



Engar tímapantanir - **bara mæta!**



DEKKJAHÖLLIN
REYKJAVÍK - EGILSSTAÐIR - AKUREYRI
Skútuvegur 12 J • Skeifan 5

Laugardalur, Háaleiti & Bústaðir

9. tölublað 14. árgangur

NÓVEMBER 2019



„Lifi Ljósið“

Fríður flokkur á æfingu í endurhæfingar og stuðningsmiðstöðinni Ljósinu ásamt Guðrúnu Erlu íþróttapjálfa Ljóssins sem er lengst til hægri.

Ljósmynd: Simon Vaughan, simonvaughanljossmyndari.com





KOMDU Á SKAUTA!
SKAUTAHOLL.IS



Tilvalinn fyrir jóla-dagatalið!

Nýr miði!

HAPPA PRENNAN
Skemmtilegt og skafat!



FJÖLSKYLDU- OG HÚSDÝRAGARÐURINN

Slökum á í heita pottinum





MOSFELLSBAKARÍ



Háaleitisbraut 58-60, Rvk
Háholti 13-15, Mosfellsbæ
Sími 5666 145 - www.mosfellsbakari.is

Laugardalur, Háaleiti & Bústaðir

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

Prentun: Landsprent
Dreifing: Póstdreifning

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



Fjölskyldustundir á bókasafninu

Fyrir lítil kríli og nýbakaða foreldra.

BORGARBÓKASAFNIÐ GRÓFINNI
Alla fimmtudaga kl. 10:30-12:00

BORGARBÓKASAFNIÐ KRINGLUNNI
Alla föstudaga kl. 11:15-12:15

borgarbokasafn.is/fjolskyldustundir



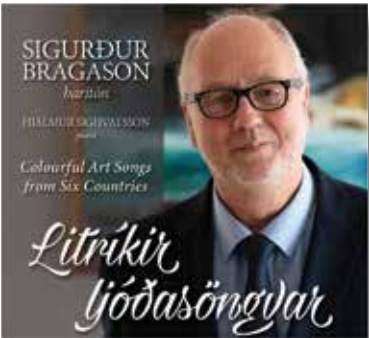
BORGARBÓKASAFNIÐ
MENNINGARHÚSIÐ

Litríkir ljóðasöngvar

Í tilefni af 40 ára einsöngvaraafmælis Sigurðar Bragasonar er kominn út nýr geisladiskur með nýjum upptökum á íslenskum og erlendum verkum. Á geisladiskinum sem ber heitið Litríkir ljóðasöngvar er fjölbreytt og litríkt val sönglaga sem öll eru flutt á frummálunum. Upptökurnar fóru fram í Dusseldorf í Þýskalandi en á diskinum eru verk eftir íslensku tónskáldin Jón Leifs, Árna Thorsteins-son, Sigvalda Kaldalóns, Karl O. Runólfsson, Árna Björnsson, Jón Ásgeirsson, Áskel Másson, Sigurð Bragason og Tryggva M. Baldvinsson

ásamt mörgu því besta sem evrópsk sönglagahefð hefur uppá að bjóða.

Alþjóðlegur söngferill Sigurðar Bragasonar barítónsöngvara hófst með tónleikum sem hann hélt í Wigmore Hall í London árið 1993 en síðan hefur hann sungið í mörgum af þekktustu tónleikahúsum Evrópu og Ameríku. Hjálmur Sighvats-son píanóleikari, sem leikur með Sigurði á Litríkum ljóðasöngvum fæddist á Íslandi, en hefur starfað sem píanóleikari og píanókönnari í Þýskalandi síðan 1982 og leikið á



tónleikum víða í Evrópu og í Bandaríkjunum.

Jólabasar Kristniboðsfélags kvenna



Ein af hefðum starfs Kristniboðsfélags kvenna er jólabasar sem haldinn er í nóvember ár hvert og að þessu sinni verður basarinn haldinn kl. 14-17 laugardaginn 16. nóvember í Kristniboðssalnum, Háaleitisbraut

58- 60, 3. hæð. Samband íslenskra kristniboðsfélaga sem hefur aðsetur í verslunarkjarnanum Miðbæ á Háaleitisbraut eru samtök hópa og einstaklinga sem styðja við kristni-boðs og þróunarstarf í Afríku og Asíu auk þess sem mikið starf er líka hér heima. Elsta félagið sem tilheyrir Kristniboðssambandinu er Kristni-boðsfélag kvenna í Reykjavík en það heldur upp á 120 ára afmæli um þessar mundir. Konurnar í félaginu hafa alla tíð verið ötular við að afla fjár til starfsins sem er að megninu til rekið fyrir gjafafé.

Jólabasarinn opnar kl. 14 og stendur til kl. 17 og til sölu verður falleg handavinna unnin af félagskonum,

smákökur, tertur og bakkelsi og einnig verður happdrætti. Eftir innkaupin má svo setjast niður með kaffibolla eða heitt kakó og nýbakaða vöfflu með rjóma. Allur ágóði af basarnum fer til starfs kristniboðs-sambandsins, m.a. til byggingar framhaldsskóla og heimavistar fyrir stúlkur í Pókothéraði í Keníu. Stúlkur á þessum slóðum hafa oft ekki greiðan aðgang að menntun og er þetta verkefni liður í því að auðvelda stúlkum og ungum konum að ganga menntavegin. Við hvetjum alla til að kíkja við á jólabasarnum 16. nóvember, gott að vera tímanlega að kaupa jólagjafir og fá smá forskot á jólastemninguna áður en sjálf aðventan gengur í garð.

Ungmennaráð fer á Landsmót

Hópur ungmenna úr ungmennaráði Kringlumýrar fóru saman á Landsmót SAMFÉS helgina 4. til 6. október í Mosfellsbæ. Ungmennaráð Kringlumýrar saman stendur af unglingum úr sex félagsmiðstöðvum Kringlumýrar sem eru eftirfarandi: Laugó í Laugarlækjaskóla, Þróttheimar við Langholtsskóla, Buskinn í Vogaskóla, Bústaðir við Réttarholtsskóla, Tónabær við Háaleitisskóla og Askja í Klettaskóla. Samfés er Samtök félagsmiðstöðva á Íslandi og eru haldnir margir viðburðir á þeirra vegum. Landsmót er einn þeirra viðburða þar sem ung-menni af öllu landinu hittast, kynnast starf-inu á öðrum stöðum og öðrum unglingum.

Helgin snerist um að upplifa og öðlast færni um ýmis málefni og afþreyingu sem ungmen-ni geta nýtt sér í sinni félagsmiðstöð. Kosið var í ungmennaráð Samfés og eigum við einn fulltrúa þar hana Sögu Maríu Sæþórsdóttur úr félagsmiðstöðinni Þróttheimum.

Á sunnudeginum sjötta október var haldið norrænt ungmennaþing þar sem um 440 ung-menni frá félagsmiðstöðvum og ungmen-na-húsum víðsvegar af landinu ásamt fulltrúum ungmenna frá Danmörku, Svíþjóð, Finnlandi, Noregi, Færeyjum, Grænlandi og Álandseyjum



komu saman. Á þinginu voru heimsmarkmið Sameinuðu þjóð-anna um sjálfbæra þróun tekin fyrir og spurningar og vangaveltur um t.d. hvað eru mannréttindi og verður heimurinn betri?

Þessi hópur kom heim með fullt af hugmyndum um hvernig þau geta haft áhrif á sitt umhverfi og samfélag.

Lágt lyffjaverð alla daga vikunnar í Suðurverri.

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



FARMASÍA

Suðurverri
Stigahlíð 45
105 Reykjavík
Sími 511 0200
facebook.com/farmasiaapotek



Full búð af nýjum vörum á frábæru verði

Kvöldopnanir og skiptiklefi í Fjölskyldu- og húsdýragarðinum

Komdu í heimsókn.

Í haust hefur verið opið á miðvikudagskvöldum í Fjölskyldu- og húsdýragarðinum og vel hefur verið tekið í þá nýjung. Frá hausti og fram á sumar hefur verið opið frá kl. 10 til 17 alla daga vikunnar hingað til. Á miðvikudögum er nú opið til kl. 20:00 og verður svo fram að áramótum hið minnsta, að frátöldum jóladegi þó.

Viðburðir á kvöldopnunum hafa verið af ýmsum toga t.d. sirkussýning, bíósýning, heimsókn úr Þjóðleikhúsinu, draugahús, ratleikur og fleira. Opið er í dýrahúsin og hægt er að leika sér í Fjölskyldugarðinum á miðvikudagskvöldum. Nú þegar myrkrið verður meira og meira er ef til vill sniðugt að hafa meðferðis vasaljós. Áhugasamir eru hvattir að fylgjast með dagskrá garðsins á miðvikudögum sem og aðra daga á www.mu.is og Facebook síðu garðsins.

Skiptiklefinn.

Nýlega mætti Ævar Þór Benediktsson leikari og rithöfundur, í heimsókn í garðinn til að opna formlega bóka-skiptiklefa í gömlum símaklefa sem stendur nærri sela-lauginni. Símaklefinn hafði fyrir löngu tapað upprunalegu hlutverki sínu og mátti muna fífl sinn fegurri. Því var ákveðið að fríska upp á hann og finna honum nýtt hlutverk. Úr varð að setja í hann hillur og bjóða gestum að koma með bækur að heiman og skipta þeim út fyrir nýtt lesefni frá öðrum. Skiptiklefinn er opinn öllum á opnunartíma garðsins og eina reglan er að bækur skulu vera heilar og snyrtilegar.



Mjólkursnákurinn Flækja tekur á móti gestum í skriðdýrahúsinu.



BINGO					
7	26	40	58	73	
14	22	34	55	68	
4	24	FREE	46	72	
9	20	36	52	74	
6	28	35	49	64	

Jólabingó Ferðafélags Klúbbsins Geysis

Jólabingó Ferðafélags Klúbbsins Geysis verður haldið laugardaginn 16. nóvember næstkomandi. Bingóið verður haldið í húsi klúbbsins Skipholti 29 og hefst kl. 14.00. Fjöldi glæsilegra vinninga. Þau fyrirtæki sem hefðu áhuga á að styrkja bingóið með vinningum er bent á Klúbbinn Geysi í síma 5515166 og eða kgeysir@kgeysir.is

Allir áhugasamir velkomnir.

Jólasölur Bergmáls eru að hefjast

Miðvikudaginn 13/11 á Vitatorgi. Fimmtudaginn 14/11 í Hvassaleiti. Þriðjudaginn 19/11 hjá Ljósinu. Allar sölurnar byrja kl. 12.00 Allskonar sultur, kökur, gjafakörfur, jólakort og ýmislegt fleira verður á boðstólnum..

Velkomin að kíkja á okkur og styðja okkur.

Bergmál



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 vefjur og borgarar



Kjúklingastaðurinn ★ Suðurverri ★

Við erum hér!



Kringlan



Smart föt, fyrir smartar konur



Holtasmári 1, Kópavogur
sími 571 5464
netverslun.tiskuhus.is



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

Jólavörurnar komnar í hús, mikið úrval af náttfatnaði og náttslöppum frá Trofé og Huber.



Verið velkomin í Ynju Glæsibæ

Álfheimar 74, Glæsibæ • 104 Reykjavík • Sími 544 4088 • ynja.is

Flottar yfirhafnir, fyrir flottar konur



Skeifan 8 | 108 Reykjavík | sími 517 6460 | www.belladonna.is



Dalbraut 40 ára

Þann 6. nóvember voru liðin fjórtíu ár frá því að Dalbraut 21-27 hóf starfsemi sína. Síðan þá hefur húsið, sem eru þjónustuiðir aldr- aðra og félagsstarf fyrir fullorðna, starfað að megninu til í þeirri mynd. Frá upphafi var hér sólarhrings þjónusta og félagsstarf ásamt hárgreiðslu- og fótaaðgerðarstofu. Fram til ársins 2002 var hér einnig starfrækt dagdvöl.

Við Dalbraut 14-27 standa nokkur fjölbýlishús. Annars vegar eru það bláu húsin við Dalbraut 14-20 og svo gráu húsin með gulu svölunum við Dalbraut 21-27. Mitt á milli Dalbrautar 18 og 20 er svo rekin félagsmiðstöð af Reykjavíkurborg. Beggja vegna götunnar er því haldið uppi félagsstarfi fyrir fullorðna og hefur heitið, Dalbrautarþorpið, fest við það.

Dalbraut 18-20 var byggð af Samtökum aldraðra og var fyrst afhent árið 1987. Á sama tíma hófst þar einnig félagsstarf í húsinu. Síðar meir bættu samtökin við tveimur húsum til viðbótar, árin 1999 og 2003.

Þar til árið 1999 var starfið hér í Dalbrautarþorpinu skilgreint sem starfsemi aldraðra. Þá var því breytt í félagsstarf fullorðinna. Það þýðir að starfið er í boði fyrir alla sem eru 18 ára og eldri og er því rík hefð og saga fyrir félagsstarfi í Dalbrautarþorpinu. Sú saga felur m.a. í sér ýmis konar samstarf við leik- og grunnskólana, kirkjurnar og aðra nágranna. Við stefnum að sjálfsögðu á að viðhalda slíku samstarfi áfram og hlökkum til næstu 40 ára hér í hverfinu.

Meðal þess sem við gerum hér í Dalbrautarþorpinu er að spila pílu, bridge og félagsvist, boccia og borðspil. Við erum með vöfflu-kaffi og bingó einu sinni í mánuði, söngstund annan hvern fimmtudag og þrónakaffi er þrisvar í viku. Við fáum fræðslu og góða gesti í heimsókn, m.a. þau Óla og Emblu, en Embla er labradortík sem er dáð og elskuð í húsinu og er Óli hennar



fylgdarmaður í tilverunni. Einnig förum við í ýmsar ferðir og tökum þátt í samfélagsverkefnum. Við rekum litla verslun sem er opin þrisvar í viku og þessa dagana erum við að byggja upp glæsilega íþrótta- aðstöðu. Frekari upplýsingar um starfið okkar má finna á facebook síðu starfsins, Félagsstarf Dalbraut.

Við áttum afmæli á miðvikudaginn og héldum glæsilega veislu, þótt við segjum sjálf frá ;) en það var boðið uppá afmæliskökur brauðtertur og fleira góðgæti. Við fengum það besta í tónlistarskemmtuninni, ástkæran Bergþór Pálsson til okkar. Við sáum ekki eftir því enda átti hann salinn,

ekki bara söng hann dásamlega heldur skemmti hann okkur með þrælskemmtilegum sögum og skrítlum. Enn betra var að með honum mættu Albert, eiginmaður Bergþórs og Páll Bergþórsson, faðir hans Í tilefni af afmælinu hefur húsið fengið ný húsgögn, en fyrir var mikið af upprunalegum húsgögnum. Þessi gömlu höfðu ákveðin sjarma yfir sér en þau voru engu að síður orðin lúin. Nýju húsgögnin eru góð upplýfting þar sem þau eru litrík og létt.

