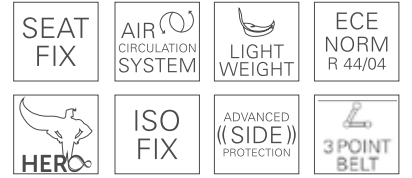


RECARO

Barnabílstólar í úrvali



BÍLASMIÐURINN HF

Bíldshöfða 16, 110 Reykjavík - Sími: 567 2330 - www.bilasmidurinn.is

Laugardalur, Háaleiti & Bústaðir

8. tölublað 18. árgangur

Ágúst 2023



Blokkirnar við Álftamýri

Blokkirnar við Álftamýri voru byggðar á árunum 1962-64. Gaflar húsanna snúa að Kringlumýrabrautinni og hafa sett svip á hverfið. Þær hafa nú fengið verðskuldaða andlitslyftingu. Áður stóðu þarna kartöflugarðar sem Reykvíkingar höfðu aðgang að. Frumbýlingar sem ólust upp í húsinu eru m.a. Ástráður Haraldsson ríkissáttasemjari, Valdimar Örn Flygering leikari, Auður E. Guðmundsdóttir fyrsta kjörna Ungfrú Hollywood og Valdimar Pétur Magnússon, kenndur við Jóa útherja.

Ljósmynd: MG



ENGLENDINGAVÍK

Englendingavavík er yndislegur lítill sjávaréttaveitingastaður við kaupfélagsfjöruna í Englendingavík í Borgarnesi

Opið frá kl 12.00 til 21.00 alla daga

Leikfangasafn Soffíu opið á sama tíma



ENGLENDINGAVÍK
RESTAURANT - ACCOMODATION - BORGARNES

Borðapantanir í síma 5551400
info@englendingavik.is • www.englendingavik.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
Texti: Benóný /Egisson netfang: benaegis@simnet.is
Ljósmyndari: Simon Vaughan, simonvaughanljósmyndari.com

Söfnin á Eyrarbakka

Hvernig væri að leggja leið sína á Eyrarbakka og heimsækja söfnin?

Húsið er heillandi og sögufrægt kaupmannsheimili þar sem sögð er meira en 200 ára gömul saga verslunar og menningar. **Sjóminjasafnið** hýsir hið merka árskip Farsæl og undraveröld fugla og eggja er í **Eggjaskúr**. Í litla alþýðuhúsinu **Kirkjubæ** er sýning um byltingartímuna þegar rafljós kom í hús og fólk eignaðist útvarp og gúmmistígvél.

Ratleikur um allt safnasvæðið er í boði fyrir alla fjölskylduna.

Opið alla daga í sumar frá kl. 10–17.
sími 483 1504 • info@byggdasafn.is
www byggdasafn.is

BYGGÐASAFN
ÁRNESINGA

Stærsta sundbíó sögunnar!

Life of Pi á risaskjá í Laugardalslaug

Nú stýttist í að RIFF – Alþjóðleg kvikmyndahátið í Reykjavík – verði sett með pompi og prakt þann 28. september og mun hún standa til 8. október. Hátiðin sem stækkað hefur statt og stöðugt í gegnum árin verður sérstaklega glæsileg þetta árið en hún fagnar nú sínu tuttugasta starfsafmæli. En nú tekur RIFF forskot á sæluna því stærsti sundbíóiðburður RIFF hingað til verður haldinn 25. ágúst næstkomandi! Myndin Life of Pi verður sýnd á 100 fermetra skjá sem er sá stærsti sem settur hefur verið upp utandyra á Íslandi.

Í tilefni af 20 ára afmæli RIFF verður sundbíóið stærra en nokkru sinni fyrr þegar stúkan í Laugardalslaug verður opnuð almenningi í fyrsta

sinn í áraraðir. Sundlaugarsvæðinu verður breytt í hátiðarsvæði þar sem matur, lifandi tónlist og kvikmynda-sýning mynda óviðjafnanlega upplifun. Stúkan, sem rúmar 2600 manns, hefur nýlega verið tekin í gegn og hefur ekki litið svona vel út síðan fyrir aldamót.

Á skjánum verður verðlaunamyndin Life of Pi frá 2012. Myndin var tilnefnd til 11 óskarsverðlauna á sínum tíma og vann fjögur. Life of Pi er byggð á metsölubók Yann Martel og er töfrandi ævintýrasaga um ótrúlegt lífshlaup drengs á Indlandi. Myndin gerist að miklu leyti á litlum báti úti á hafi sem gerir hana kjörna fyrir sundbíó RIFF.

Allt sundlaugarsvæðið umhverfis

stóru laugina verður opið gestum viðburðarins og iðandi af lífi. Þar munu gestir geta rölt um svæðið, verslað sér sælgæti og RIFF varning, keypt mat frá matarvögnum, legið á legubekkjum og slakað á í heitu pottunum á meðan þeir horfa á bíó.

Villi Netó verður kynnrir og í sundlauginni sjálfri verða árabátar, ekki ósvipaðir þeim sem birtast í myndinni, sem fólki er frjálst að sitja í og horfa á myndina. Lifandi tónlist verður leikin og svæðið lýst upp af Luxor á glæsilegan hátt svo úr verður sannkölluð tófraveröld.

Ævintýrið hefst 25. ágúst kl. 19:00 og miðar eru á riff.is.

Áður en veröld steypist

Á menningarnótt, laugardaginn 19. ágúst kl. 13 verður leiksýning á íslensku flutt af flóttafólki frá Úkraínu og Venesúela í Norðurljóssal Hörpu. Þessi gjörningur er unninn að frumkvæði úkraínsku leikkonunnar Oleni Kozhuharova og íslenska leikstjórans Ásgeirs Sigurvalds-sonar.

Í sýningunni koma fram upprennandi leikarar sem eru að

læra íslensku með aðferðum leikhússmiðju. Gjörningurinn sjálfur „Áður veröld steypist“ (Hávamál/Völuspá) endurspeglar tilfinningar sem fylgja okkur öllum í kjölfar innrásar Rússa í Úkraínu. Dans, ljóðlist, tónlist, samtöl, eintöl og söngur; innblástur sem kemur ekki á friðartímum.

Gjörningurinn fer fram á íslensku með úkraínsku innslagi.

Útfararstofa Íslands
www.utforin.is • Auðbrekku 1, Kópavogi

Sólarhringsvakt: 581 3300 & 565 5892
Komum til aðstandenda og ræðum skipulag sé þess óskað

Sverrir Einarsson
S: 896 8242

Jóhanna Eiríksdóttir

Jón G. Bjarnason
S: 793 4455

Útfararstofa Hafnarfjarðar
www.utfararstofa.is • Dofrahellu 9b, Hafnarfirði

FARMASÍA
APÓTEK
SUÐURVERI
LÆGRA LYFJAVERÐ
511 0200

VERIÐ VELKOMIN
EINKAREKIÐ APÓTEK Í ALFARALEIÐ
OPIÐ FRÁ ÁTTA TIL ÁTTA
Laugardaga frá 10:00-18:00
Sunnudaga frá 13:00-18:00



Kristín Gunnlaugsdóttir í Listheimum

Kristín Gunnlaugsdóttir sýnir ný verk í sýningarrými Listheima, Súðarvogi 48 á Menningarnótt, 19. ágúst, kl. 15-19. Með sýningunni Rammgert renna saman heimar myndlistarmannsins Kristínar Gunnlaugsdóttur og Viktors Péturs Hannessonar, sýningarstjóra og innræmmara sýningarinnar.

Rammar geta verið alls konar. Þeir segja allir sína sögu. Ófugt við hefðbundna innrömmun á listaverkum, þar sem fundin er smekklegr umgjörð sem styður við verkið og lætur okkur finnast það fullgert, er ferlinu hér snúið við og rammanum

leyft að gefa tóninn að gerð lista-verksins.

Handverk og hagnýting standa saman og fara svo í rammgerða svaðilför undir leiðsögn Kristínar. Hún nýtir sér m.a. tilbúinn ramma, sérunninn með blaðgulli samkvæmt hefð evrópskrar myndlistar, en einnig tekur hún af ruslahaug neylusamfélagsins þar sem ónýtar tréspýtur fá uppreisn æru og verða á sinn hrjúfa hátt órjúfanlegur hluti listaverksins. Verkin sjálf búa yfir eigin tungumáli og eru unnin með blönduðu handverki hins háleita og hógværa. Stór og sterklegur rammi er

brenndur og barinn og myndar þannig eigin sögu. látlaust saumað verk fær um sig sérsníðaðan gullramma og verk lagt blaðgulli er rammað inn með tréafgöngum sem annars hefði verið hent án umhugsunar.

Verið velkomin á opnun sýningarinnar á Menningarnótt, laugardaginn 19. ágúst, milli kl. 15 og 19. Á meðan sýningartímanum stendur verður unnið við gerð fleiri ramma á rammaverkstæðinu, sem búið er að færa fram í sýningarrýmið. Sýningin er opin til 26. ágúst.

Vinir í bata

Vinir í bata eru samtök fólks sem nota 12 sporin til að skoða líf sitt og finna leiðir til að lifa jákvæðara og innihaldsríkara lífi óháð fíkn. Starfið er fyrir alla sem vilja bæta líf sitt, aldur eða staða skiptir ekki máli. Unnið á jafningjagrundevelli. Þau sem eru búin að fara í gegnum sporin einu sinni eða oftár hjálpa hinum sem styttra eru komin og styðja þau í batanum. Fundir eru einu sinni í viku, á fimmtudögum kl. 19.15-21.15 í Grensáskirkju. Það kostar ekkert

að vera með. Starf vetrarins byrjar 7. september. Fyrstu fundirnir eru opinir svo fólk geti kynnst því hvernig starfið fer fram.

Við notum vinnubók: 12 sporin andlegt ferðalag, sem fæst í Kirkjuhúsinu og stílabók til að vinna verkefnin.

Þú ert velkomin(n).
www.viniribata.is. solong@simnet.is



Sólrun Ó Sigurðsdóttir



SLÉTTAN LÍFSGÆÐAKJARNI KYNNINGA FUNDUR

SLÉTTAN LÍFSGÆÐAKJARNI
Sléttuvegi 25-27, 103 Reykjavík

MIÐVIKUDAGINN
30 ágúst, 2023

KLUKKAN
13:00-14:30

DAGSKRÁ FUNDAR:

- *Haustdagskrá Sléttunnar kynnt*
- *Kynning á þjónustu Sléttunnar*
- *Naustavör kynnr næsta áfanga lífsgæðakjarnans*
- *Léttar veitingar*
- *Skemmtiatriði*

www.slettan.is

NAUSTAVÖR



Við eigum frábært úrval af stuttbuxum, kvartbuxum, ökklabuxum og síðbuxum í stærðum 34-58



belladonna

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



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
Langhótsvegi 128 • Sími 568 5775

REYKJAVÍKURBÓN

FIMM STJÖRNU EINKUNN



SÍÐUMÚLA 37 • 108 REYKJAVÍK
SÍMI 782 3330
reykjavikurbonstodin@gmail.com



BÍLARÉTTINGAR
SÆVAR

Skútuvoði 4 • 104 Reykjavík • Sími 528 8888 • bilarettingar.is

Tímarpantanir fyrir herra- og dömuklippingar eru óþarfar!

greiðan
HÁRSNYRTISTOFA

Greiðan Hársnyrtistofa • Háaleitisbraut 58-60 • Sími 581 3090



ÓDÝR
gleraugu
umgjörð og gler

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

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

Hamrahlíð 17
Hús Blindrafélagsins
Sími • 552-2002

OPTIC
REYKJAVÍK
SJÓNTÆKJAVERSLUN

Útfararþjónusta
Rúnars Geirmundssonar
Stofnað 1990
Traust fjölskyldufyrirtæki í áratugi



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

Dráttarbeisli
undir flestar tegundir bíla



Setjum undir á staðnum

Víkurvagnar ehf. | Hyrjarhöfða 8 | 110 Reykjavík
Sími 577 1090 | vikurvagnar.is | sala@vikurvagnar.is





MegaWhat!?

Sirkussýning í Elliðaárstöð

Nú er í uppsiglingu allsérstök sirkussýning í Elliðaárstöð sem mun heita MegaWhat!? Að sögn þeirra Jóakims Kvaran og Eyrúnar Ævarsdóttir sem eru sirkuslistamenn í Hringleik er titillinn umsnúningur á orðinu megavatt sem á vel við í rafstöð en er einnig tenging við undur sirkuslistanna. Rafstöðin við Elliðaár er 102 ára en þann 27. júní 1921 tóku Kristján konungur tíundi og Alexandrína drottning fyrstu tvær vélarnar formlega í notkun og opnuðu þessa fyrstu rafstöð Reykvíkinga. Við hittum þau Eyrúnu og Jóakim í Elliðaárstöð og spurðum hvort þetta aldargamla tæknirými sem rafstöðin er væri góður bakgrunnur fyrir sirkussýningu.

Okkur finnst það, segir Eyrún, og við erum spennst að sjá hvaða möguleika þessi rými hafa verið að bjóða okkur. Það er gaman að leika sér í þessu rými sem er helgað þeim öflum sem búa í náttúrunni og í sirkus er maður alltaf að fást við það hvernig hlutir hreyfast og hvernig maður nýtir öfl náttúrunnar til að hreyfa hluti.

Hluti af sýningunni fer fram hérna í vélasalnum og það er spennandi að fá að vera inni í þessu merkilega rými en svo flökkum við út og erum á útisvæðinu og erum að nota ólík rými sem eru hluti af þessari stöð. Þetta er sirkussýning en í grunninn erum við að láta vísindi og þessi náttúruöfl sem búa hérna í Elliðaárstöð gefa okkur innblástur fyrir karakterna sem bera uppi þessa sýningu.

Það var eins og að stíga inn í annan heim, þegar við komium hingað, eins og það sé einhverskonar hliðarheimur og það er eins og þessir íbúar Elliðaárstöðvar hafi verið að koma sér fyrir hérna og þau hafa verið að rannsaka þau öfl sem hér búa.

Er þetta stór sýning?