Dalbrautarþorpið er þitt og mitt. Rannveig Ernudóttir

Félagsmiðstöðvadamurinn

Félagsmiðstöðvadamurinn verður haldinn hátíðlegur miðvikudaginn 13. nóvember í Þróttheimum. Feministafélagið Blær mun halda utan um góðgerðarbingó og opið hús þar sem fólk getur kynnt sér starfsemi Þróttheima og hvað ungmennin í hverfinu nýta frítímann sinn í.

Það er mikið forvarnargildi í þátttöku í skipulögðu starfi félagsmiðstöðvarinnar og er því líklegra að ungmenni velji heilbrigðan og jákvæðan lífstíl.

Opið verður í Félagsmiðstöðinni Þróttheimar að Holtavegi 11, kl. 17-19



Draugahúsið



Félagsmiðstöðin Þróttheimar hélt utan um draugahús fyrir hverfið í tilefni af Halloween. Draugahúsið sló heldur betur í gegn og voru það nemendur í unglingadeild Langholtsskóla, foreldrar og starfsmenn Þróttheima sem komu að skipulagi og uppsetningu Draugahússins. Opið var fyrir unglingadeild í Langholtsskóla á þriðjudaginn 29. október og miðvikudaginn 30. október var opið fyrir fjölskyldur og vini. Draugahúsið verður alltaf hryllilegra með árunum og í ár var

10 ára aldurstakmark inn og báðum við foreldra og forráðamenn 10 -12 ára barna að koma með og fylgja þeim í gegnum Draugahúsið.

Draugahúsið er skemmtilegt samvinnuverkefni milli foreldra, ungmenna og félagsmiðstöðvarinnar og hlökkum við alltaf til að byrja að skipuleggja þennan viðburð saman. Í ár mættu vel yfir 400 manns sem sýnir vinsældir á þessum gífurlega skemmtilega viðburði.

Tæknikaffi í Borgarbókasafni

Þorbjörg Karlsdóttir, verkefnastjóri hjá Borgarbókasafninu stendur fyrir viðburðaröðinni Tæknikaffi sem er hugsuð fyrir venjulegt fólk sem langar til að læra betur á tölvur og snjalltæki. Tæknikaffið er opið öllum á fimmtudögum á Borgarbókasafninu í Grófinni kl. 16:00-18:00.

Í Borgarbókasafninu hefur almenn- ingur í mörg ár haft aðgang að netinu og hafa starfsmenn aðstoðað við ýmislegt því tengdu þegar eftir því hefur verið leitað. Tæknikaffið veitir fólki aðstoð við að nota netið, tölvur, spjaldtölvur og síma og ráðlagt er að fólk hafi eigin tölvur eða snjallsíma meðferðis en það er þó einhverjar tölvur til afnota svo og skanni og heyrnartól. Aðra hverja viku eru haldin sérstök erindi þar sem fólki er kennt á ýmislegt skemmtilegt eins og hvernig er best að nálgast hljóð- og rafrækur, og hvernig einfaldast er að framkvæma alls kyns innkaup á netinu. Hrönn



Traustadóttir, kennari í listsköpun og hönnun í Tækniskólanum hefur haft yfirumsjón með þessum erindum og mælt er með því að fylgjast vel með dagskrá Tæknikaffisins í viðburðardagatalinu á heimasíðu Borgarbókasafnsins.



Gömlu góðu “málsháttadagbækurnar” frá Varmá bókaútgáfu í klassískum og nýjum búning!

Mikið úrval

Varmá Bókaútgáfa – Tranavogi 1 – 104 Reykjavík – Sími: 588-9200 eða 824-6648 – varma@varmabok.is



Fréttir úr Fjölbrauta-skólanum við Ármúla

Fyrirlestur um umhverfismál með Andra Snæ Magnasyni

Nemendur FÁ fjölmenntu á fyrirlestur um umhverfismál í skólanum, en mæting fór langt umfram sætaframboð þegar rithöfundurinn og nátturverndarsinninn Andri Snær Magnason heimsótti skólann og hélt stutt erindi um umhverfismál. Það er óhætt að segja að framtíðin verður björt með þessi meðvitudu ungmenni í fararbroddi.

Tónlistarsmiðja FÁ

Nemendur úr Tónlistarsmiðju FÁ tróðu nýlega upp í skólanum og frumfluttu efni sem þeir hafa æft á önninni. Flutt voru lög frá árunum 1950-1970 þar á meðal má nefna Califomina dreamin (Sonny og Cher), Don't let me down (Bítlamir), Johnny be good (Chuck Berry) Mikið stuð og stemmning var á tónleikunum og hrifning áheyrenda leyndi sér ekki. Það verður gaman að fylgjast með þessu hæfileikaríka tónlistafólki í vetur.



Heimsókn til Nasdaq Iceland

Nemendur í Fjármálaáfanga á viðskipta- og hagfræðibraut FÁ fá tækifæri til að kynna sér atvinnulífið og ýmsar stofnanir. Í vikunni fóru nemendur í heimsókn á Nasdaq Iceland og fengu kynningu á starfsemi kauphallarinnar. Farið var yfir starfsemina og hvað þýðir að vera með skráð fyrirtæki í kauphöllinni. Þetta var afar fróðleg og gagnleg heimsókn sem tengist beint námsefni áfangans í fjármálum.



Leppalúði í Lauga-lækjarskóla

Ísfirðingafélagið í samstarfi við Kómedíuleikhúsið frumsýnir leikritið Leppalúði í Laugalækjarskóla sunnudaginn 17. nóvember kl. 14. Þetta er bráðfjörugt nýtt jólaleikrit frá Kómedíuleikhúsinu þar sem Leppalúði kemst loks í sviðsljósið eftir að hafa staðið í skugganum af konu sinni Grýlu í árhundruð. Hver er hann eiginlega? Kann hann mannamál? Er hann í alvörunni til?

Höfundur og leikari í sýningunni er Elfar Logi Hannesson en Marsibil G. Kristjánsdóttir leikstýrir og gerir leikmynd og grímur.

Ísfirðingafélagið hvetur mömmur og pabba, ömmur og afa til að bjóða börnunum á stórskemmtilegt leikrit en miðaverð er aðeins kr. 2.500 og kr. 1000 fyrir yngri en 10 ára. Miðasala er á vefnum isfirdingafelagid.is., einnig verður hægt að kaupa miða við innganginn

Uppbyggingasjóður Vestfjarða & Ísafjarðarbær styrkja Kómedíuleikhúsið

Nemendaping um heilsu og vellíðan

Fimmtudaginn 7.nóvember tóku allir nemendur Breiðagerðisskóla, Fossvogsskóla og Réttarholtsskóla þátt í nemendapingi í sínum skóla.

Umræðuefnið var um svefn og mikilvægi hans. Einnig voru áhrif af neyslu orkudrykkja og rafrettu-notkun rædd, einkum á unglingastigi. Í skólunum var nemendum skipt niður í aldursblandaða umræðuhópa sem tókst afar vel og nemendur voru áhugasamir um málefnið og virkir í umræðunum. Nemendaping er lýðræðislegur vettvangur þar sem allir nemendur hafa rödd og er í samræmi við nýja menntastefnu borgarinnar, „Látum draumana rætast“ þar sem lagt er upp úr því að börn sýni frumkvæði, tileinki sér skapandi og gagnrýna

hugsun og heilbrigðan lífsstíl.

Umræðuefnin á þinginu endurspeglu bæði umfjöllunina í samfélaginu og niðurstöður rannsókna sem gefa til kynna að þörf er á forvörnum og fræðslu um ofangreinda þætti. Fyrir nemendapingið fengu kennarar skólanna fræðslu og námsefni frá Embætti landlæknis um mikilvægi svefns barna og ungmenna sem tengist Heilsueflandi skólum og Heilsueflandi hverfi. Áfram verður markvisst unnið innan skólanna með ofangreinda þætti í lífsleiknitímum í vetur samhliða fræðsluefninu frá Embætti landlæknis. Rannsakendur við Háskólann í Reykjavík munu meta árangur verkefnisins.

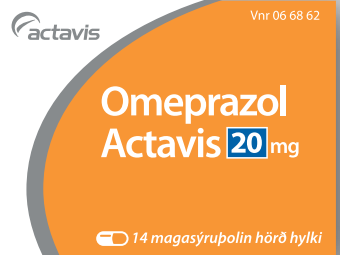


Nemendapingið er hluti samstarfsverkefnisins Betri Bústaðir þar sem stofnanir, foreldrafélög grunnskólanna og félagasamtök í Bústaðahverfi taka höndum saman og vinna að heilsueflingu og forvörnum í hverfinu með áherslu á börn og unglinga.

Samstarfsverkefnið Betri Bústaðir hlaut styrki úr Hverfissjóði 2018, Forvarnarsjóði Reykjavíkur 2018 og Þróunar- og nýsköpunarsjóði skóla- og frístundaráðsráðs Reykjavíkur 2019. Þetta verkefni byggir á aðgerðaráætlun Forvarna- og heilsuteymisþjónustumiðstöðvar Laugardals og Háaleits.



Er maginn í steik?



Omeprazol Actavis – Við brjóstsviða og súru bakflæði

20 mg, 14 og 28 stk. – fáanlegt án lyfseðils í næsta apóteki

Magasýrupolin hörð hylki ætluð fullorðnum til skammtíma meðferðar við einkennum bakflæðis (t.d. brjóstsviða og nábit). Gleypið hylkin í heilu lagi með hálfu glasi af vatni með mat eða á fastandi maga. **Lesið vandlega upplýsingar á umbúðum og fylgiseðli fyrir notkun lyfsins. Leitið til læknis eða lyfjafræðings sé þörf á frekari upplýsingum um áhættu og aukaverkanir. Sjá nánari upplýsingar um lyfið á www.serlyfjaskra.is**

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.utfarin.is

Komum heim til aðstandenda og ræðum skipulag útfarar ef óskað er.

ÚTFARARSTOFA HAFNARFJARÐAR

Flatahraun 5a • www.utfararstofa.is • Símar: 565 5892 & 896 8242





Ertu með allt á hreinu?



Háaleitisbraut 58–60 • haaleiti@bjorq.is • Sími: 553 1380



Hjálpa þér að halda öllu í skorðum í skúffum. Einnig sjálfliðandi filt til að klæða skúffur og filt með verjandi efni svo ekki falli á silfur og silfurplett. Við eigum líka fægilög, fægiklúta og ídýfulög til að hreinsa.

SENDUM Í PÓSTKRÖFU.

Gullkistan - Frakkastíg 10 - Sími: 551-3160.

Útfararþjónusta Rúnars Geirmundssonar

Stofnað 1990

Traust fjölskyldufyrirtæki í áratugi

Rúnar Geirmundsson

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



Þankar Jónu Rúnu



Hrekkjavaka og jólaaðdragandi

Sjaldan hef ég verið eins fegin eins og fyrir nokkrum dögum þegar ég keyrði hér um götuna og sá ljós á nokkrum trjám sem lýstu hana upp. Þetta voru jóla ljós. Þau lýstu upp myrkrið og þótt mörgum þyki ef til vill fullsnemmt fyrir jóla skraut þá var ég alsæl með þetta. Það er greinilegt að það er komin stemning frelsarans í fólk og við flest farin að hugsa um það sem er framundan. Það er gott að hllakka til þessarar merkilegu hátíðar og við ættum svo sannarlega að njóta þess að fá að vera með okkar nánustu og vinum í fríi í örfáa daga innan um góðan mat, pakka og bænir, bæði heima og í kirkjum landsins. Það er líka nýliðin svokölluð hrekkjavaka í lok október en sú hátíð er heldur drungalegri en jólin. Hrekkjavakan kemur nú held ég að mestu frá Ameríku en virðist hafa fest sig rækilega í sessi hérlandis. Ég sé ekkert athugasvert við það að fólk noti hvert tækifæri til þess að gera sér glaðan dag og hafa smávegis tilbreytingu. Dóttir mín fór með börnum sínum í félagsmiðstöð hverfisins Þróttheima en þar var búið að setja upp heljarinnar draugahús þar sem hryllingur var í hávegum hafður. Þetta var mjög fagmannlega gert og vakti gríðarlega lukku hjá bæði börnum og fullorðnum í hverfinu.

Okkar elskulegi Laugavegur

Einhver sorglegasta framkvæmd síðari tíma er lokun Laugavegar og breytingar á umferðarstefnu þar. Hvernig dettur mönnum í hug að gera þessa rótgrónu elskulegu götu bíla, verslana, skemmtistaða og veitingahúsa að því fyrirbæri sem hún er í dag? Laugavegurinn er ekki gata



staðsett í stórborg. Nei, kæru skemmdarvargar. Þetta er bara lítil gata í gömlu hverfi búin að vera þar fólki til gagns og gleði svo lengi sem elstu menn muna. Það er ekki hægt að gera Laugavegin að göngugötu og síðan toppa það með því að leyfa umferð bæði upp og niður götuna þar sem bílar mega aka. Hún mun hvorki hrífa né borga sig. Menn munu gráta gamla Laugavegin og vilja fá hann eins og hann var. Hvernig eiga verslunar-eigendur að standa straum af sínum kostnaði ef að viðskiptavinir hætta að koma af því að þeir þurfa að leg-gja bílum sínum svo langt í burtu? Eins er ekki aðgengi fyrir sjúkrahlaða eða lögreglubíla ef eitthvað kemur uppá vegna þess að búið er að loka öllu. Ég veit að fólk hefur skiptar skoðanir á þessu en ég stend föst á því að þessar breytingar séu mistök. Það er synd ef að rótgrónar verslanir eins og Brynja eða Verslun Gunnsteins leggjast vegna þessa alls. Ég skora á borgaryfirvöld að láta Lauga-vegin vera og koma honum í upprunalegt form.

Í tónum töfra eru gullómar
tímalaus sólberta sálir vaka.
Í dýrðarhæð Drottins ómar
dásemd vonin, stjörnur vaka.
Hjálpráð fara í hinstu stund
hjarta sefur bljúgt lát kveður.



Englar Jesús yfir hinum vaka
uppi sól logar, ómur hljómar.
Ljósneistinn myrkur líf þjaka
leyndarmál sálar, hugur tónar.
Hjálpráð fara um hinstu stund
hjarta sefur bljúgt látið kveður.

Höf. Jóna Rúna Kvaran



„Kærleikur sættir sig ekki við frekju”



Erfidrykkja

**Veitingar af öllum stærðum,
hvort sem er í sal eða
heimahúsi**

Nánar á veislulist.is



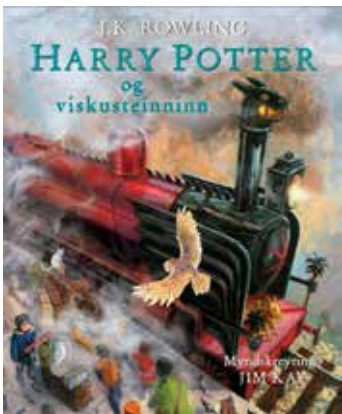
SKÚTAN

Hólshraun 3, 220 Hafnarfjörður • Símar 555 1810, 565 1810 • veislulist@veislulist.is • www.veislulist.is

The logo for Veislulist features the word "Veislulist" in a stylized font. The "Veislust" part is in a red, cursive script, and the "list" part is in a grey, sans-serif font. A red star is positioned above the "i" in "Veislust", and a red swoosh line extends from the "V" to the star.

Hólshraun 3, 220 Hafnarfjörður • Símar 555 1810, 565 1810 • veislulist@veislulist.is • www.veislulist.is

Harry Potter og viskusteinninn J.K. Rowling

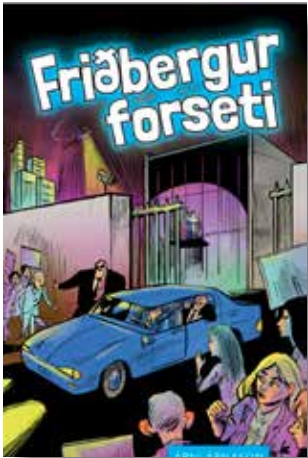


Í tilefni af 20 ára afmæli Harry Potter á íslensku gefum við út fyrstu bókina í glæsilegri myndskreyttri útgáfu!

Friðbergur forseti eftir Árna Árnason



Stórskemmtileg og spennandi bók fyrir hressa krakka!



HANDPRJÓNAÐAR PEYSUR Í ÚRVALI

• VELJUM ÍSLENSKT •



...eða prjónið þær sjálf.

Allt sem þarf á einum stað.



HANDPRJÓNASAMBAND ÍSLANDS

Skólavörðustígur 19 • Borgartún 31 • S: +354 552 1890 • handknitted.is

- ✓ Smur- og hjólarþjónusta
- ✓ Alhliða bílaviðgerðir og viðhald

SMURPJÓNUSTA - SAMNINGAR VIÐ ÖLL HELSTU BÍLAUMBOD



Smurstöðin KLÖPP

VIÐ VEGMÚLA S. 553 0440
Opíð kl. 8-18 virka daga



Blóm og gjafavara fyrir öll tilefni!
Við sendum blóm og pökkum inn!



REYKJAVÍKUR BLÓM

Borgartúni 23 • www.reykjavikurbloom.is • s. 5611300
Opnunartími er 11-18 virka daga og 11-17 á laugardögum

Smokie
ELDBORG 15. MAÍ 2020

LIVING NEXT DOOR TO ALICE • DON'T PLAY YOUR ROCK 'N' ROLL TO ME • MEXICAN GIRL
LIVING NEXT DOOR TO ALICE • LAY BACK IN THE ARMS OF SOMEONE
NEEDLES AND PINS • CHANGING ALL THE TIME OG FLEIR!



MIÐASALA Á HARPA.IS OG Í MIÐASÖLU HÖRPU Í SÍMA 528 5058

Ljósið og Ljósafossinn

Ljósið er endurhæfingar- og stuðningsmiðstöð fyrir fólk sem hefur fengið krabbamein og aðstandendur þeirra. Markmið Ljóssins er að bjóða upp á sérhæfða endurhæfingu og stuðning meðan á veikindum stendur og í kjölfar þeirra. Ljósið er til húsa að Langholti 43 og við hittum Ernu Magnúsdóttur forstöðumann til að fræðast um starfsemina. En fyrst spurðum við um Ljósafoss Ljóssins sem er myndaður í Esjuhlíðum í nóvember hvert ár.

Ljósafossinn er táknrænn viðburður fyrir Ljósið, segir Erna, til að vekja athygli á endurhæfingu og þetta er í tíunda skipti sem Ljósafossinn er. Við hittumst við Esjustofu laugar-daginn 16. nóvember klukkan þrjú og verðum með smá skemmtidagskrá og svo förum við upp klukkan fjögur. Þegar við erum komin upp að Steini þá setja allir upp höfuðljós og svo löbbum við niður og myndum foss eða ljósaorm í fjallshlíðinni. Þegar flest var vorum við um 400 en það var á fimm ára afmælinu og okkur langar til að fá sem flesta, helst svona 1000 manns í fjallið. Þetta gerum við til að vekja athygli á því góða starfi sem við erum að vinna hérna.



Erna Magnúsdóttir forstöðumaður Ljóssins

Segðu mér frá því.

Ljósið er endurhæfing fyrir krabba-meinsgreinda og stuðningur við aðstandendur þeirra. Við höfum starfað í fjórtán ár og við erum að sinna fólki sem hefur greinst með krabbamein alveg frá sextán ára aldri í þverfaglegri endurhæfingu. Það er mikið af heilbrigðismennt-uðu starfsfólki hérna og þegar fólk kemur hingað inn þá er það skoðað frá öllum hliðum. Það er skoðuð líkamleg geta, andlegt ástand og hvernig fólk stendur félagslega.

Síðan eru viðtöl við iðjupjálfa og sjúkrapjálfa þar sem fólk býr sér til sína eigin endurhæfingaráætlun og til þess að taka þátt í því mikla starfi sem er hérna.

Við erum með mjög fjölbreytta dagskrá, námskeið til að styrkja fólk andlega þar sem það vinnur með sínar sterku hliðar og fær fræðslu og ráðgjöf, bjargráð, allskonar námskeið í gangi fyrir þá sem eru nýgreindir og þá sem eru langveikir, fyrir þá sem eru að fara aftur til vinnu og fyrir heilu fjölskyldurnar líka. Svo erum við með mikla líkamlega endurhæfingu, t.d. jóga, gönguhópa, leikfimi og allskonar hópa í tækjasalnum. Við erum með mikið af viðtölum eins og við iðjupjálfa og þá ertu að vinna með það hvaða hlutverkum þú gegnir í dag og hvernig þú getir haldið áfram því það eru svo margir sem greinast sem detta út af vinnumarkaði tímabundið eða alfarið. Þeir geta kannski ekki sinnt fjölskyldunni eins og þeir gerðu áður, heimilisstörfum, tómstundum og fleiru. Iðjupjálfarnir eru dálítið að vinna með þetta daglega líf.

Svo erum við með næringarráðgjafa sem hjálpar fólki með það hvað er best að borða miðað við ástand þess, markpjálfa sem spá með því í núíð og framtíðina og hjálpa fólki að setja sér markmið og svo erum við með



Ljósmynd af Ljósafossinum 2018

heilsunuddara en það er mjög vinsælt hérna að fara í heildrænt nudd. Við erum með snyrtifræðing sem hjálpar, sérstaklega konum með húðvanda-mál sem oft verða og kenna þeim að búa til augabrúinir en karlarnir eru svolítið spennir fyrir fótisnyrtingu.

Við erum líka með allskonar handverk því við segjum að listin hafi lækningamátt. Það hjálpa mikið að gera eitthvað í höndunum og því fylgir skemmtileg samvera, jafningja-stuðningur og félagslegt samneyti. En við erum líka að skoða vinnustell-ingar og hvort fólk hafi úthald í hópi og það er alltaf eitthvað mismunandi handverk í gangi á hverjum degi. Það getur verið að sauma, prjóna, tálga, hnýta flugur, mála og svo erum við með lítið leirverkstæði.

Hluti af þessu er bara að koma, borða góðan hádegismat, við erum alltaf

með grænmetisfæði fyrir fólkið okkar og hitta náungann, spjalla, stundum um erfiðleika og stundum bara um daginn og veginn. Við leggjum mikið upp úr því að þetta sé heimilislegt og notalegt umhverfi.

Hvað koma margir að heimsækja ykkur?

Það getur verið alveg upp í 100 manns á dag, frá hálfniú á morgnana til hálfniú á kvöldin. Við erum með dagskrá frá hálfniú til fjögur og svo erum við með sérhönnuð námskeið eftir vinnu t.d. fyrir aðstandendur og við erum að sinna aðstandendum alveg niður í sex ára börn. Við erum með sér hönnuð námskeið fyrir börn sem koma hingað eftir skóla og fyrir unglinga og ungmenni og fullorðna aðstandendur. Við höfum líka verið með námskeið fyrir karlmenn eftir að vinnudegi lýkur því það er meira um að að karlmenn vinni hálfan dag-

Jólaútsaumurinn kominn!

Grensásvegi 46 • 108 Rvk
Sími 511-3388
Opíð mán.- fös. 10-18
lau. 11-15





inn og þá geta þeir komið eftir vinnu. Þetta eru svona 450 manns á mánuði sem sækja þjónustu hingað.

Hvernig fjármagnið þið reksturinn?

Hingað til hefur hann verið styrktur af ríkinu að hluta til en svo hef ég, stjórnin og fleiri lagst á eitt við að safna peningum. En það komu gleðitiðindi í september um að við munum fara á fjárlög á næsta ári og það mun þá dekkja laun og megnið af rekstrarkostnaðinum en við þurfum áfram að eiga velgjörðafólk að, eins og núna þegar við erum að stækka húsnæðið.

Þetta húsnæði var stækkað um 100 fm 2015 og um leið og við opnuðum það var það orðið of lítið því aukningin var alveg gífurleg. Núna er húsnæðið orðið of lítið og okkur vantar fleiri viðtalsherbergi og stærri þjálfunarsal og við keyptum hús sem er flytjanleg. Þetta er timburhús sem er 243 fm og það verður sett á lóðina á Langholtvegi 47 sem við eignuðumst fyrir nokkrum árum. Það verður

kærkominn viðbót því okkur vantar meiri hreyfiaðstöðu. Fólkinu er alltaf að fjölga og þetta er eina sérhæfða endurhæfingarmiðstöðin fyrir krabba-meinsgreinda.

Hvernig kunnið þið við ykkur hérna á Langholtsveginum?

Okkur líður rosalega vel hérna og nágrannarnir eru alveg einstakir og yndislegir. Við höfum aldrei fundið fyrir því að fólki fyndist við vera fyrir enda gerum við í því að fólki líði vel í kringum okkur og ég vona að það sé ekkert ónæði af okkur. Fólkinu okkar líður vel hérna og því finnst gott að vera í íbúðarhverfi og þetta er miðsvæðis og strætó stoppar beint fyrir utan. En það er óvíst að við verðum alltaf hér því í framtíðinni þurfum við stærra hús með nóg af bílastæðum.

Eitthvað að lokum?

Já mig langar til að segja frá því að Oddfellow-reglan er að styrkja okkur með jólakortasölu og við komum til með að selja þau hérna ef fólk hérna í kring vill styrkja okkur.



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



GARDÐS
APÓTEK
- í yfir 60 ár

Einkarekið apótek

Nú einnig netapótek: Appotek.is

Lágt lyfjaverð - góð þjónusta

Sogavegi við Réttarholtsveg og Miklubraut
Opið kl. 9-18 virka daga | Sími 568 0990 | gardsapotek.is | appotek.is



Notaðu tímann og lærðu á áhrifaríkan hátt

Lærið þar sem þekking og reynsla er í fyrirrúmi. Yfir 40 ár í fagmennsku.

B-réttindi:

- Námskeið alla virka daga kl. 18–22
- Dagnámskeið kl. 16–18
- Helgarnámskeið
- B-réttindi á pólsku, ensku og tælensku
- Námskeið vegna akstursbanns
- Námskeið til B-réttinda fyrir þá sem þurfa að læra á sínum hraða í samvinnu við Fjölmennt

Önnur námskeið:

- Aukin ökuréttindi (meirapróf)
- Vistakstur
- Bifhjólánámskeið
- Atvinnuleyfishafanámskeið í samvinnu við Vegagerðina
- Flutningur hættulegra efna ADR



www.bilprof.is

Upplýsingar og innritun í síma 567 0300. Opið 10–17 alla daga.

„Maður yrði kærður til barnaverndarnefndar“

segir Elín Hrefna sem man tímana tvenna



Kristín dóttir Elinar 10 daga gömul á Grjóteyri 1960



Á ströndinni í Staðarsveit



Hópur símamanna við kaldá 1957



Verið að reisa símastaura



Ólafur Árnason og Helgi Oddsson 1958



NÝJA
SENDIBÍLASTÖÐIN
SÍMI 568 5000

Elín Hrefna Ólafsdóttir býr í rúmgóðri íbúð á Kirkjusandi með útsýni yfir flóann, eyjarnar og sundin en hún hefur séð tímana tvenna, fædd á kreppuár-unum og hefur tekið sér ýmislegt fyrir hendur sem nútíma fólki finnst líklega framandlegt. Elín Hrefna er Húnvetningur, fædd í Hrútafirðinum 1932 en flutti til Reykjavíkur þriggja ára með fjölskyldu sinni á tíma þegar margt fólk úr sveitum landsins reif sig upp með rótum og lagði upp í leit að betra lífi.

Við hjuggum á ýmsum stöðum í Reykjavík því það voru litlir peningar, segir Elín Hrefna, mamma og pabbi voru fátæk. Ég hef meira að segja orðið svo fræg að ég bjó uppi á lofti í gamla Valsheimilínu á Hlíðarenda og gekk í skóla í gamla Kennaraskólanum við Laufásveginn. Svo fluttum við í hús á Hörpugötu en það var rífið þegar flugvöllurinn var gerður og ég bjó í Von á Laugaveginum. En það voru mikil viðbrigði að flytja í bæinn og mér leiddist þegar ég var krakki. Ég fór svo í Kvenna-skólann og við erum bara fjórar eftir úr bekknum mínum.

Maður Elínar Hrefnu var Ólafur Árnason frá Blönduósi en hann er nú látinn.

Ólafur var símaverkstjóri, segir Elín Hrefna, pabbi og hann voru með flokk sem lagði línur um Vesturlandið. Ég byrjaði að fara með 1956 en við mamma vorum ráðskonur og matreiddum ofan í allan hópinn. Ég hugsa að það hafi verið frekar óvenjulegt að ég var með öll börnin með mér, ég fór meira að segja með eitt mánaðargamalt. Svo átti ég eitt vestur á Dröngum á Skógarströnd sem maðurinn minn tók á móti með ljósmóðurinni og svo fór ég beint í síma-vinnuna tíu dögum seinna.

Það var búið í tjöldum og eldað á eina gaseldavél í skúr fyrir 16 manns og við bökuðum öll brauð og allar kökur. Það var reynt að gera þetta eins hagkvæmt og hægt var því þetta voru oft menntaskóla og háskólastrákar svo það var reynt að spara svo þeir þyrftu ekki að borga of mikið fyrir fæðið yfir sumarið. Það var allt gert heima, pabbi minn reykti kjöt og keypti fisk og sá um alla hluti.

En voru börnin þín ekki ánægð með þetta líf á sumrin?