Við erum sjö flytjendur með einum tónlistarmanni þannig að þetta er nokkuð stór sýning. Við verðum með loftfílmleika, akróbatík, djögg og cir-hjól og við munum frumsýna nýtt sirkusáhalð sem var þróað

sérstaklega fyrir þetta verkefni, stóran sveifluhamar, þannig að hér höfum við haft uppfinninga tækifæri og notað tækifærið til nýsköpunar, leikið okkur og prófað.

Hvenær ætlið þið að frumsýna?

Við erum að frumsýna 26. ágúst og við verðum með sýningar í þrjár helgar, þannig að þetta verður þétt og snarpt. Við erum að vonast eftir góðu haustveðri því hluti af sýningunni er utandyra en það er yfirleitt alltaf logn í Elliðaárdalnum.

En eruð þið ekki alvön að fást við allskonar veður?

Við höfum gert sýningu sem hét Allra veðra von og þá var grunnhugmyndin að sirkus er alltaf að fást við þau grunnöfl og element sem eru til staðar þannig að við höfum látið náttúruöflin hafa áhrif á okkur.

Þetta er fyrir alla aldurhópa, segir Jóakim, aðgengilegt og skemmtilegt og óhefðbundin sviðslistaupplifun og við endum sýninguna á upplifunarsmiðju þar sem gestirnir fá að prófa sirkuslistir. Svo er ástæða til að segja frá því hvernig við verðleggjum sýninguna, miðasalan er svolítið óhefðbundin því okkur langar til að sýningin sé aðgengileg öllum óháð fjárhag. Þannig að þú getir í raun valið miðaverð innan viss ramma eins og þú hefur tök og efni á.

Hvernig kom samstarf við Elliðaárstöðina til?

Okkur var bent á að þetta væri flott svæði sem myndi henta mjög vel fyrir sirkuslistir. Hér eru skemmtileg rými, bæði sem voru hér upphaflega og svo önnur sem verið er að þróa í þeirri uppbyggingu sem stendur yfir núna. Við vorum í samstarfi á Barnamenningarhátíð í covidástandinu þegar allir voru að leita að möguleikum til að gera eitthvað en þá fengum við að vera hérna með útiviðburð sem heppnaðist vel og það hefur undið upp á sig. Við erum búin að vera með nokkra tilraunaviðburði af þessu verki þar sem við höfum verið að prófa hvað virkar. Við vorum líka með viðburð á Listahátíð og þau sem eru með Elliðaárstöð hafa verið okkur mjög hjálpleg.

Aðstandendur sýningarinnar MegaWhat!?:

Sirkuslistafólk: Jóakim Kvaran, Bryndís Torfadóttir, Thomas Burke, Bjarni Árnason, Axel Diego, Eyrún Ævarsdóttir
Tónlist: Linus Orri Gunnarsson Cederborg
Leikstjórn: Hallveig Kristín Eiríksdóttir
Búningar og sviðsmynd: Bryndís Ósk Þ. Ingvarsdóttir
Verkefnisstjórn og framleiðsla: Hringleikur og Elliðaárstöð og miðasala er á ellidaarstod.is.



Jóakim Kvaran og Eyrún Ævarsdóttir



Fossvogsprestakall dagskrá haust 2023

Dagskrá vetrarins er fjölbreytt. Barnamessur, kirkjuprakkarar, tónlistarskóli barnanna, tólf spora starf, kyrrðarbænastundir, æskulýðsfélagið, eldri borgarastarfið og þannig mætti áfram telja. Heimasíða Fossvogsprestakalls er kirkja.is og þar má finna nánari upplýsingar um starfið okkar.

Verið hjartanlega velkomin til þátttöku í kirkjustarfinu.

3. september
Messa kl. 11:00 í Grensáskirkju. Fjölskyldumessa kl. 11:00 í Bústaðakirkju.

10. september
Messa kl. 11:00 í Grensáskirkju. Barnamessa kl. 11:00 í Bústaðakirkju. Guðsþjónusta kl. 13:00 í Bústaðakirkju. Sama dagskrá alla sunnudaga til loka nóvember.

Vikuleg fermingarfræðsla
hefst í Bústaðakirkju miðvikudaginn 6. september kl. 15:30 og 16:30, í Grensáskirkju fimmtudaginn 7. september kl. 15:30. Skráning á kirkja.is.

Grensáskirkja

Kyrrðarstundir
í hádeginu á þriðjudögum í Grensáskirkju kl. 12:00-12:20. Vettvangur kyrrðar og íhugunar, bæna og fyrirbæna.

Kyrrðarstundir
í Grensáskirkju á fimmtudögum kl. 18:15-18:45 frá 7. september.

Tólf spora starf Vina í bata
hefst fimmtudaginn 7. september kl. 19:15 – 21:15. Starfið verður vikulega í Grensáskirkju. Opnir fundir eru í Tólf spora starfinu 7., 14. og 21. september. Sjá heimasíðurnar viniribata.is og kirkja.is.

Laugardaginn 2. september kl. 10:00-15:00
verður haldið námskeið um kristna íhugun og kyrrðarbæn í Grensáskirkju. Námskeiðið er í samvinnu Fossvogsprestskalls og Kyrrðarbænasamtakanna á Íslandi. Nánari upplýsingar á kirkja.is, skráning á kyrrdarbaen.is.

Messuhópar
Viltu vera með í messuhópi? Hafðu samband og vertu hjartanlega velkomin til þátttöku í kirkjustarfinu.

Bústaðakirkja

Foreldramorgnar
hefja göngu sína að nýju fimmtudaginn 31. ágúst kl. 10:00-12:00 í Bústaðakirkju.

Félagsstarf eldri borgara
hefst miðvikudaginn 6. september kl. 13:00-16:00, og fer fram alla miðvikudaga í Bústaðakirkju á þessum tíma í vetur.

Karlakaffi
hefst föstudaginn 8. september kl. 10:00-11:30 og er síðan annan föstudag í hverjum mánuði í Bústaðakirkju.

Prjónakaffi
hefst mánudaginn 18. september kl. 20:00 og er síðan þriðja mánudag í hverjum mánuði í Bústaðakirkju.

Kvenfélag Bústaðakirkju
heldur fundi sína annan mánudag mánaðarins frá október til maí.

Tónlistarskóli Grafarvogs
býður upp á kennslu í Bústaðakirkju. Þar er einnig starfandi barnakór. Sjá nánari upplýsingar á heimasíðunni kirkja.is.

Bleikur október

Hádegistónleikar verða í Bústaðakirkju á miðvikudögum í Bleikum október. Vönduð dagskrá að venju. Nánari upplýsingar á heimasíðunni kirkja.is.

Barna- og unglingastarf

Fyrsti æskulýðsfundurinn
er þriðjudaginn 5. september kl. 20 í Grensáskirkju, vikulega á þriðjudagskvöldum í allan vetur.

Kirkjuprakkarar
í Grensáskirkju, 6-9 ára, hefst þriðjudaginn 26. september kl. 14:50-16:00, vikulega í sjö skipti til og með 31. október. Fjölskyldumessa í Grensáskirkju í lok námskeiðs sunnudaginn 5. nóvember kl. 11. Sjá heimasíðuna kirkja.is.