Jú, þau voru það og þau segja í dag að þetta hafi verið forréttindi. En þú getur ímyndað þér hvernig var að vera með fimm börn en þau voru ótrúlega dugleg og góð og aldrei veik. En eitt árið fengu þau kíghósta sem var að ganga og dóttir okkar svaf þá í skúr sem mamma og pabbi voru með en við fluttum hana út í tjald því það var miklu betra fyrir hana. Það var margt öðruvísi þá og fólk myndi ekki gera þetta í dag, maður yrði líklega kærður til barnaverndarnefndar ef maður hagaði sér svona. Þetta voru aðrir tímar.

Ég var í átta ár í þessu en ég hætti þegar ég átti sjötta barnið. Þá hjuggum við uppi á Akranesi en fluttum svo í bæinn því pabbi og maðurinn minn tóku við loft-netadeildinni og fóru að reisa loftnet fyrir Sjónvarpið um allt land. Ég var þá heima þangað til yngsta dóttir mín varð átta ára en þá sótti ég um vinnu því mér var farið að leiðast. Samt var ég með aðra stúlku í pössun og ég saumaði allt á börnin, það var ekki öllu hent eins og í dag.

Eitt lærðu krakkarnir mínir en það var að vera ekki matvönd og það var aldrei vesen með mat og mat var ekki hent og þau urðu að borða þann mat sem var á borðum í matartjaldinu. Þau voru mjög litil, elsta dóttir mín er fædd 1953 og svo fæddust þau með tveggja ára millibili. Maður varð að passa þau vel ef árnar voru í miklum vexti ef það voru



Elín Hrefna Ólafsdóttir

miklar rigningar. Einn var mjög sprækur, hörkuduglegur strákur svo ég hafði hann í pollabuxum svo hann flyti, gulum svo maður sæi hvert hann færi. Hann fór tvisvar í ána og saup vel í annað skiptið og var ekki vel við árnar eftir það.

Það voru fleiri símaflokkar en ég held að þetta hafi verið eini flokkurinn þar sem var svona mikið af börnum. Það var heldur ekki mikið kaup sem ég fékk, frítt fæði og tjald en við gátum verið saman. En það breyttist svo þegar Ólafur fór að vinna í loftnetadeildinni.

Sjálfsbjörg landssamband hreyfi-hamlaðra er 60 ára í ár, þú varst að vinna lengi þar.

Ég var að vinna hjá Sjálfsbjörgu frá 1973 – 1993. Ég byrjaði sem ritari en það var ekki lengi því ég fór í innflutninginn á hjálpartækjum, Sjálfsbjörg var með það þá. Svo varð ég gjaldkeri, bæði fyrir Landssambandið og dvalarheimilið. Það var gaman að vinna þarna á þessum tíma, þetta voru frumkvöðlar sem voru þarna, Theodór, Ólöf, Trausti og Sigursveinn tónlistarmaður og margt fleira skemmtilegt fólk. Þau drifu í því að bjóða fram-bjóðendum og ráðherrum til sín og þarna var ráðskona sem útbjó veislur fyrir þá en svo fór þetta af með nýjum herrum.

Var þá ekki minni skilningur á aðstæðum hreyfihamlaðra en í dag?

Er það betra í dag? Ég veit það ekki. Sumt kannski, sumt ekki, ég held að það sé mjög misjafnt. Maður heyrir allavega aldrei Sjálfsbjörgu nefnda og það finnst

mér afskaplega leitt því þetta fólk sem voru frumkvöðlar voru svo dugleg að láta heyra í sér. Það eru náttúrulega komin stæði fyrir fatlaða og það er betra aðgengi en það er ekki alltaf allt í lagi fyrir fólk í hjólastólum.

Hvað fórstu að gera þegar þú hættir hjá Sjálfsbjörgu?

Okkur var eiginlega öllum sagt upp þar og ég var ekki mjög sátt við það því ég átti fimm ár eftir í eftirlaun. Ég var búinn að vinna mikla aukavinnu sem ég fékk aldrei borgaða m.a. fyrir Jóhann Pétur en ég var góður vélritari og vélritaði m.a. ritgerðina hans sem hans skilaði þegar hann var í lögfræðináminu sem var margra kvölda vinna. Ég var svo að vinna í fjögur ár í félagsmiðstöðinni í Furugerði mest við að baka.

En svo bara hætti ég. Ég ferðast mikið, bæði innan og utanlands, með eldri borgurum og ein og mér finnst gaman að fara í leikhús eða í bíó eða út að borða. Ég fer í sund og sundleikfimi fjórum sinnum í viku og á eftir drekkum við saman kaffi, svona 20-50 manna hópur, alveg yndislegt fólk sem vill allt fyrir aðra gera.

Svo á ég á sautján barnabörn og ég þarf að vera í sambandi við þau. Ég á von á átjanda langömmubarninu svo ég er mjög rík. Þetta er stór og fallegur hópur og það eru mörg afmæli, skírnir og útskriftir sem ég þarf að mæta í og nú er ég á leiðinni til Amsterdam til barnabarns sem er að ljúka meistaranámi. Barnabörnin mín eru allt vel menntað fólk.



Hjá Sjálfsbjörgu: Elín Hrefna Ólafsdóttir, Ólöf Ríkarðsdóttir og Kristín Sigurðardóttir

Lindu suðusúkkulaði

Lindu suðusúkkulaði fullkomnar
baksturinn



Lindu suðusúkkulaði - ómótstæðilega gott!





... svo úr því verði kaka

Laufabrauð

1 kg hveiti
30 g sykur
2 tsk lyftiduft
1/4 tsk salt
50 g smjörlíki
6-8 dl mjólk

Aðferð:
(Smjörlíki og mjólk brætt saman) - Má bæta kúmeni ef vill

Bjössakökur

250 g smjörlíki
250 g sykur
250 g kartöflumjöl
250 g hveiti
3 egg
1 tsk. hjartassalt

Aðferð:
Allt hrært saman. Kökurnar formaðar á plötu með matskeið.
Bakað í ofni við 180°C - 200°C

Hálfmánar

500 g hveiti
250 g sykur
1 egg
350 gr smjörlíki
3 tsk Royal yftiduft

Aðferð:
Öllu hnoðað saman og breytt út. Gerðir eru hringir (Hægt að nota glas) og sulta sett á milli og svo lokað.
Bakað við 180°

Kornflexkökur

250 gr plöntufeiti
250 gr flórsykur
3 msk kakó
(Þetta er hitað saman í potti)
Lítill pakki af kornflexi
Rúsinur eftir smekk
Gott er að setja þetta í muffinsform eða á ofnplötu
Ekki hitað í ofni bara látið kólna

Vanilluhringir

0,5 kg hveiti
275 g smjörlíki
250 g sykur
1 egg
0,5 tsk. hjartasalt
2 tsk vanilludropar

Aðferð:
Allt hnoðað saman, látið degið hvíla í ískáp í sólarhring. Best er að nota smákökuframlengingu á hrærivél eða a hakkavél, búið til hringi. Bakið á ofnplötu í við 225°C- 250°C í 10 mín eða þar til kökurnar taka lit

Kryddbrauð

3 dl. hveiti
3 dl. haframjöl
3 dl. sykur
1,5 dl. vatn
1,5 dl. mjólk
2. tsk. matarsóði
2. tsk. negull
2. tsk. kanill
2. tsk. engifer
1. tsk. lyftiduft

Aðferð:
Allt hrært saman og bakað í móti.
Hiti á ofni 180°C - 200°C

Kaffikaka

180 g smjör
180 g sykur
3 egg
180 g hveiti
0,5 tsk Royal lyftiduft
2,5 msk soðið vatn 2 matskeiðar instant kaffi
1 msk. koníak ef vill eða kaffilíkjör

Aðferð:
Hrært á venjulegan hátt sykur smjör saman og eitt egg í senn þá þurfeini blandað varlega saman við ásamt kaffinu uppleystu bakað í 2 botnum 20-30 mín.

Smjörkrem
120 g smjör
260 g flórsykur
2 tsk kakó
1 tsk instant kaffi leyst upp í 1,5 tsk soðið vatn

Aðferð:
Hrært og kakan sett saman og smurt ofaná og í hringinn gott að skreyta með ristudum hnetum



Njóttu bakstursins,
við hreinsum fötin



 GÆÐI – ÞEKING – ÞJÓNUSTA

Háaleitisbraut 58–60 • 108 Reykjavík • haaleiti@bjorg.is • Sími: 553 1380

Haframjölskökur

2 1/12 bolli hveiti
2 bollar haframjöl
2 bollar sykur
1 bolli rúsinur
1 bolli smjörlíki /smjör
1 tsk matarsóti
2 egg
Pinu salt og soja (sósulitur) gerir kökumar dekkri val.

Aðferð:
Rúsinurnar skornar niður öllu hnoðað saman, rúllað í lengjur mátulega sverar kælt í ískáp skorið niður, raðað á plötu og bakað við 180°C -200°C í 10-12 mín

Súkkulaði bitakökur

3 bollar hveiti
200 g smjörlíki
1 bolli sykur
1 bolli þúðursykur
1 bolli kókosmjöl
1 tsk natron (matarsóti)
1/4 tsk salt
200-400 g súkkulaðispæni
2 egg

Aðferð
Þessu er öllu hnoðað saman og búið til litlar kúlur. Súkkulaði dropar settir ofan á (Má setja áður en sett er í ofninn en líka eftir á).
Bakað við 180°C

Bananamufins

3 banannar
2 egg
1 dl. döðlur brytjaðar
2,5 dl. hveiti
1 tsk matarsóti
1 tsk Royal lyftiduft
1 dl vatn
Hræra öllu saman bakað í muffinsformum 180°C í 15-20 mín
smyrja Philadelphia rjómaosti eða grískri jógurt og sneið af jarðarberi ofaná

Kleinur

1 kg hveiti
10 tsk Royal lyftiduft
1,5 tsk hjartarsalt
150 g smjörlíki
250 g sykur
2 egg
c/a 0,5 lítri mjólk
Kardemommudropar slatti

hnoðað og steikt í feiti

Vínarterta

150 g smjörlíki
200 g sykur
250 g hveiti
3 egg
1 tsk. Royal lyftiduft

Sveskjusuta

Aðferð:
Allt hrært saman, sett í tvö form og bakað við 180°C - 200°C
Sultunni er smurt á annan botninn og hinn lagður ofan á.

Kókosbolluterta

4 egg
125 g sykur
100 g brytjað suðursúkkulaði
1 tesk Royal lyftiduft
2 matsk hveiti

Aðferð:
egg og sykur þeytt saman í froðu þurrefni sett saman við og síðast brytjað súkkulaðið 2 botnar bakað 180-200 c blástur 175c í 20 mín
látið kólna áður en tekið úr formunum.

Fylling
1 peli þeyttur rjómi
4 kókosbollur eða
2 kókosbollur og 1 kassi af litlum Lindubufum
brytjað í rjoman

Smákökur frá Nýja Sjálandi

135 g brætt smjörlíki
3 dl sykur
1,5 dl sykur
1,5 dl haframjöl
2 egg
1 tsk vanillussykur
1,5 dl kókosmjöl
3 dl hveiti
2 tsk Royal lyftiduft
0,5 tsk matarsóti

Aðferð:
Smjör, sykur haframjöl egg og vanillussykri er hræt saman og þá öllu öðru bætt við og hrært. Sett á bökunnarplötu með teskeið hafið gott bil á milli og bakasr við 200°C þar til kökurnar hafa fengið gylltan lit.

Bananaterta

4 stk egg
1 bolli sykur
1 bolli hveiti
1 msk kartöflumjöl
2 msk kakó
1 tsk Royal lyftiduft
Öllu blandað saman og hrært tveir botnar bakað við 180 c í ca 20 mín

Bananakrem
60 gr smjör
100 gr flórsykur
2-3 bananar stappaðir

Aðferð:
öllu blandað saman og hrært sett á milli botnanna

Lindusúkkulaði krem
100 g smjör mjúkt
170 g fljórsykur
100 g Lindusuðursúkkulaði brætt

Aðferð:
Þessu er öllu blandað saman og hrært og síðan smurt yfir kökuna

Jólakaka

250 g smjörlíki
250 g sykur
2 egg
400 g hveiti
2 tsk Royal lyftiduft
1 bolli rúsinur
mjólk eftir þörfum
hrært á venlulegan hátt
smjörlíki og sykur ljóst og létt eitt egg sett úti í senn síðan þurrefnin og mjólk eftir þörfum, bakað 175°C í 45-60 mín.

Horn með Skinkufyllingu

250 g hveiti
0,5 tsk salt
0,5 tsk sykur
15 g þurrger
50 g smjörlíki
1,5 dl mjólk
37°C heit
hálf stórt egg

hálf stórt egg til að pensla með

Aðferð:
Hveiti sykri og salti blandað saman smjörlíki sett úti í bitum, gerið sett í volga mjólk og bleitt upp.
Þessu ásamt hálfu eggi bætt í þurrefnin og látið hefast í 30 mín.
Deginu skipt í 2 hluta og flatt út, ágætt að skera út hring með með stærri kó kudiski eða forretta disk. Hringum skipt í átta parta og fylling sett á hvern þríhyrning og rúllað upp og passa upp á að endi hornsins snúi niður þegar bakað er.
bakað 200°C í 12-15 mín

Fylling í hornin
kurluð skinka og ostur og sýðrum rjóma hrært saman við
magn dós af róma slatti af skinku og osti talsvert meira en af rjómanum.



HAFBERG

fiskbúð sælkerans



Nýr stór humar

Glæný stórlúða
Glæný smálúða
Stór humar

Túnfiskur
Klausturbleikja
Humarsúpa

Opíð virka daga 10.00-18.15, laugardaga 11.00-14.00 | Gnoðarvogi 44, 104 Reykjavík | Sími 588 8686

Ilmur af jólum



Kryddin frá okkur eru ómissandi í eldhúsið hjá ykkur

MINNISSTÆTT FÓLK – Kristinn Hallsson

Oft er það þannig að sumt fólk á meira pláss í huga og hjarta manns en annað þótt það hafi kannski ekkert í sjálfu sér gert til að ýta undir slíkar tilfinningar meira en bara að vera það sjálft. Einn þeirra sem rís hvað hæst í huganum er bassabarítónninn og eðalljóðasöngvarinn Kristinn Hallsson. Maðurinn sem allir bókstaflega elskuðu jafnt sem söngvara og manneskju, svo merkilegur og magnaður sem hann var með alla sína hæfileika og hjartalag. Hann var prýði fyrir samfélagið og sitt samferðafólk. Ég held mikið upp á tvöfaldan geisla-disk með tónlist sem gefur góðan vitnisburð um yfirburði og söng-hæfileika Kristins. Sigurður Björnsson stórsöngvari sagði frá því að þegar hann settist á skólabekk í München hafði hann með sér tónband með söng Kristins og leyfði söngkennara að heyra, en sá siðarnefndi var hneykslaður á að þessi maður á upptökunni væri fastur á þessari litlu eyju, hann gæti hreinlega stungið heiminum í vasann með slíka rödd. Leið Kistins að einsöngvaraferlinum var ekki bein. Hann byrjaði smátt en endaði stórt. Var kórsöngvari í fyrstu og síðar ákaflega vinsæll einsöngvari. Þegar hann söng Rigoletto sem dæmi sló hann alveg í gegn og góð vinkona mín sem var stödd þar á sýningunni sagði að allt hefði ætlað um koll að keyra og þakið nánast fauk af húsinu. Fólk hafði gríðarlegan áhuga á söng hans og hæfi-leikum en sannleikurinn var samt sá að hlédrægni var hans fylgifiskur frá upphafi.