Tíu til tólf ára starfið, TTT, hefst líka þriðjudaginn 26. september og verður kl. 16:10-17:10 í Grensáskirkju vikulega í sjö skipti til og með 31. október. Fjölskyldumessa í Grensáskirkju í lok námskeiðs sunnudaginn 5. nóvember kl. 11. Sjá heimasíðuna kirkja.is.



Ræktunarstöðin í Fossvogi

Ræktunarstöð Reykjavíkurborgar er í grónum og fallegum skógarlundi í Fossvogi og við kiktum til Oddrúnar Sigurðardóttur garðyrkjufræðings til að fræðast um hana.

Hérna ræktum við plöntur fyrir Reykjavíkurborg, segir Oddrún, sumarblóm, tré og runna og svo gerum við líka haustkál sem fer í beð á haustin.

Og þetta er starfsemi sem er í gangi allt árið?

Já, við byrjum að sá snemma árs eða í febrúar, þá byrjum við að sá fyrir sumarblómunum, svo koma vorsáningarnar á elri og birki. Bækistöðvagnar byrja að taka frá okkur plöntur í maí eða júní og flest sumarblóm eru komin niður um 17. júní. Svo tekur bara við framleiðsla hjá okkur, við tínum mikið af fræjum sjálf og framleiðum mikið af reyniplöntum og hlyni og stundum birki. Við kaupum líka fræ annarsstaðar frá eins og elri og sitkagreni

og ef við fáum fræ eru við með blágreni líka. Svo felst vinnan hérna á sumrin í því að setja niður nýjar plöntur og hefja uppeldi á þeim. Það þarf að fylgjast með uppbindingum og klippingum og að reyta arfa. Á hverju ári sáum við fyrir nýjum plöntum og þá byrjar nýtt ferli.

Mér hefur virst að úrval af blómum og plöntum hafi aukist mikið einkum í miðbænum. Hver ákveður hverju er plantað?

Við fáum ábendingar frá fólki sem er að vinna í garðyrkjunni í Reykjavík. Okkur er til dæmis bent á hlyn sem er fallegur og þá reynum við að safna berjum af honum og ef við sjáum fallegan reyni þá reynum við að komast yfir ber af honum. Svo sjáum við oft einhver falleg tré sem okkur finnst áhugavert að prófa en við erum hérna í dal og það er miklu betra veður hér heldur en í Reykjavík, við höfum, mikið skjól hérna og sumrin eru mjög hly

en á móti þá er veturinn svolítið kaldur. Þetta er svolitill frostpollur á veturna því frostið safnast hérna niðri í dalnum þannig að það er ekki víst að það sem virkar hér henti fyrir Reykjavíkursvæðið.

Hér var skógrækt frá því snemma á 20. öldinni en hvenær tók Ræktunarstöðin til starfa?
Ræktunarstöðin byrjaði 2001 en þá flutti hún úr Laugardalnum og hingað og hefur verið hér síðan þá.

Þetta er mikill sælureitur hérna í Fossvoginum en aðgengi almennings er ekki mikið hérna.
Við erum með vinnutæki hérna og því er aðgangur bannaður ef fólk á ekki erindi hingað og við viljum alls ekki að fólk verði fyrir slysum hérna. Við erum með stór vinnutæki hérna á svæðinu og viljum helst ekki að það sé mikið af fólki meðan við erum að vinna hérna.



Oddrún Sigurðardóttir

MÁLTÍÐ MÁNAÐARINS

2.395 kr

ÝSA Í ORLY

Ferskt salat, remúlaði,
súrar gúrkur, franskar
og gos í dós



Við
erum
hér!



McCain

Kjúklingastaðurinn
★ Suðurveri ★



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

Sparaðu
tímann
og gerðu
einfaldari
innkaup á
netto.is



nettó

HREYFILL
5 88 55 22



NÁÐU Í APPIÐ

MOROCCANOIL®



Scala

HAIR & MAKEUP

LÁGMÚLI 5
108 REYKJAVÍK
SÍMI 553 1033

NOONA.IS/SCALA
FB.COM/SCALA.HAIR
WWW.SCALA.IS



**Gallerý
Pizza**

**Pizzeria
Restaurant**

Hefur þú smakkað:

- **Fisk og franskar**
- **Hamborgara**
- **Sub samlokur**
- **Kjúklingasalat**
- **Sjávarréttasalat**
- **Grillaðar lambakótelettur**

og pizzurnar okkar landsfrægu.

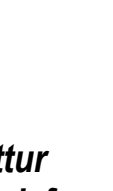
Pizzahlaðborð frá kl. 12 -13 á föstudögum

- **Veislusnittur eru pantaðar með þriggja daga fyrirvara.**

**Verið velkomin þegar þið
eigið leið um suðurland**

**Hvolsvöllur er staður
til að stoppa á**

Opið 11.30 - 22.00

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





Útfararþjónusta í yfir 70 ár

Vesturhlíð 2 | Fossvogi | s. 551 1266 | utfor@utfor.is | utfor.is

VIÐ ÞJÓNUM ALLAN SÓLARHRINGINN



Hvað er að gerast í Grasagarðinum?

Í Grasagarði Reykjavíkur í Laugardal eru 5000 plöntur af 3500 tegundum og yrkjum og þar sem þær eru allar á sýningu fyrir gesti garðsins teljast þær safngripir. Nú er sumri farið að halla þó tíðin hafi verið góð að undanfögnu og okkur lék forvitni á að vita hvað væri á döfinni í Grasagarðinum og tókum því Björk Þorleifsdóttur verkefnastjóra fræðslu og miðlunar í garðinum tali.

Það er eitt og annað í gangi hjá okkur, segir Björk, við erum með fasta liði eins og fjölskylduverkefni okkar. Þú getur komið og farið í Lífveruleit en þá er verið að leita að pöddum og plöntum, fuglum, mosum, sveppum, fléttum og allskonar. Það er mjög skemmtilegt fyrir fjölskyldur að setja á sig náttúruskoðunargleraugun, sérstaklega þegar er svona gott veður. Svo erum við með ratleik sem heitir Landkönnuðurinn en þar erum við að feta í fótspor landkönnuðar sem kom til Íslands fyrir 250 árum. Við erum að ímynda okkur hvað hann sá og hvað hann hafði aldrei séð áður og öll ævintýrin sem hann lenti í. Það er mjög skemmtilegt og það er hægt að fá seðla bæði fyrir Landkönnuðinn og Lífveruleitina í garðskálanum þar sem kaffihúsið er.

Síðan geta fullorðnir komið í Loftslagslabb. Það eru átta skilti víðsvegar um garðinn, eitt skilti vísar á það næsta og þau fjalla meðal annars um það sem er kallað vistkerfajónusta plantna. Það er mjög mannmiðað orð en við kunnum ekkert annað betra því auðvitað eru plöntur ekki að þjónusta okkur en við höfum mikið gagn af því sem þær gera, við græðum. Þannig að það er hægt að koma og skoða hvað ein planta getur gert , hvað hún hefur bundið mikið kolefni

á sinni ævi og hvað við getum gert heima
t.d. með því að slá grasið aðeins öðruvísi
og hvað við getum gert fyrir líffjölbreytileika.