Barnapía og húmoristi
Kristinn átti farsælan söngferil og söng meðal annars með Stefáni Íslandi og Guðmundi Jónssyni bassasöngvara og útvarpsmanni sem var reyndar söngkennari hans. Kristinn þótti vera góður leikari og sýndi mögnuð tilprif á sviðinu en hann hafði lært leiklist meðfram söngnáminu í London og var skorað á hann að leggja rækt við leiklistina. Hann átti svo eftir að fara víða um heiminn. Kristinn lærði á svipuðum tíma og Ævar heitinn Kvaran eigin-maður minn og þeim var alla tíð vel til vina. Þeir tóku þátt í sýningu saman og fengu þvílíkt hól gagnrýn-enda að ég hef sjaldan lesið annað eins. Báðir gátu leikið og sungið þótt söngurinn hafi orðið ofan á hjá Kristni en leiklistin hjá Ævari. Báðir áttu það sameiginlegt að hafa tekið meðvitaða ákvörðun um að láta Ísland njóta krafta sinna en



Kristinn Hallsson Ljósmynd: Sigríður Bachmann

þeim stóð báðum til boða að starfa erlendis. Kristinn var svo frægur og elskaður hérlandis að þegar tjald var dregið frá og hann birtist á sviði ætlaði klappið aldrei að stoppa áður en hann svo mikið sem gat sungið einn tón. Þegar litið er til baka í líf Kristins má sjá ýmislegt áhugavert. Eitt af því sem mér finnst nokkuð sérstætt er að Kristinn var barnapía fyrir dreng einn sem síðar varð þjóðþekktur og gengdi ráðherra-embætti. Þessi barnfóstrustörf gengu vel enda ekki verra að hafa slíkan öðling til að passa sig. Aldrei að vita nema Kristinn hafi raulað fyrir drenginn nokkur lög. Hann sinnti ýmsum störfum og var meðal annars virkur í Lionsfélaginu. Hann lenti einu sinni í því að vera að selja perur fyrir Lions og bankar uppá í húsi þar sem lítill 5 ára drengur svarar. Pilturinn horfir á Kristinn og hleypur síðan blaðskellandi til ömmu sinnar sem var húsráðandi og kallar: „Amma! Amma! Það er feitur maður í dyrunum!“ Amman var alveg miður sín og margbað Kristinn afsökunar á þessu, en ætli hann hafi nú ekki fyrirgefið þetta. „Við seljum ekki spik, frú“ var svarið hans enda maður með

kímnigáfuna í lagi.

Fjölskyldan
Hann var fæddur í Reykjavík 4.júní 1926 og lést á Hrafnistu 28.júlí 2007. Foreldrar hans voru Guðrún Ágústsdóttir sópransöngkona og Hallur Þorleifsson yfirbókari og kórsöngvari. Kristinn, faðir hans og bróðir hans Ásgeir mynduðu eins konar söngþríeyki í Dómkirkju-kórnum. Faðir hans stundaði kórstjórn, var söngstjóri í Kátum félögum og Kristinn steig fyrstu söngskrefin sín þar og svo síðar með Fóstbræðrum. Kristinn var ekki nema 17 ára held ég þegar hann söng einsöng fyrst með kórnum og þótti honum alla tíð gríðarlega vænt um kórinn enda studdu Fóstbræður hann til að fara utan í nám til London. Þeir höfðu trú á pilti og sönggáfum hans og skutu saman öllu sem þeir gátu til að hann gæti lært. Segja má að Kristinn hafi verið alla ævina að endurgreiða þeim, hann söng alltaf með þeim þegar tækifæri gafst, meðal annars þegar kórinn átti 80 ára afmæli. Kristinn kvæntist Hjördísi Þorbjörgu Sigurðardóttur og áttu þau saman yndisleg börn, þau Ágústu, Guðr-

únu, Önnu Bryndísi og Sigurð. Sigurður var hljóðfærasmíður og koma eitt sinn heim til mín til þess að stilla píanóið, löngu eftir að Ævar minn var látinn. Þessi gripur er eldgamall og Ævar keypti hann notaðan á námsárum sínum úti London. Á píanóinu stendur Reke-witz en að öðru leyti vitum við ekki neitt um uppruna þess. Ævar spann svakalega lygasögu um þetta píanó og hélt því fram að Jón Hreggviðs-son úr Íslandsklukku Laxness hefði átt það og þaðan kæmi nafnið. Honum fannst þetta rosalega fyndið og ég hélt mig sjálf við þessa sögu en ég held að Sigurður hafi nú ekki alveg fallið fyrir þessu en kannski var ég ekki eins sannfærandi og leikarinn Ævar. Píanóið er enn í fjölskyldunni en Ævar arfleiddi dóttur okkar hana Nínu af því. Kristinn spilaði á selló og með hæfileika eins og hann bjó yfir þá efast ég ekki um það að hann hefði getað orðið atvinnusellóleikari eins og Gunnar Kvaran sonur Ævars ef örlögin hefðu verið ögn öðruvísi. Hann fékk til dæmis frá fjölskyld-unni selló í fimmtugsafmælisgjöf og vakti það mikla lukku. Hann hafði þá ekki spilað í áratugi en lét sér ekki muna um það að koma fram skömmu síðar í sjónvarpi og spila á sellóíð eins og ekkert væri við undirleik píanóleikarans Magnúsar Ingimundarsonar.

Ótrúlegur starfsferill
Kristinn brautskráðist úr konung-lega tónlistarskólanum í London eða Royal Academy of Music. Hann ferðaðist víða, meðal annars með Láru Rafnsdóttur píanóleikara til Sovétríkjanna sem þótti nokkuð magnað. Hann söng í óteljandi verkum hérlandis, óperettum, alls kyns viðburðum og um land allt. Hann kom fram í leikhúsum, útvarpi og sjónvarpi, kvikmyndum á Norðurlöndum og víðar. Hann var lærður söngkennari og nutu



Kristinn í sjónvarpssal með sellóíð góða.

margir landar góðs af kennslu hans. Allt sem hann tók sér fyrir hendur gerði hann á sinn þrúða og glaða hátt. Guðmundur Jónsson söngvari sagði víst eitt sinn við Kristinn: „Veistu Kiddi, ef við verðum ekki hérna heima þá bara verður ekkert sönglíf hérna!“ Gleði og húmor Kidda gátu komið sér vel og smitað út frá sér og er ég sjálf til vitnis um það. Ég horfði til dæmis uppá hann gera stólpagrín að Ævari manninum mínum og Guðmundi Jónssyni söngvara fyrir það hvernig þeir tóku í nefið. Kristinn átti í raun ótrúlega flókinn starfsferil. Hann var fenginn af þáverandi menntamálaráð-herra til að fara yfir og gera skil á óperumálum þess tíma enda gjörþekkti hann málaflökkin og vann hann mjög lengi fyrir mennta-málaráðuneytið. Hann hafði því mikil áhrif á uppbyggingu söngmála á Íslandi. Kristinn var þátttakandi í miklum brautryðjendastörfum í íslenskum óperuheimi og hann var hreinlega vakandi og sofandi yfir Íslensku óperunni og ýtti stórlega undir framgang þar. Kristinn var einnig kennari og frumkvöðull við Söngskólann og víðar auk þess að hafa ýmis menningarleg áhrif hér-landis. Hann var heiðraður með Riddarakrossi og fékk orðu Fóst-bræðra Gullhörpuna ásamt mörgum öðrum viðurkenningum. Hann var Valsari í húð og hár og studdi við sitt fótboltalið af miklum áhuga.

Sjórinn og ellin
Ást hans á sjónum var eitthvað sem fylgdi honum fram í ellina en sagan segir að þegar hann fór á Hrafnistu í Hafnarfirði hafi hann beðið um herbergi sem væri með útsýni yfir sjóinn. Þar gát hann setið og látið sig dreyma. Hann veiktist og var bundinn við hjólastól frá 72 ára aldri en lét það ekki buga sig. Hann átti sín uppáhaldslög og söng gjarnan lagið Old Man River í jarðaförum og öðrum viðburðum þar sem það átti við. Þrátt fyrir að vera kominn í hjólastól á sínum efri árum hafði hann engu gleymt og spilaði jafnvel á píanóið með ann-arri hendi þegar þannig vildi til og söng örlítið með. Hann söng alltaf til að gleðja en líka til að styrkja. Gleðin og kjarkurinn komu sér oftár en ekki vel, enda var maðurinn fáum líkur og gat jafnvel fengið fuglana til að syngja. Sagan segir að hann hafði raulað þetta sama lag á eigin dánarbeði.

Jóna Rúna Kvaran

Jóladögurður Hlaðborð

IIIIIMIMIRIIII

LAUGARDAGA & SUNNUDAGA
12:00—14:00

MIMIR.RESTAURANT HOTELSAGA@HOTELSAGA.IS 525-9930

FALLEG OG VÖNDUÐ LEIKFÖNG

úr náttúrulegum efnivið,
tré og silki

ERUM FLUTT!
á Nýbýlaveg 8
- Portið

BAMBUS.IS

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



Bingo í Vinabæ

mánudags og fimmtudagskvöld
kl. 19:15

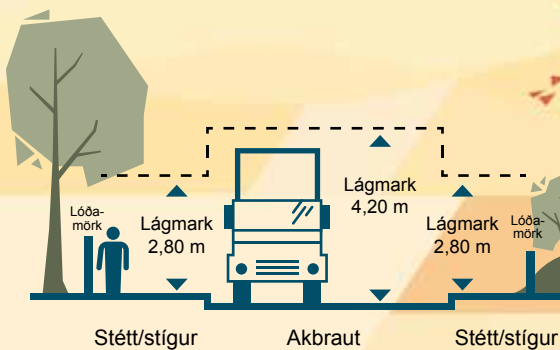
Allir velkomnir

Vinabær • Skipholti 33

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

Reykjavíkurborg
Umhverfis- og skipulagssvið

NÝBAKAÐ BRAUÐ BRAGÐAST BEST



FINNDU
OKKUR
Í NÁGRENNI
VIÐ ÞIG



Bakarameistarin

Austurveri • Flatahrauni • Glæsibæ • Húsgagnahöllinni • Mjódd • Smáratorgi • Suðurveri

Íbúaráð leysa hverfisráð af hólmi



Dóra Björt Guðjónsdóttir borgarfulltrúi og formaður Mannréttinda- nýsköpunar- og lýðræðisráðs

Um þessar mundir eru íbúaráð að taka til starfa en þau munu leysa hverfisráðin af hólmi en þau voru lögð niður síðasta sumar. Dóra Björt Guðjónsdóttir borgarfulltrúi og formaður Mannréttinda- nýsköpunar- og lýðræðisráðs hefur leitt stýrihóp sem unnið hefur að þessari kerfisbreytingu sem er til reynslu í eitt ár. Við hittum Dóru Björt í Ráðhúsinu og byrjuðum á að spyrja hana hver væri munurinn á íbúaráðunum og hverfisráðunum.

Við vildum betrubæta hverfisráðin til að

styrkja lýðræðið í borginni og formgera beinni áhrif borgarbúa inn í borgarkerfið, segir Dóra Björt, því þó margt hafi vissulega virkað vel þá þurfti að laga ákveðin lykilatriði. Sum hverfisráðanna komu mörgu til leiðar en önnur áttu erfiðara með að fóta sig vegna ýmissa ástæðna. Tillagan um ný íbúaráð byggir á ákveðinni grunnvinnu sem var unnin á síðasta kjörtímabili. Meginskilaboðin sem komu út úr henni voru að hverfisráðin hefðu ekki gengið upp m.a. vegna þess að þau hefðu óskýrt hlutverk, væru ósýnileg og valdalaus.

Við í stýrihópnum um framtíðarskipan hverfisráða byggðum á þessum gögnum með það að markmiði að skýra hlutverk ráðanna, gera ráðin sýnilegri í stjórnerfinu og út á við fyrir borgarbúum og valdefla borgarbúa bæði í stjórnsýslunni með styrkingu ráðanna en einnig hvað varðar áhrif hins almenna borgarbúa í ráðunum sjálfum. Við lögðum áherslu á að sambandið milli stjórnsýslunnar og ráðanna yrði skilvirkara og skýrara.

Hlutverk íbúaráðanna
Við settumst niður til að skýra hlutverkin en hlutverk gömlu hverfisráðanna var ansi vítt á blaði. Ef þú skoðar samþykktirnar þá höfðu þau allskonar umboð og í rauninni svo mikið umboð að mörkin milli þeirra og fagrðanna voru óskýr. Það gerði það að verkum að stjórnsýslan vissi ekki hvernig hún átti að vinna með ráðunum og skildi ekki almennilega hvernig háttta ætti starfinu og samráðinu við hverfisráðin. Það er alveg skýrt í sveitarstjórnarlögum að það er borgarstjórn og fagrðin með kjörnum fulltrúum sem bera faglega og pólitíska ábyrgð á verkefnum sveitarfélaganna. Við þurftum því að skýra hlutverk íbúaráðanna svo það liggi ljóst fyrir hver raunveruleg aðkoma þeirra er að ákvarðana- töku frekar en að láta ýmis loforð liggja

fyrir í samþykktum sem standast svo ekki. Skýrt hlutverk og umboð er líka á sinn hátt valdeflandi og kemur í veg fyrir óöryggi og ómarkviss vinnubrögð.

Samráð og samtal milli íbúa og stjórnsýslunar
Við höldum strax í upphafi fullt af samráðsfundum úti í hverfunum til að fá hugmyndir um hvað íbúar vildu sjá í þessum ráðum þar sem við lögðum til grundvallar umræðunni þær áskoranir sem nefndar hafa verið varðandi hverfisráðin um óskýr hlutverk, ósýnileika og valdaleysi. Þar að auki settum við fyrstu drögin að breytingum í opið umsagnarferli til að fá inn athugasemdir um hvað mætti betur fara og settumst niður með helstu stjórnendum Reykjavíkurborgar til að heyra um hvaða tækifæri stjórnendur sáu í ráðunum og tillögur um hvernig ráðin gætu haft raunveruleg áhrif og unnið á markvissari hátt með stjórnsýslunni og fagrðunum sem bera hina endanlegu ábyrgð. Við tengdum saman íbúaráðin og fagrðin með mun beinni hætti en áður þannig að íbúaráðin geta nú sent sinn fulltrúa til fagrðanna með skilaboð íbúa í hverfinu um hvernig þeir vilji sjá málum háttað og fengið sömu upplýsingar og fagrðin sitja með.