Eruð þið enn með gönguferðir á föstudögum?

Við erum með þær út ágúst og svo er aldrei að vita nema við plötum eitthvað skemmtilegt fróðleiksfolk til að vera með extra göngur eftir því sem líður á haustið. Það er hægt að fylgjast með á Facebook og heimasíðunni hjá okkur, grasagardur. Ís því við verðum með allskonar sem við köllum pop-up á góðri íslensku.

umfjöllunar. Þetta verður miðvikudagskvöldið 23. ágúst kl. 20. Viku síðar á höfuðdegi 29. ágúst þá ætla ég að vera með göngu sem heitir Garður galdrana sem fjallar um galdraplöntur, hvað myndu galdranom eða galdrakal hafa í sínum garði? Það verður fjallað um lækningajurtir en líka um hreinar töfrajurtir.

Svo erum við líka í heilmiklu bralli með Nordgen og Norræna húsinu. Við erum í nýttjartagarðinum með synishorn af norrænum kortegundum og höfum verið að kynna þetta fyrir leikskólum og skólum og það er hægt að skoða kornið og aðrar norrænar nýttjurtir hérna og í Norræna húsinu. Við höfum verið að vinna með 1200 börnum á höfuðborgarsvæðinu að þessum verkefnum frá því í vor og það verður uppskeruhátíð í Norræna húsinu 16. september, á degi íslenskrar náttúru.

**Í því gengur Jóna Valdís Sveinsdóttir garðyrkjufræðingur hjá og tíðinda-
maður blaðsins grípur hana og spyr
um haustverkin í garðinum**

Núna erum við í illgresishreinsun og í það fer allt sumarið, segir Jóna Valdís. Það hefur vaxið vel í sumar illgresið í rigningunni í vor og hlýndunum núna en ef illgresið vex vel þá vex allt hitt vel líka og það er merki um góðan vöxt ef illgresið dafnar. Við erum að fara í fræðuku og það er ýmislegt að gera á haustin, taka upp plöntur og flytja þær og trjáplöntur eftir lauffall. Það er upptöku-tími áður en trjáplöntur lauffagast og svo eftir lauffall. Við förum líka yfir beðin og athugum merkingar, hvort þær séu réttar og það þarf að endurnýja skilti. Svo þarf að skýla plöntum fyrir veturinn en það er ekki komið að því strax, ætlum við ekki að hafa þetta langt og gott haust?



Í næstu viku verðum við með keniska listakonu, Galadriel Gonzalez Romer, sem verður með leiðsögn og setur upp listaverk sem hún kallar The Impossible Garden. Það fjallar um loftslagsbreytingar og plöntur og hvaða plöntur þrífast á Íslandi en ætlu í raun ekki að þrífast þar og síðan er hinn hlutinn sem fjallar um það hvaða plöntur myndu þrífast ef loftslagsbreytingar halda áfram. Þannig að þetta er mjög áhugavert og hún hefur gert alveg ótrúlega falleg krosssaumsverk sem er hægt að fá hjá henni og krosssauma svo plönturnar sem eru til



LJÚFFENG SÍTRÓNUKAKA MEÐ SÍTRÓNU SMJÖRKREMI Í MOSFELLSBAKARÍI

HÁHOLT 13-15 HÁALEITISBRAUT 58-60 MOSFELLSBAKARI.IS



Efstasund 99 eins og húsið lítur út í dag

Elsta húsið á Langholtinu

Fyrsta tvílyfta íbúðarhúsið í miðbæ Reykjavíkur var byggt 1860, timburhúsið að Kirkjutorgi 6 og er það óðum að hverfa bak við hótélstórhýsið sem risið er í Lækjargötunni. Öll byggð í miðborginni var í smáum skala á 19. öld en þessi lágreista byggð fór að víkja fyrir stórhýsum úr steinsteypu á 20. öld og hefur sú þróun breytt mörgum þröngum götum miðbæjarins í skuggasund. Mikið hefur verið rífið af gömlu byggðinni auk þess að timburhús hafa tilhneigingu til að brenna eðli málsins samkvæmt. Þó hefur nokkuð af byggingum gamla bæjarins verið bjargað með því að framtakssamt fólk hefur flutt gömul

hús á öruggari stað.

Árið 1825 lét frú Sophie Vigfússon byggja íbúðarhús á lóðinni Aðalstræti 6 og til að fólk geti sett það ártal í sögulegt samhengi þá er það 16 árum eftir landstjóratíð Jörundar um hundadagana 1809 og Jónas Hallgrímson varð tveggja ára á þessu ári. Þetta var grindarhús hlaðið múrsteini, borðaklætt með timburþaki og tjargað. Árið 1892 eignaðist Sigurður Jónsson járnsmiður húsið og lét hækka það um eina hæð og er það útlit hússins sem hér sést á myndum.

Um miðja síðustu öld lét Morgun-

blaðið byggja sex hæða stórhýsi úr steinsteypu á lóðinni Aðalstræti 6 og var það samkvæmt þeim hugmyndum sem þá voru uppi um framtíðarskipulag miðbæjarins. Timburhúsið sem var á lóðinni var flutt í Langholtid og stendur nú á horni Efstasunds og Drekaogvar. Fyrstu árin var verslun á neðri hæð hússins en nú er það íbúðarhús og hefur verið mikið endurnýjað. Efstasund 99 er elsta húsið í Laugardalshverfi.

Heimild: Kvosin – Byggingasaga Miðbæjar Reykjavíkur. Hjörleifur Stefánsson og Guðný Gerður Gunnarsdóttir



Aðalstræti 6 í upphafi 20. aldar. Vinstra megin glittir í Hótel Ísland



Aðalstræti 6, stórhýsi Morgunblaðsins sem reis 1951. Nú er þar hótél



Aðalstræti 6 við enda Austurstrætis árið 1910



Ynja.is

Ynja • Undirfataverslun • Glæsibæ • Sími 544 4088



GRÆNA
STOFAN

UMHVERFISVOTTUÐ HÁRSTOFA

Háaleitisbraut 68 • S: 552 1375 • graenastofan.is

Nýjar Haustvörur



DIMMALIMM - LAUGAVEGI
Dimmalimmreykjavik.is

DIMMALIMM

Laugavegi 53 | Sími 552 3737 | Opíð mán.- fös. 10-18, lau. 10-17

Laugardalur, Háaleiti & Bústaðir

Auglýsingasími 568 8862

Þessi gamli góði



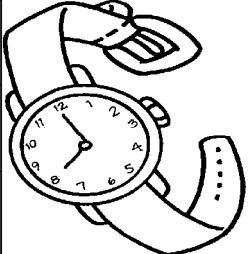
Saltfiskurinn frá Ekta fiski er unninn með gömlu íslensku handbragði og er án allra aukefna.

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

		krossgátugerð: Bjarni sími: 845 2510		dvölin	lengd	ávallt	tréð		dinglan		skurn		jafnaðar- mennina
		→						2			4	forfaðir	1
		mannsnafn flutti				6		mannsnafn ánægju					
Teikning: NN eftirprentun börnuð.	↓	rugl konunafn				andvari				óvissu			
kexið						eira drykkur				farfa nærð			
2 eins			ljósker		fugl bók							2 eins	
muldur				vond					töfluna		skáld röskur		
durtur			8			fyrirhöfn		plokka góma					
	5	losaða		hljómurinn áunnið								krús	manns
egnda		7			nef		málmur gljúfur			næring borðandi			
fanga			fræ					nemur					
	↓		gígur eljan					öfug röð stein			2 eins þoka		
bókin						uppistaða vagga				3 eins slabb			
litaðir							þý glepur					gnauð	
	↓	stúlka			öskra útlímur				þus				
ilátið							2 eins		hent		konunafn	9	hjartfólgni
hrein				sansa mólendi				traðk					
skokk						verkur		3				líkamshluti	
		ilátin						uppfyllir					
	ratar					úrræði			gjóta				



		G	A	S	L	O	G	I	S	T										
		O	F	T	A	R	N	O	T	A										
		L	O	L	G	A	N	A	L											
		R	Æ	S	A	L	L	T	A	R	F									
		É	T	A	F	L	A	T	T	I	L	L								
		T	U	R	N	I	R	S	T	A	L									
		T	R	A	N	A	N	O	S	T	N									
		U			F	N	Æ	S	O	M	A	K								
		B	E	T	S	N	Æ	R	I	O										
		M	O	L	L	A	T	A	L	F										
		É	L	R	O	A	D	Á	L	A										
		R	A	S	K	S	M	I	K	L	A	R								
		K	V	E	I	K	J	A	R	A	N	N								
		H	Á	T	A	L	U	A	T											
		L	Ú	I	Ö	S	L	A	D	R	Æ									
		Á	F	A	L	L	K	A	K	A	N	M								
		L	I	L	O	T	A	A	Ö	N	D									
		A	N	N	G	O	Ð	U	R	F	U	I								
		G	N	Ý	I	N	N	U	N	D	N	A	R							

Lausnarorð: BLÁGRESI

1. Gjafabréf frá Englendingavík- Viðar Guðjónsson
2. Gjafabréf frá Skúbb - Gísli S Eiríksson
3. Dularmögn, bók frá Uglu - Karl Hillers
4. Tíundi maðurinn, bók frá Uglu - Lára Axelssdóttir
5. Vegahandbókin 50 ára - Guðrún Hildur Hafsteinsdóttir
6. Gjafakort frá Byggðasafninu Gördum Akranesi - Anna Kristín Jónsdóttir
7. Gjafakort frá Byggðasafni Árnesinga Eyrarbakka - Ingi Freyr Skúlason
8. Happaprenna HHÍ - Málfríður A Þorvaldsdóttir

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



Happaprennan



BYGGÐASAFN
ÁRNESINGA

BIG

Byggðasafnið
í Gördum

Dregið verður úr
réttum lausnum 12. ágúst

VERÐLAUNAKROSSGÁTA

1. verðlaun - Gjafabréf frá Efnalauginni Björg Háleitisbraut 58-60
2. verðlaun - Miðar á Pabbinn finnur afann
3. verðlaun - Þegar allar klukkur stöðvast frá Uglu
4. verðlaun - Þagnarbindindi, bók frá Uglu
5. verðlaun - Handan blárra fjalla eftir lönni Steinsdóttur, Austfirsk ljóðskáld
6. verðlaun - Gjafakort frá Byggðasafninu Gördum Akranesi
7. verðlaun - Gjafakort frá Byggðasafni Árnesinga Eyrarbakka
8. verðlaun - Happaprenna HHÍ

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

Nafn:

Heimili:

Kennitala:

Símanúmer:



Sofðu betur í
hreinum rúmfötum

Opið:

Mán-Fös kl. 8.00 -17.00
Lau kl. 10.00 - 14.00



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

Ný ljóðabók eftir Iðunni Steinsdóttur

Ljóðabókin *Handan blárra fjalla* kom út um síðustu mánaðamót. Höfundur hennar er Iðunn Steinsdóttir rithöfundur sem sendir nú frá sér sína fyrstu ljóðabók. Hún hefur samt stundað ljóðagerð frá unga aldri og varð snemma þekkt fyrir vandaða söngtexta sína sem nutu mikilla vinsælda og margir þeirra hljóma enn á öldum ljósvakans. Úrval þeirra birtist í bókinni auk alvarlegri ljóða og einnig má þar finna nokkra vel gerða sálma Iðunnar. Aðalsteinn Ásberg Sigurðsson skrifar inngang bókarinnar um höfundinn og ljóðagerðina og Ingólfur Steinsson, bróðir Iðunnar, skrifar eftirmála.

Útgáfu bókarinnar var fagnað með samkomu á Drop-laugarstöðum þann 31. júlí síðastliðinn en þar hefur Iðunn búið síðustu mánuði. Þar nutu um 80 gestir skemmtilegrar dagskrár sem fjölskylda Iðunnar stóð fyrir. Sungnir voru margir af vinsælustu söngtextum hennar, Ég fer í frið, Biddu pabbi, Jón er kominn heim, Átján rauðar rósir og fleiri. Einnig voru lesin ljóð úr bókinni.

Iðunn er þekktur rithöfundur og hefur sent frá sér fjölda bóka fyrir unga lesendur og einnig fyrir fullorðna auk margra vinsælla leikrita. Sum leikritin skrifaði hún í félagi við Kristínu systur sína. Nefna má að Iðunn hlaut Íslensku brnabókaverðlaunin árið 1991 fyrir bókina Gegnum þýrnigerðið.

Félag ljóðaunnenda á Austurlandi gaf ljóðabók Iðunnar út og er hún tuttugasta og þriðja bókina sem félagið gefur út í flokknum Austfirsk ljóðskáld. Iðunn er fædd og uppalin á Seyðisfirði og hefur alla tíð haldið tryggð við áttaha sína. Uppbyggingarsjóður Austurlands og Múlaþing veittu



félaginu styrk til útgáfunnar.

Bókin *Handan blárra fjalla* fæst í bókabúðum Eymundsson og einnig er hægt að panta hana með skeyti á netfangið maggistef1@simnet.is eða með því að hringja í síma 867-2811.

Myndin af þér

Ég mynd þína alltaf á mér ber þá einu sem ég tók af þér, er ung varst þú. Þú virðist feimin, hljóð en hýr og hlýjan, sem í augum býr, mér yljár nú. Hver dagur lífs míns langur er og loksins þegar kvöldi fer ég kem hér inn. Og hver einn smæsti hlutur hér er helgidómur sem með þér ég keypti eitt sinn.

Þinn andi býr í öllu hér og um þig talar hlutur hver, sitt þöglu mál. Blái stóllinn bekknum hjá og blómið gluggasyllunni' á og brotin skál. Ég man þú eitt sinn misstir pott og marðir tána, þá var gott að ég var hér. Ég tárin þerrði' og tána strauk og treganum um siðir lauk í fanginu' á mér.

Þín mynd við mér brosir, þó burtu sért þú. Ó, svo björt er þín minning, hún lýsir mér nú.