Okkur þótti mikilvægt að íbúaráðin væru góður samráðs-, samvinnu- og upplýsingavettvangur í hverfunum og töldum ástæðu til að styrkja tengingu íbúaráðanna við hagaðila í hverfunum með því að þau skipi sér bakhóp en í þeim eiga að vera fulltrúar íbúasamtaka, þjónustumiðstöðva, skólaráða, foreldrafélaga, hverfisipróttafélaga, ungmennaráða, notendaráða þjónustumiðstöðva, atvinnurekenda, fulltrúar leik- og grunnskóla og fulltrúar annarra grasrótasamtaka í hverfum borgarinnar ásamt öðrum sem tengjast hagsmunamálum hverfanna. Dagskrá funda íbúaráðanna verður kynnt þessum bakhópi með fundarboði svo að aðilarnir geti mætt þegar eitthvað tengt þeirra málaflokkum er til umræðu og svo verða haldnir fundir með honum reglulega. Við viljum að að borgarbúar upplifi að þeir geti komið á einhvern stað með sínar meiningar um það sem er í gangi í borginni, fengið réttar upplýsingar og haft áhrif.

Valdefling íbúanna
Við vildum nota tækifærið og valdefla grasrót íbúa úti í hverfunum og styrkja beina aðkomu þeirra að ráðunum við þessa breytingu en hin gömlu hverfisráðin voru eingöngu skipuð fulltrúum kjörnum af borgarstjórn og það var mikið gagnrýnt á samráðsfundunum. Við vildum tengjast grasrótinni betur og ákváðum að fara þá leið að íbúasamtök og foreldrafélög gætu skipað fulltrúa í ráðin og svo yrði einn slembivalinn fulltrúi í hverju ráði til að ná til þess hóps sem býður sig ekki fram til pólitísks starfs eða félagasamtakastarfs. Þessir þrír fulltrúar íbúa eru nú með atkvæðisrétt í ráðunum og fá greitt fyrir sína setu sem er alveg nýtt. Þar að auki vildum við gera ráðin sýnilegri í hverfunum og auka aðkomu almennra íbúa og það gerum við með því að opna fundina þannig að allir geti komið og haft áhrif.

Auk þess er verið að tryggja það að það séu kjörnir fulltrúar í öllum íbúaráðum en það var eitthvað sem íbúar kröfðust á samráðsfundunum og það er algjör nýlunda. Sú beina tenging inn í borgarstjórn hefur sýnt sig að vera valdeflandi fyrir ráðin og þeirra málstað.

Síðast en ekki síst hefur verið gerð sú breyting til að valdefla ráðin að hafa starfsmann ráðanna inni í Ráðhúsinu í hjarta miðlægarar stjórnsýslu svo hann geti enn betur fylgt málum ráðanna eftir. Þó leggjum við enn áherslu á góð tengsl við þjónustumiðstöðvannar þó að formleg umsýsla flytjist annað.

Nú er þetta tilraunaverkefni í eitt ár, ertu bjartsýn á að þessi tilraun heppnist?
Já ég er nokkuð bjartsýn, segir Dóra Björt, þetta er auðvitað nokkuð metnaðarfullt verkefni og miklar breytingar og margt sem við í þessum stýrihópi sem munum fylgja þessu verkefni eftir viljum sjá gerast og höfum vonir um. Eftir að við höldum fræðslufund fyrir fulltrúana og ég talaði við þá einstaklinga sem þarna munu sitja og fann fyrir áhuga þeirra og metnaði þá hef ég trú á því að þetta geti gengið vel. Og þó að við munum uppgötva ýmsa hnökra á þessari vegferð þá er hún auðvitað farin til að finna þá svo þetta framtíðarvirkumulag geti virkað sem skyldi. Stóra myndin er auðvitað sú að ráðin skili sinni rödd inn í stjórnsýsluna og muni um leið valdefla borgarbúa og auka lýðræðið og valdreifinguna í borginni.

Níu íbúaráð verða í Reykjavík en þau eru:
Íbúaráð Kjalarness
Íbúaráð Grafarvogs
Íbúaráð Grafarholts og Úlfarsárdals
Íbúaráð Árbæjar og Norðlingaholts
Íbúaráð Breiðholts
Íbúaráð Laugardals
Íbúaráð Háaleitis- og Bústaðahverfis
Íbúaráð Vesturbæjar
Íbúaráð Miðborgar og Hlíða

20% AFSLÁTTUR

tilboð alla vikuna



KJÖTBÚÐIN

www.kjotbudin.is

MÁN

Ungnautahakk

100% hreint íslenskt kjöt



-20%



-20%

Hakkabollur

í orientalsósu (elduð vara)

PRI

MID

Nautapottréttur

í strokanoffsósu (elduð vara)



-20%



-20%

Grísaamloka

gamla góða (elduð vara)

FIM

FÖS

Ungnautalund

í steikum í trufflusveppamarineringu



-20%



-20%

Lambalæri

1/1, hálfúrbeinuð eða úrbeinuð og fyllt

LAU

Kjötubúðin • Grensásvegi 48 • Sími 571 5511 • kjotbudin@kjotbudin.is

SÆLKERAVERSLUN • GRILL- OG VEISLUÞJÓNUSTA • KJÖTVINNSLA

Hverfið mitt - Laugardalur, Háaleiti og Bústaðir

Íbúar kjósa hvað verður framkvæmt



Guðbjörg Lára Másdóttir, verkefnisstjóri fyrir Hverfið mitt

„Kosningavefurinn er opinn til miðnættis 14. nóvember,“ segir Guðbjörg Lára Másdóttir, verkefnisstjóri lýðræðismála hjá Reykjavíkurborg. „Íbúar kjósa á vefnum hverfidmitt.is og verkefnin sem fá brautargengi koma til framkvæmda á næsta ári.“

Pátttaka í kosningum á hverfidmitt.is hefur farið stigvaxandi ár frá ári, en íbúar kjósa þær hugmyndir sem þeir vilja að komi til framkvæmda. Hugmyndirnar koma frá íbúum, en hugmyndasöfnun var fyrr á árinu.

Kosningarétt hafa allir íbúar sem verða 15 ára á þessu ári og eldri. Eingöngu þarf að vera með lögheimili í Reykjavík til að geta kosið og er það óháð ríkisborgararétti.

25 hugmyndir fyrir Laugardalinn

Íbúar sem kjósa verkefni fyrir Laugardalinn geta valið milli þessara hugmynda:

- Lýsing á malarstígum í Laugardalnum
- Bæta lýsingu á göngustíg frá Glæsibæ að Langholtsskóla
- Endurbætur á beðum í Skeiðarvogi

- Battavöll á lóð Vogaskóla
- Skeiðarvogur
- Fótboltamark við Ljósheimaróló
- Bætt gönguleið á Langholtsvegi - Suður landsbraut - Skeiðarvog
- Upplýsingaskilti um gömlu sundlauginu í Laugardal
- Endurbæta Rúnuróló fyrir eldri börn
- Fleiri bekkir fyrir gangandi vegfarendur
- Hreystitæki
- Ungbarnarólur á leikvelli
- Körfuboltavöllur
- Takmarka aðgengi að bílastæði norðan við Laugardalsvöll
- Ljósheimaróló – Samverustaður fyrir unga sem aldna
- Hringekja með hjólastólaaðgengi
- Grænt svæði og bekkir
- Lagfæring á lóð Langholtsskóla vegna vatnssöfnunar
- Bætt göngupverur við Holtaveg/ Skipasund
- Náttúrulegt ævintýrasvæði við Glæðheima/ Þróðtheima
- Gangbrautarljós á Reykjaveg
- Leikvöllur við Sóltún
- Hundagerði við Vatnagarða
- Ný rennibraut í Laugardalslaug
- Gróðurbætur við Sæbrautina

25 hugmyndir fyrir Háaleiti og Bústaði

Íbúar sem kjósa verkefni fyrir Háaleiti og Bústaði geta valið milli þessara hugmynda:

- Bæta aðstöðu gangandi vegfarenda yfir Kringlumýrarbraut
- Hraðahindrun/þrenging í Kvistalandi til að auka öryggi barna
- Grill og leiktæki í garðinn fyrir aftan Miðbæ
- Klára göngustíg milli Siðmúla og Háaleitisbrautar
- Gróðursetja rabbabara og berjarunna víða um hverfið
- Göngustigur á hæðinni austan við Réttarholtsskóla
- Bæta göngupverur við Háaleitisskóla - Áltamýri
- Göngustigur milli Háaleitisbrautar og Safamýri
- Gera göngustíg og setja lýsingu milli Sogav. og Rauðagerðis
- Ávaxtatré í Fossvogsdal
- Endurbæta fótboltavöll milli K- og H-landa
- Lýsingu við göngustíg frá Listabraut upp að Austurvei
- Vegglstavverk
- Hjólapumpa við Rauðagerði
- Meiri list í almannarýmið neðan við Miklubraut
- Rólur fyrir alla og hugleiðsla í Hólmgarði
- Hreystitæki
- Gróðursetning meðfram Miklubrautinni
- Bæta grendargáma við Grímsbæ
- Umferðarspeglar við hornið á Hamarsgerði og Réttarholtsvegi
- Örugg gönguleið – hitaveitustokkur
- Skýli eða opinn skáli í Grundagerðisgarði
- Hringekja með hjólastólaaðgengi
- Parkoursvæði
- Frisbigölfkörfur við skóla

172 verkefni hafa orðið að veruleika í Laugardal. Háaleiti og Bústöðum

Í Reykjavík hafa 696 verkefni komið til framkvæmda eftir kosningar á hverfidmitt.is. Þar af hafa 90 verkefni orðið að veruleika í Laugardal og 82 í Háaleiti og Bústöðum.



31. okt – 14. nóv

hverfidmitt.is



QWIC

...margverðlaunuð hollensk rafmagnshjól
rafmagnshjól.is // Fiskislóð 45 // S. 534 6600



Jólabasar KFUM

Dreymir einhvern hér um ferð á jóla- markað erlendis?

Jólastemmning, jólaskraut, handverk, kökur og kruðeri og iðandi mannlíf? Það þarf ekki að ferðast langt því allt ofantalið má finna á jólabasar KFUM í hverfinu okkar!

Basarinn verður haldinn laugardaginn 30. nóvember kl 14-17 í húsi KFUM og KFUK, Holtavegi 28, gegnt Langholts- skóla. Þar verður á boðstólum margs

konar handverk og heimabakstur. Til dæmis jólaskraut, fatnaður og gjafavara sem allt er handunnið og gömlu góðu smákökutegundirnar í bland við nýstár- legra ljúfmeti.

Einnig verður hægt að setjast niður á staðnum með ilmandi vöflur og kaffi.

KFUK-konur hafa langa reynslu af því að skapa ekta basarstemningu, en jóla- basar KFUK var fyrst haldinn árið 1909 og á því 110 ára afmæli í ár.



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

Nýsmíði á gluggum og hurðum, ásamt ísetningum og viðhaldi.

Hafðu samband og við metum ástandið.

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

VINSÆLU GJAFASETTIN FRÁ REDKEN ERU KOMIN!



Scala
HAIR & MAKEUP

LÁGMÚLI 5
108 REYKJAVÍK
SÍMI 553 1033

fb.com/scala.hair
www.scala.is
bókanir á noona.is

EXTREME

SHAMPOO + CONDITIONER + MASK

ALL SOFT

SHAMPOO + CONDITIONER + MASK

COLOR EXTEND MAGNETICS

SHAMPOO + CONDITIONER + MASK

REDKEN





krossgátugerð:
Bjarni sími:
845 2510

raðar

bleyta

fuglar

stæðurnar

venslaðar

öfug röð

ansinu

hreina

2

veisla

skítugan

hrun

hverfa

frá
kappnægt

bakki

mata
velta

Teikning:
Halldór Andri
eftirprentun
bónnuð

↓

skútana

fóðrað

fallagar
diki

form

útveggar

1

grasskeri

6

slæm
mallið

verkfæri

geimvera
kropp

tossa

káta

ruglið

fyrirgefna

slæm

áttund
raggeit

sortera

óska

dýrahljóð
sprell

1001

5

storm

viturt
dýrahljóð

bága
spotti

merkti

röð
sef

7

múlinn

↓

espa
klukka

skálm
líkamshluti

klukkurnar

gripdeild

heimili

saggi
spil

vaggar

glufan

baun

ár-
hundruðir

tímabil
4 eins

3

freri
matast

sjór

3 eins

spjall

spyr
flaumur

↘

→

2 eins

næringuna

mykja

mann

vistarveru

fikta

4

eyktarmark

Tímarpantanir fyrir herraklippingar eru óþarfar!

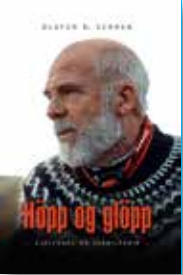
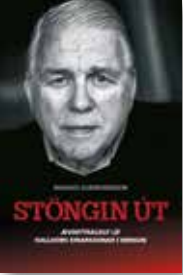
greiðan

HÁRSNYRTISTOFA

Opið: mán. og þri. 9-18 • mið. og fim. 9-20 • fös. 9-18 og laug. 9-14

Háaleitisbraut 58-60 • Sími 581-3090





FRÁ	HÆRUR		
LÖ	BRÆÐINA		
OLMA	NIÐUR		
N	ANÆGÐAN		
ELDA	D	R	F
KA	ÖSAR	T	HÁ
TRAU	STRÍ	ARÁS	
AUMT	RÍSA	ÆRA	
S	A	ÖK	ULLIN
K	RR	FJÖRI	A
URI	ÆFUR	SKÖR	
ROT	ADAN	ETNA	
EL	RA	UML	ARA
KUNN	SMURT	R	
IN	ARI	NI	STIÐ
AF	RÆÐ	KN	OLA
T	A	LATAN	L
USLA	Ð	N	TIFA
G	I	TARAN	ODAR

BRANDARAKARL

HAPPA

PRENNAN

Skemmtilegt að skafa

- Lausnarorð: BRANDARAKARL
1. Gjafabréf frá Reykjavíkrapóteki
Bragi Magnússon
2. Gjafabréf frá Bambus
Ragnheiður E. Kristinsdóttir
3. Hæ afi Gæi eftir P.M. bók frá Uglu
Guðinna Sigmundsdóttir
- 4 Róta Rótlausla eftir ÓVI bók frá Sæmundi
Sara Sigurðardóttir
5. Fjölnotadekkjapokar frá
Dekkjahöllinni
Guðrún Hildur Hafsteinsdóttir
6. Happaprenna HHI
Sigurjón Jónsson

1	2	3	4	5	6	7

Dregið verður úr réttum lausnum 7. des. n.k.

VERÐLAUNAKROSSGÁTA

Vinningar: 1 Jólaglaðningur frá Rangá • 2 Jólaklippingin frá Greiðunni
3 Bókin Innflytjandinn frá Bjartur /Veröld • 4 Stöngin út Bjartur/Veröld
5 Höpp og glöpp frá Skruddu • 6 Jólasytturnar frá bókaútgáfunni Björt
7 Dagbók frá 2020 frá Varmá • 8 Happaprenna frá HHI

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

Nafn:

Heimili:

Kennitala:

Símanúmer:



Rangá

Elsta matvöruverslun
Reykjavíkur er í þínu hverfi!

Opið alla daga frá 10-20

Skipasund 56 - 104 Reykjavík - S: 553 3402

„Hér finnurðu ýmislegt sem fæst ekki annarsstaðar“

segir Bjarni Þór nýr kaupmaður í versluninni Rangá



Verslunin Rangá í Skipasundi 56 var ein fyrsta verslunin sem opnaði í Kleppsholtinu en hún er ein af fáum kaupmannsverslunum sem enn lifa í Reykjavík. Hún var stofnuð 1931 af Jóni Jónssyni frá Ekru í Rangárvallahreppi og var fyrst á Hverfisgötunni en flutti árið 1948 inn í Skipasund. Jón rak búðina ásamt dætrum sínum til ársins 1971 en þá keyptu Agnar Árnason og Sigrún Magnúsdóttir búðina og ráku hana saman til ársins 1991 en þá dró Sigrún sig í hlé til að sinna alþingis- störfum. Eftir það sá Agnar um reksturinn ásamt eiginkonu sinni Magnhildi Friðriksdóttur þangað til dóttir hans Kristbjörg tók við 2010. En nú er kominn nýr eigand Rangár því Bjarni Þór Logason hefur tekið við rekstrinum og af því tilefni fór

hverfisblaðið í heimsókn og spurði hann hvers vegna hann hefði sóst eftir að reka hverfisverslun eins og Rangá.

Mig langaði til að gera eitthvað sjálfur, segir Bjarni Þór. Ég byrjaði að vinna í 10-11 í Grafarvogi fyrir 20 árum og hef haft gaman að verslunarstörfum. Ég vann líka í Hagkaup og Ölgerðinni og þekki þetta frá báðum hliðum. Mig langaði til að eiga mína verslun og svo var þessi búð auglýst til sölu og ég bý hérna rétt hjá. Mér hefur alltaf fundist þetta skemmtileg búð og var búinn að grínast með það við dóttur mína að við myndum einhvern tíma kaupa þessa búð.

Þegar ég kom hérna fyrst varð ég

nett ástfanginn af búðinni og það að hún sé svona mikil hverfisbúð er bara plús. Á sumrin kemur fólk úr nágrenninu berfætt eins og það sé bara að stökkva inn í eldhús og það reddar sér um alla hluti því hér er gríðarlegt vöruúrval, við erum með yfir 4000 tegundir í matvöru sem er svipað og í Bónus, þannig að fólk fær allt sem það þarf og meira til.

Hyggst þú breyta einhverju í rekstrinum?

Ég er búinn að taka inn helling af nýjum vörum en hef ekki verið jafnduglegur við að loka á aðra vöru. En ég mun þurfa að fara yfir vöruúrvalið og taka út það sem selst ekki, það eru alltaf einhverjir hilludraugar. Hér var einusinni seld vefnaðarvara og hér hefur verið ýmis gjafavara á boðstólnum, leikföng og þessháttar en það selst ekkert lengur og það er dýrt að eyða hillumetrum í litlu rými eins og hér. Við munum því einbeita okkur að matvörunni og ég er búinn að lækka verðin á henni því ég hef verið að endursemja við birgja og það hefur gengið vel. Fastakúnnarnir taka eftir því og eru ánægðir með það.

Nú nálgast jólin, gerið þið eitthvað sérstakt að því tilefni?

Við tökum inn allt fyrir jólin og erum nú komin með piparkökur og jólaöl og erum að bæta við jólavöru hægt og rólega. Við seljum mikið af sviðum frá Fjallalambi á Kópaskeri en þau eru verkuð og sviðin með gamla laginu. Það er rugl hvað við seljum mikið af þeim og þeir á Kópaskeri skilja ekkert í þessu en fólk er að halda sviðaveislur og þú þarft ekki margar slíkar til að tæma frystinn. Við seljum líka harðfisk frá Ísafirði og tvisvar í viku fáum við brauð og kökur frá Gamla bakaríinu þar. Fólk fær ýmislegt hérna sem það finnur ekki annarsstaðar.



Þessi gamli góði



Saltfiskurinn frá Ekta fiski er unninn með gömlu íslensku handbragði og er án allra akefna.

Sérútvatnaði saltfiskurinn er sérstaklega hentugur í seiðandi saltfiskrétti og fæst í verslunum um allt land.

Hafðu samband!

PÖNTUNARSÍMI: **466 1016**

www.ektafiskur.is

FISKVINNSLA FRÁ ÁRINU 1940

HARÐFISKVERKUN FINNBOGA



SÍMI: **456 3250**





GLJÚFRASTEINN
Hús skáldsins

www.gljufrasteinn.is

JÓLATÓNLEIKAR

eivør

6., 7. OG 8. DESEMBER

SILFURBERG

HÖRPU



Listamaður mánaðarins

Sunneva Ása Weisshappel



Sunneva

Potrait ljósmynd: Sólilja Baltasarsdóttir

Listamaður október mánaðar er Sunneva Ása Weisshappel sem ólst upp á Sogaveginum. Sunneva Ása hefur þrátt fyrir ungan aldur lagt gjörva hönd á margt og afkastað miklu, m.a. gert málverk og skúlp-túra, leikmyndir og hannað búninga, gert tónlistarmyndbönd og stundað gjörningalist og dans. Við byrjuðum á að spyrja Sunnevu Ásu um hvernig hún skilgreindi sig sem listamann.

Ég skilgreini mig sem myndlistar-mann, segir Sunneva Ása. Þegar ég vinn í aðra listmiðla þá er það alltaf í samtali við myndlistina.

Ég var að skoða ferilskrána þína og þú hefur gert ótrúlega margt miðað við að þú ert bara rúmlega þrítug.

Já ég hef aðhafst mikið við listir og listsköpun síðan ég var barn. Ég var í ballettnámi frá þriggja ára aldri og samhliða dansinum var ég alltaf í einhverskonar myndlistar-, píanónámi og kór. Ég lauk stúdents-prófi af listabraut við Fjölbrautar-skólann í Breiðholti 19 ára og fór svo í beinu framhaldi á myndlistar-braut við Listaháskóla Íslands. Eftir útskrift þaðan 2013 hef ég unnið samfleytt við listir og listsköpun.



Ljósmyndastúdía: Systir, 2018

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!

með mér. Við erum að vinna með dönskum leikurum en einnig sjálfar að performa í verkinu. Sydhavn Theater hefur fengið nokkra myndlistarmenn sem hafa unnið í Evrópskri leikhússenu til að leikstýra stóru verkefni sem heitir Future X og hefur það að markmiði að veita einhverskonar framtíðarsýn á raunveruleikann. Verkefnið okkar heitir Zoo eða Dýragarður og við erum að rannsaka núninginn á milli myndlistar og leikhúss og dýrslega hegðun mannsins í siðmenntuðu og mótuðu samfélagi. Þar sem ekki er hægt að afneita dýrinu í sjálfum sér og hvernig það getur verið erfitt að samræma það reglum og rómum og pólitískum réttrúnaði. Við skoð-um til dæmis flækjustig fyrirgefningarinnar og mikilvægi illskunnar og hvort illskan sé nauðsynleg.

En þú kemur ekki alveg óreynd að leikstjórn er það, hefurðu ekki verið að leikstýra tónlistarmyndböndum hjá Mammút?

Jú ég verið í samstarfi við Mammút síðan 2013, hef unnið plötualbúm og tónlistarmyndbönd fyrir þau. Ég hef leikstýrt um 20 tónlistarmyndböndum fyrir allskonar hljómsveitir og myndlistar-myndbandsverkum. En ég hef aldrei leikstýrt eins stóru verkefni og Zoo og er það einnig frumraun mín á leikhúsvettvangi.

Málverk: Composition I, 2013

Hvernig vildi það til að þú fórst að vinna svona mikið í leikhúsi? Njála var mitt fyrsta leikhúsverkefni og það var mjög óvænt hvernig það kom til. Ég var að reka stúdíó sem hét Algera Stúdíó upp á Höfða og gerði þar flest tónlistarmyndböndin og hélt allskyns myndlistarviðburði. Þá hafði ég verið listrænn stjórnandi í Rottveiler myndbandi og var niðri í bæ eitt haustkvöld og þá hringir Þor-

leifur Örn Arnarsson leikstjóri í mig. Við þekktumst ekkert, en hann hafði séð mig í myndbandinu. Hann segir mér frá Njálu og spyr mig svo hvort ég hefði áhuga á vera búningahönnuður í verkinu. Ég fór bara að hlæja því ég hafði aldrei þælt í búningahönnun sem listmiðli svo ég segi, hvað meinarðu? ég er myndlistar-maður, ég geri ekki búninga. Hann spyr þá hver sé að gera búningana í verkum mínum og útlitið á þeim. Ég segist gera það og hann spyr hvort ég geti eins gert það í leikhúsinu. Þú mátt gera eins og þú vilt, segir hann.

Ég var á leiðinni til Lettlands að vinna dansverkefni og hitti Þorleif á flugvellinum á fundi og ég tók að mér verkefnið og það gekk svo vel að ég fékk Grimuna fyrir það. Þá var ég komin inn á braut sem mig langaði til að rannsaka frekar og ég fór út með Þorleifi og við settum upp leikverk og óperu í Þýskalandi, Noregi og á Íslandi. Svo var ég síðasta vetur með Ernu Ómars og Höllu Ólafsdóttur í Munich þar sem við settum upp ballettinn Rómeó og Júlíu en sú sýning var að fá tilnefningu til stórra sviðslistaverðlauna. Ég hef unnið í teymi sem listrænn stjórnandi í u.þ.b. 12 leikhúsverkefnum víðs vegar um Evrópu.

Þetta er búinn að vera mjög mikill rússbani en Þorleifur var svo frábær því hann gaf mér listrænt frelsi til að rannsaka það sem ég vildi. Ég fékk að gera búninga og skúlp-túra, kóreógrafi og videoverk. Ég er mjög þakklát og það er heiður að hafa fengið að taka mín fyrstu skref í þessum heimi í svo stórum verk-efnum.

Hvað með hefðbundna myndlist, hefurðu einhvern tíma til að sinna henni?

Já hana hef ég alltaf stundað frá barnæsku en hún hefur sótt meira og meira á mig á seinni árum. Seinasta árið hefur málverkið verið minn helsti miðill og ég hef líka verið að gera skúlp-túra. Ég hélt einkasýningu í Gallerí Port í janúar á skúlp-túrum og málverkum og svo erum við Kristín Þorláksdóttir sem deilir með mér vinnustofu í Gufunesinu að stefna að stórrí málverkasamsýningu. Hún verður í 1000 fermetra rými í gömlu áburðarverksmiðjunni og ég vona að þessi leit mín í ólíkum miðlum sé að skila mér fókusi innan málverksins. Mér finnst t.d.

leikhúsið og gjörningalist spennandi vegna þess að mér finnst manneskjan spennandi, mér finnst áhugavert að skoða manneskjuna og mannlega hegðun; hvernig tek ég alla þessa miðla saman og það sem ég hef lært í þessu ferðalagi og færi yfir á dauðan, tvívíðan flót? Mér finnst það ótrúlega skemmtilegt og mikil áskorun.

Málverk: Fjallagarðar inn í mér, 2019

Mig langar til að fara dýpra inn í þetta ferli og er að hugsa um að fara út í mastersnám í málverkinu. En svo hef ég alltaf hina listmiðl-ana með, því myndlistinni fylgir ákveðinn einmanaleiki og mikil sjálfsskoðun sem getur verið leið-gjarnt til lengdar. Leikhúsið er t.d. algjör andstæða og þangað fer ég og sprengi mig eins og eldgos og kem svo til baka og kjarna mig.

Hvað var best við að alast upp í Bústaðahverfinu?

Ég elskaði Réttó. Mér fannst rosa skemmtilegt í Réttó. Ég var villt og öðruvísi og fannst ég ekki alltaf passa inní. Mér fannst gott hvernig skólinn tæklaði svoleiðis, það var bæði hraðbraut og vandræðadeild, mikil og ólík flóra af krökkum og mín upplifun var sú að kennararnir væru miklir vinir manns, því þeir unnu flestir með manni en ekki á móti. Ég hafði mikinn áhuga á listum og fékk ég að velja mér lista-braut eða listrænar áherslur og svo var maður í hraðferð í þeim greinum sem lágu auðveldlega fyrir manni en hægferð eða miðferð í hinum. Þetta var svo skemmtilegt og galið, einhver vandræðastemming sem ég upplifði mikla útrás í. Einstaklingsmiðað nám og hálfgert anarkí ástand sem ég sakna stundum frá unglingsárunum.

Njáll, Njála Borgarleikhúsið. Mynd á sviði

Rafíþróttir, börn og heilbrigð nálgun

Nú þegar orðræðan í garð tölvuleikja er farin að breytast og við erum farin að heyra orðið rafíþróttir oftar og oftar langar mig að segja þér lesandi góður frá nokkrum góðum punktum sem gætu reynst þér og þínum finir þegar fram liða stundir.

Spurningar eins og: Á ekki bara að banna Fortnite? Hvað mega krakarnir spila lengi? Hver á skjáttími barna að vera? og fleira í þessum dúr hafa dúkkað upp í ófáum Facebook hópum og skiljanlega eru foreldrar að leita svara og að leiðum til að bjarga sínu barni frá tölvufíkn.

En það er í þessu eins og hverju öðru í lífinu að það eru engar flýtleiðir (e. shortcuts). Það er engin lausn að banna Fortnite eða aðra tölvuleiki. En hvað í ósköpunum getum við þá gert? Jú sem mikilvægir fullorðnir einstaklingar (foreldrar, frændi, frænka, fyrirmynd, starfsmaður í nærumhverfi barns) í lífi marga barna er það undir okkur komið að búa til heilbrigðan farveg og umhverfi þar sem þeir einstaklingar sem sækja mikið í tölvuna geta notið sín.

Þar sem tölvuleikjafíkn er tiltölulega nýlega farin að vera á milli tannana á fólki þá langar mig að leggja mitt af mörkum sem fullorðinn "spilari" (e. gamer) og gera mitt allra besta til að hjálpa þeim ykkar sem vitið ekki í hvorn fótinn á að stíga þegar kemur að tölvuleikjaspilun þeirra sem þið elskið frá innstu hjartarótum.