Hér úti í garði er gömul eik sem greinum lyftir bein og keik, mót ljósi og yl. Við oft á daginn dvöldum þar og djúp og heit sú gleði var, að vera til. Já, lífið allt var ævintýr og alltaf rann hver dagur nýr, með ást og trú. Þú varst svo ung og yndisleg það sé ég nú.

Þín mynd við mér brosir, þó burtu sért þú. Ó, svo björt er þín minning, hún lýsir mér nú.

En líkt og gæfan gjöful er svo getur lánið brugðist þér og umbreyt allt. Á sumri okkar samleið þraut og sólin skein er hvarfstu braut en samt var kalt. Svo þokast áfram árin löng og alltaf man ég gamlan söng, um ást og trú. Ég man að eitt sinn var hér vor, í votu grasi lágu spor sem sjást ei nú.

Vilhjálmur Vilhjálmsson söng á plötu árið 1970 við lagið Honey eftir Bobby Russel. Höf.: Iðunn Steinsdóttir



Pabbinn finnur afann

Enn leiða þeir saman hesta sína Bjarni Haukur Þórsson og Sigurður Sigurjónsson og nú í verkinu *Pabbinn finnur afann* sem er höfundarerk Bjarna og verður frumsýnt í Kalda-lóni í Hörpu þann 16. september.

Pabbinn finnur afann er vísun í leikverkin *Pabbinn*, sem frumsýnt var í Iðnó 2007 og sýnt rúmlega hundrað sinnum um land allt, og *Afinn* sem frumsýnt var í Borgarleikhúsinu 2011 og einnig sýnt rúmlega hundrað sinnum um landið þvert og endilangt. Í báðum sýningunum sem voru einleikir, eins og *Hellisbúinn*, *How To Become Icelandic* og *Maður sem heitir Ove* sem og kvikmyndinni *Afinn* skiptu þeir félagar ávallt með sér verkum; á meðan annar lék, leikstýrði hinn. Nú í fyrsta skiptið standa þeir á saman á sviði.

Ég hef leikstýrt honum í einleikjum og hann hefur leikstýrt mér, segir Sigurður Sigurjónsson leikari, en okkur langaði til að leika saman, það er kominn tími til þess. Við erum ólíkir leikarar af sitthvorri kynslóð-

inni þannig að Bjarni ákvað að skrifa leikrit þar sem Afinn hittir Pabbann eða öfugt, ég man ekki í hvaða röð þetta var. Sér til halds og trausts hafa þeir fengið góðvin sinn og vítamín-sprautuna Guðjón Davíð Karlsson í leikstjórstólinn. Fyrir utan miklar vinsældir á Íslandi hafa sýningarnar *Pabbinn* og *Afinn* verið sýndar í yfir tuttugu löndum á undanfórnum árum og notið mikilla vinsælda.

Pabbinn finnur afann er glænýtt íslenskt verk sem er í senn mjög fyndið og hjartnæmt. Verkið segir frá tveimur mönnum (pabba og afa) á leið í golf til Tenerife, en vegna seinkunar þurfa þeir að hanga í marga klukkutíma á Keflavíkur-flugvelli. Griðarleg flughræðsla afans og erfiðleikar í hjónabandi pabbans, ásamt áskorunum í barnauppleði, endalausum tækninýjungum og óumfýjanlegum eftirlaunaaldri eru aðeins nokkur af þeim krefjandi málum sem þeir félagar þurfa að kljást við á vellinum.

Samkvæmt þessum sögupræði er nokkuð dapurt ástand á þeim feðgum, ekki satt?

Það eru reyndar broskarlar þarna út um allt þegar upp er staðið, segir Sigurður. Þeir hafa báðir átt í ýmsum rýsjum eins og allir eiga allsstaðar í heiminum en þeir eru þó það gáfaðir að þeir hlusta á milli kynslóða og ég held að það sé kannski kjarni leikritsins að kynslóðirnar eru að hlusta á hvor aðra svo útkoman hlýtur að verða jákvæð.

Þannig að fólk getur skemmt sér á þessari sýningu eins og þeim fyrri?

Það hefur gert það og ég vona að svo verði áfram. En okkur finnst að markmiðið í leikhúsi eigi að vera að það sé kjöt á beinunum og við vonum að svo sé því við erum að taka á ýmsum málum sem skipta okkur öll máli.

Í góðum málum hjá



Vantar málara ? Ekkert mál.

Við komum og bjóðum í verkið þér að kostnaðarlausu.

Jón. Sími: 6631343

Bjarki. Sími: 7758599

Málarameistari

jbmalun.is

jbmalun@gmail.com

[@jbmalun](https://www.instagram.com/jbmalun)

**Krossgátublaðið Nýjar Tómsundur 55. tbl.
og Krossgátublaðið Fjörefni 55. tbl.
fást á næsta blaðsölustað**



Sunddeild Ármanns á fullri ferð

Það hefur verið nóg að gera hjá Sunddeild Ármanns undanfarið. Sumarnámskeið barna hafa staðið yfir í allt sumar. Námskeiðin fóru fram í Laugardalslaug, Sundhöllinni og Árbæjarlaug. Námskeiðin hafa verið vel sótt og gaman að sjá áhugasöm börn spreyta sig í sundi og ná góðum árangri á svo stuttum tíma.

Í júlí voru Alþjóðaleikar Ungmenna (International Children's Games) haldnir í Suður Kóreu. Tvær stúlkur úr Sunddeild Ármanns kepptu fyrir hönd Reykjavíkur og stóðu sig frábærlega. Katrín Lóa Ingadóttir keppti í 400 metra skriðsundi og endaði í 15. sæti, 200 metra skriðsundi og endaði í 18. sæti, 200 metra fjórsundi og endaði í 18. sæti og 200 metra baksundi og endaði í 13. sæti sem er frábær árangur. Ylfa Lind Kristmannsdóttir vann til fjögurra verðlauna á mótinu. Hún sigraði í 100 metra baksundi og 50 metra baksundi og setti nýtt Ármannsmet í þeirri grein, sem er 30,02 sek. Í 50 metra skriðsundi varð Ylfa Lind í 2. sæti og á lokadeginum vann hún 200 metra baksund eftir hörku keppni við tvær aðrar sundkonur sem urðu rétt á eftir henni. Þetta er framúrskarandi árangur og það verður gaman að fylgjast með þessum sundkonum í framtíðinni.

Ylfa Lind fór síðan ásamt fjórum öðrum sundmönnum á Evrópu-leika Æskunnar (EYOF) í Slóveníu í lok júlí. Ylfa Lind, sem er aðeins 15 ára gömul, stóð sig frábærlega á mótinu, hún er ein af 30-40 bestu sundmönnum Evrópu í unglingaflokki í sínum greinum.

Hópur iðkenda er nú í Calella á Spáni í æfingabúðum. Þar verða æfingar, þrek og hópefli og hópurinn mun fara í skemmtigarð. Slíkar ferðir eru skemmtileg leið til að þjappa hópnum saman og krakkarnir hafa hlakkað til ferðarinnar.