Setjum rafrænan útvístartíma
Hvað í ósköpunum er það? Jú það er þegar við sem foreldrar "samstillum" (e. sync) okkur saman við foreldra vina barnanna okkar og setjum í sameiningu með börnunum okkar reglur um tölvuleikina. Við gefum ekki hverju barni x mikinn spilátíma og vinirnir þræða síðan hvert heimilið á fætur öðru og klára tölvutímann hjá hverjum og einum heldur setjum við dæmið upp þannig að á milli kl x til x mega börnin spila ef þau eru búin að

t.d. læra, næra sig, fara á æfingu eða ljúka hvaða verkefni sem tilfallandi er í lífi hvers og eins.

Hvenær erum við að spila tölvuleiki

Ræðið við börnin ykkar og takið eftir því sjálf hvenær barnið sækir mest í að spila tölvuleiki, er það þegar barnið er glatt, þegar því liður ekki vel eða þarna einhverstaðar mitt á milli? Er það þegar mamma og pabbi hafa ekki tíma fyrir það? Þetta gefur okkur góðar upplýsingar um hvort að við þurfum að grípa inn í eða ekki.

Gerum okkar besta í því að hafa umhverfið þannig upp að barnið sé að spila þegar það er með vinum sínum, liður vel og er hamingjusamt. Grípum inn í ef barnið er að spila þegar því liður ekki vel, eða er einmana. Það býr til mun heilbrigðara umhverfi og verður árangursríkara fyrir alla aðila.

Hvað má barnið spila lengi?

Það er gullna spurningin sem ekki er hægt að svara í pistli sem þessum sem ákveðnum stöðluðum mínútum miðað við aldur barns. En það sem ég get ráðlagt þér er að pæla í því hvernig spilar barnið tölvuleiki.

Er barnið að sækja í félagsskap í gegnum tölvuna því það er ekki í neinu skipulögðu frístundastarfi, eða er það að drepa tímann á milli æfinga? Er það að spila þegar það er búið að borða, læra og æfa og taka til í herberginu sínu?

Við erum öll mismunandi, finnum jafnvægi fyrir hvert og eitt okkar. Þóssum okkur að gera ekki lítið úr þeim félagslega þætti sem fylgir því að spila tölvuleiki og ef þetta er sá þáttur þar sem barnið fær mesta félagslega virkni hvað gerum við þá? Bjóðum vinunum yfir í "lan", búum til hollan og góðan kvöldmat fyrir þau, höldum sykrinum og orku-drykkjunum í algjöru lágmarki, drekkum vatn, förum í sund, laser

tag, bío, billiard, skemmtigarðinn, fótboltagolf, folf (frisbee golf), hjólum, förum í fjallgöngu, axarkast, sjósund, smíðum kofa, búum til okkar útgáfu af tölvuleiknum í formi útileiks. Hvað sem er, gerum okkar allra besta til að búa til heilbriggt umhverfi og nýta áhugamálið/tölvuleiki sem töl til þess.

Búum ekki til vandamál að óþörfu

Þetta er afar mikilvægur punktur og kemur rosalega oft upp að foreldrar hafi áhyggjur af börnunum sínum varðandi tölvuleikjaspilun. Í mörgum tilfellum eru börnin samt sem áður að standa sig vel í skóla, eru að stunda íþrótt að kappi, hafa félagslíf, fara að sofa á skikkanlegum tíma og okkur finnst þau samt spila of mikla tölvuleiki. Ef þau væru ekki í tölvuleik væri afþreying mjög líklega í formi skjáttíma hjá krökkum á þessum aldri, og eru samfélagsmiðlarnir betri vettvangur? Ég veit ekki en þælið í því.

Viðurkennum tölvuleiki sem áhugamál

Þetta er gríðarlega mikilvægt, því vandamálið er í mörgum tilfellum hjá okkur fullorðna fólkinu því við vitum ekki betur. Við höfum ekki skilning á tölvuleikjum, höfum ekki áhuga á því að heyra hvað barninu okkar gengur vel í tölvuleiknum eða hvað það er að gera eða með hverjum það er að spila. Sinnum þessu áhugamáli barnanna okkar, sýnum áhuga, hvetjum þau áfram eins og í öðrum íþróttum til að gera vel, að vera besta útgáfan af sjálfum sér sama hvort það sé í starfænum heimi eða á plánetunni jörð.

Höfundur þessarar greinar er Arnar Hólm Einarsson, yfirþjálfari Rafíþróttadeildar Ármanns og eigandi Rafíþróttaskólans. Rafíþróttadeild Ármanns fór af stað með námskeið fyrir 10-12 og 13-15 ára á haustönn 2019. Við skorum á þá sem hafa áhuga á að kynna sér betur starfsemi deildarinnar að hafa samband við addyholm@gmail.com



Ég er björn sem elskar hár.



Þú finnur allt um mig á www.regalo.is

Plötulopi • Léttlopi • Einband • Rennilásar • Tölur



Handprjónasambandið
Skólavörðustíg 19
Borgartúni 31
Sími 552 1890



Tölur • Rennilásar • Einband • Léttlopi • Plötulopi



Skútvogur 4 • 104 Reykjavík • 568 6844

Laugardalur, Háaleiti & Bústaðir

Auglýsingasími 568 8862

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



Borgartúni 24 • 105 Reykjavík • Sími 553 3200
prenta@prenta.is • www.prenta.is



Við smyrjum allar tegundir bíla
OPNUNARTÍMI **ENGAR**

Mánudaga
- Föstudaga

7:45 - 18:00

Laugardaga

10:00 - 14:00



VIÐ ERUM
VATNAGÖRÐUM

motormax@motormax.is

Sími: 545 4040

Tilboð

handklæði með ísaumuðu nafni





ALLT MERKILEGT
MERKT

10 litir

Verð frá kr.
3.100.-

Opið 11-17
virka daga

www.alltmerkilegt.is

Faxafeni 12
Sími 557 1960



Nemar Heilbrigðisskólans sinna hér Stínu og Hermínu en þær eru kennslubrúður skólans.





Hársnyrtistofa
DÓRA

Hárgreiðslu- og rakarastofa

Langholtsvegi 128 • Sími 568 5775



Andlitskrem,
augnkrem,
fótakrem og
handáburður
frá GUINOT

ÁRSÓL

Gjafakort fyrir þá sem
þér þykir vænt um

Snyrtivöruverslun • Snyrtistofa

Grímsbæ við Bústaðaveg • Sími 553 1262



ÓDÝR

Gleraugu með
glampa- og rispúvörn



Verð 19.900 kr

Sérsmíðum samdægurs í styrk +/- 5.0 með cyl. til 2,0.

Hamrahlíð 17

Hús Blindrafélagsins

Sími • 552-2002

OPTIC

REYKJAVÍK

SJÓNTÆKJAVERSLUN

Spennandi og fjölbreytt nám í Heilbrigðisskóla FÁ

Skráning stendur yfir og lýkur 30. nóvember

Heilbrigðisskóli FÁ er kjarnaskóli í heilbrigðisgreinum á framhaldsskólastigi sem býður upp á fjölbreytt starfsnám á heilbrigðisviði sem er ávallt í takt við þarfir samfélagsins. Námið veitir fjölbreytt starfsréttindi innan og utan stofnana auk þess sem námið undirbýr nemendur fyrir frekara nám í heilbrigðisgreinum.

Starf og starfsumhverfi sjúkraliða er fjölbreytt

Guðrún Hildur Ragnarsdóttir kennslustjóri sjúkraliða segir að námið sé bæði áhugavert og hagnýtt og veiti lögbundin starfsréttindi auk þess sem atvinnumöguleikar eru miklir bæði hér á landi sem erlendis. Guðrún Hildur segir að starfið og starfsumhverfi sjúkraliða sé mjög fjölbreytt. Þeir starfa á hinum ýmsu heilbrigðisstofnunum svo sem spítölum, hjúkrunarheimilum, heilsugæslu, félagsþjónustu og á heimilum fólks við heimahjúkrun. Starfið er að mestu leyti vaktavinna og víða er mögulegt að semja um mjög sveigjanlegan vinnutíma. Námið á sjúkraliðabraut skiptist í bóklega

áfanga í FÁ, vinnustaðanám og starfsþjálfun á heilbrigðisstofnunum. Tveir þriðju hlutar námsins eru heilbrigðisgreinar og sérgreinar brautar svo sem hjúkrunaráfangar.

Spennandi nám á heilbrigðisviði - lyfjatæknaþraut, tann-tæknaþraut og heilbrigðisritarþraut

Á lyfjatæknaþraut er áhersla á að mennta einstaklinga til að starfa við sölu, dreifingu og afgreiðslu lyfja í apótekum, heildsölum, sjúkrahúsum og heilbrigðisstofnunum. Starfið er mjög fjölbreytt og starfskraftar eru mjög eftirsóttir og starfsheitið er lögverndað.

„Við erum einnig með tanntæknaþraut sem er mjög hagnýtt og fjölbreytt nám sem veitir lögverndað starfsheiti. Nemendur eru þjálfðir í að vinna mismunandi og sérhæfð störf á tannlæknastofum og öðrum stöðum þar sem fjallað er um munn- og tannheilbrigði. Mikil áhersla er lögð á að eiga góð samskipti, hafa góða yfirsýn og vera áreiðanlegur

starfskraftur með góða hæfni til starfa. Starfsþjálfun fer fram í samvinnu við Tannlæknadeild Háskóla Íslands. Góð eftirspurn er eftir tanntæknum til starfa” segir Krístrún Sigurðardóttir kennslustjóri

Nám á heilbrigðisritarþraut er stutt hnitmiðað nám sem býr nemendur undir margskonar ritarastörf á heilbrigðisstofnunum. Námið skiptist í bóklegan hluta sem fram fer í FÁ og verklegan hluta sem fer fram á heilsugæslum og sjúkrahúsum. Starfsmöguleikar eru mjög góðir.

Krístrún bendir einnig á að stundum er boðið upp á nám fyrir sóttþreinsitækna. Námið er hugsað sem undirbúningur fyrir sérhæfð störf við dauðhreinsun tækja og áhalda á heilbrigðisstofnunum og fyrirtækjum í heilbrigðisþjónustu. Þar er lögð áhersla á að þjálfá nákvæmni í vinnubrögðum, áreiðanleika og hæfni til að vinna sjálfstætt.

Heilsunudd með áherslu á forvarnir og heilsuefingu

„Nám í heilsunuddi er kennt hér í heilbrigðisskólanum í Ármúla. Við köllum það heilsunudd til að leggja áherslu á forvarnir og heilsuefingu” segir Finnþogi Gunnlaugsson kennslustjóri

Í náminu er lögð er áhersla á góða þekkingu á mannslíkamanum, vöðva, bein og líkamskerfin sem síðan er notað til að kenna fjölbreyttar nuddaðferðir svo sem klassískt vöðvanudd, íþróttanudd, sogæðanudd, svæðanudd, teygjur, heilðrænt nudd auk greiningar á nokkrum algengum stoðkerfisvandamálum.

Að sögn Finnþoga starfa heilsunuddarar bæði sjálfstætt á stofum, eru ráðnir á heilsuræktarstöðvar, fara á vinnustaði auk þess sem Bláa Lónið er stór vinnustaður þar sem nudd er framkvæmt í lóninu á flótdýnum.

Námið spannar þrjú ár fyrir þá sem hafa ekkert fyrra nám, auk starfsþjálfunar sem fer fram á vettvangi fjölbreyttrar nuddstarfsemi. Margir af þeim sem sækja um hafa lokið stúdentsprófi og jafnvel einhverju háskólaprófi en fyrir þá er náms-tíminn skemmri.

Mynd af kennslustjórum Guðrún Hildur Ragnarsdóttir, Krístrún Sigurðardóttir og Finnþogi Gunnlaugsson.

ER STYTTIST TIL JÓLA — HRINGDU Í JÓA

OPIÐ FYRIR PANTANIR

HÁTÍÐAR GJAFAKÖRFUR

Nú er tíminn til að panta osta- og sælkerakörfurnar fyrir hátíðarnar. Hver karfa inniheldur handvalið úrval af ostum og öðru góðgæti — allt eftir þínum óskum. Körfurnar eru fáanlegar í ýmsum stærðum og gerðum, en nú getur þú einnig valið á milli hefðbundinnar ostakörfu eða pappaöskju. Öskjurnar eru bæði endurunnar og endurvinnanlegar. Gómsætt fyrir þig og gott fyrir umhverfið.

VEISLUPJÓNUSTA

Þegar líða fer að veislu erum við hjá Ostabúðinni til þjónustu reiðubúin. Við bjóðum upp á fjölbreytta veislupjónustu, hvort sem þú kýst ostabakka og snittur eða fullbúna veislumáltíð. Fáðu sent heim eða njóttu þess að láta stjarna við þig í glæsilegum veislusal Ostabúðarinnar á Granda — allt eftir þínum óskum.

Nánari upplýsingar á ostabudin.is eða í síma 562 2774. Við hlökkum til að heyra í þér.





MIDBAER



www.kjothollin.is • kjothollin@kjothollin.is
Sími 553 8844 • Facebook: kjothollin



www.mosfellsbakari.is • mosbak@mosbak.is
Sími 566 6145



www.hradfilman.is • Sími 557 6699
Facebook: Hraðfilman



Blóm • Skreytingar • Gjafavara
Sími 588 3344 • Facebook: Ís-Blóm



Sími: 462-3000 • Facebook: Royalvapeshop



www.samsyn.is • Sími 570 0570
Facebook: Samsýn



KRISTNIBODSSAMBANDIÐ
www.sik.is • sik@sik.is
Sími 533 4900 • Facebook: kristnibod



Sími 553 1380 • haaleiti@bjorg.is
Facebook: „efnalaugin bjorg“



Fótaaðgerðastofa
Reykjavíkur

www.faetur.is
Sími 553 6678



www.kiropraktorstofan.is • kirotj@simnet.is
Sími 553 7516



Félag tanntækna og aðstoðarfólks tannlækna
www.ftat@internet.is • Sími 571 0585



Ísbúðin Háaleitisbraut
Sími 787 1072 • Facebook: Ísbúðin Háaleiti



Opnið: mán.-laug. 11:00-20:00, sun. 12:00-19:00
Sími 588 0688



Opið: mán. og þri. 9-18 • mið. og fim. 9-20 • fös. 9-18 og laug. 9-14
Sími 581 3090 • Facebook: Greiðan Hárgreiðslustofa



Sími 892 3899 • joomjankongkham@gmail.com

*Verið velkomin
Næg bílastæði*



www.hnit.is • hnit@hnit.is
Sími 570 0503 • Facebook: Hnitverkfræðistofa

HÁALEITISBRAUT 58-60