Nú er búið að skipuleggja æfingar fyrir sundfólk Ármanns í vetur. Meðal þess sem boðið verður upp á er sundskóli fyrir krakka frá 3ja ára aldri, sundæfingar fyrir alla aldurshópa, skriðsundsnámskeið og æfingar fyrir fullorðna. Æfingar fara fram í Laugardalslaug og Árbæjarlaug. Yfirþjálfarar eru Jóhanna Iða Halldórsdóttir og Hjalti Guðmundsson. Skráningar fara fram á sportablar.is og hægt að nálgast frekari upplýsingar á armenningar.is. Það er mikil gróska í félaginu og hvetur félagið öll til að slást í hópinn.



Nú! er góður tími

Halldór Smári Sigurðsson, leikmaður Víkings, fékk hugmynd að verkefni á haustmánuðum 2022. Þá var Halldór, ásamt Bergi Guðnasyni búinn að hanna aðal- og varatreyju félagsins og koma henni í framleiðslu. Hugmyndin var að fá fatahönnuð til til að hanna treyju sem bæri höfundareinkenni hönnuðarins, frekar en að vera bundin af hefðinni og litum félagsins. Hildur Yeoman var sú sem Halldór leitaði fyrst til, enda einn fremsti fatahönnuður landsins. Hildur fékk frjálstar hendur við hönnunina og er óhætt að segja að litaval og munstur brjóti blað í sögu búninga á Íslandi, ekki bara hjá Víkingi heldur á landinu öllu. Ekki voru framleiddar nema 300 treyjur og seldust þær upp á svipstundu.

Þegar kom að því að velja góðgerðarmál til að styrkja leituðu Víkingar til fjölskyldu Svavars Péturs Eysteinsonar, eða Prins Póló, en Svavar lést þann 29. september 2022 eftir harða baráttu við krabbamein. Svavar bjó ásamt fjölskyldu sinni í hverfinu, þar sem hún býr enn. Þau eru Víkingar og hafa börnin hans og Berglindar Häsler æft með félaginu. Það var því mikið fagnaðarefni þegar þau samþykktu að taka þátt í þessu verkefni með okkur. Fjölskylda Svavars lagði til að ágóði verkefnisins færi til Ljóssins, endurhæfingar- og stuðningsmiðstöð fyrir fólk sem hefur fengið krabbamein og aðstand-

endur þess. Munstrið sem sést í treyjunni var handmálað af Hildi Yeoman og má því segja að um listaverk á knattspyrnutreyju sé að ræða. Í hálsmáli treyjunnar stendur: “Nú! er góður tími” en línan var valin af fjölskyldu Svavars og vísar í lag hans sem ber það heiti. Þá er kóróna Prins Póló staðsett fyrir ofan Víkingsmerkið á treyjunni þar sem venjulega er stjarna.

Þetta verkefni Víkings, Hildar Yeoman og Prins Póló er ekki í fyrsta sinn sem félagið kemur að því að styrkja góð málefni en frá árinu 2021 hefur Víkingur og þátttakendur á Hamingjumóti Petit látið gott af sér leiða, fyrst með því að styrkja Umhyggju, félag langveikra barna og árið 2022 hélt félagið áfram og styrkti Barnaspítala Hringisins. Í ár mun félagið styrkja Ljónshjarta, sem eru samtök til stuðnings fólki sem misst hefur maka og barna sem misst hafa foreldri.

Með þessu framtaki vill Víkingur halda áfram að láta gott af sér leiða og stuðla að skemmtilegra og hamingjusamara samfélagi. Hér eftir sem hingað til litur Víkingur sér nær, bæði með hugmyndir að skemmtilegum verkefnum og til þess málefnis sem styrkinn hlýtur hverju sinni.

Menningarnótt 2023

Stærsta afmælis- og borgarhátíð Reykjavíkur, Menningarnótt, verður haldin laugardaginn 19. ágúst. Segja má að hátíðin sé hápunktur sumarsins, þar sem fjölbreyttir viðburðir lita mannlífið í miðborginni frá morgni til kvölds.

Fjölbreytt dagskrá
Menningarnótt verður sett við hátíðlega athöfn á Kjarvalsstöðum kl. 12.00. Hljómsveitin Langi Seli og Skuggarnir leika af sinni alkunnu spílagleði og dansarar frá Happy Studio fá gesti út á dansgólfið með sér. Í kjölfarið mun Listasafn Reykjavíkur bjóða gestum inn á Kjarvalsstaði á sýningaropnun þar sem sýningin Myndlistin okkar verður opnuð formlega í vestursal safnsins. Dagskráin í ár er sérstaklega fjölbreytt og menningarleg allt frá stórtónleikum, dans, vöfflukaffi og listsýningum.

Vestmannaeyjar heiðursgestur Menningarnætur
Heiðursgestur í ár er Vestmannaeyjabær, en eins og kunnugt er eru fimmtíu ár liðin frá goslokum. Eyjamenn ætla að halda uppi sannkallaðri þjóðhátíðarstemningu í Tjarnarsal Ráðhússins frá klukkan 13-17

og verða með hvítt tjalld og bjóða upp á bakkelsi og tónlistardagskrá. Eftir nokkurra ára hlé verður sú skemmtilega hefð endurvakin þar sem íbúar í Þingholtunum bjóða gestum og gangandi í vöfflur og kaffi á milli kl. 14:00 og 16:00 á Menningarnótt og Götubittinn verður í Hljómskálagarðinum. Tónaflóð Rásar 2 verður á Arnarhóli og Sónaflóðarveisla Bylgjunnar í Hljómskálagarðinum. Moment dansveisla DJ Margeirs sér svo um stuðið á Klappartíg að venju. Menningarnótt lýkur svo klukkan 23.00 með flugeldasýningu sem fylgjast má með frá Arnarhóli og víðar.

Aðgengi og öryggismál
Af öryggisástæðum verður miðborgin lokað fyrir akandi umferð frá kl. 07.00 um morguninn og fram yfir miðnætti og eru gestir hvattir til að koma fótgangandi eða hjólandi í miðborgina eða með almennings-samgöngum. Allar nánari upplýsingar um áætlun strætó má finna á straeto.is.

Allar nánari upplýsingar um dagskrá má nálgast á menningarnott.is





19. ágúst 2023

Reykjavík

lifnar við á

Menningarnótt

menningarnott.is



Reykjavík

Alþýðuhugrækt Dugnaður



Það má með sanni segja að líkamlegt og andlegt atgervi okkar sé eftir atvikum ólíkt og margbreytilegt. Sum okkar eru löt en önnur atorkumikil. Dugnaður skiptir auðvitað máli í flestum framkvæmdum okkar. Hann er þó sérstaklega mikilvægur ef við viljum komast áfram í lífinu og ná umtalsverðum árangri í því sem við teljum áriðandi og ávinningsvert. Skörungsskapur er lyftistöng fyrir manngildi okkar og aðstæður.

Notadrygstur er sá dugnaður sem liggur í ákveðni og jálægri viljafestu. Við sem tökum gildi iðjuseminnar alvarlega eigum mun betra með að vinna að því sem okkur þykir skipta máli í hinu daglega lífi. Liðleskjur og aðrar ómyndir ná sjaldan umtalsverðum árangri í viðfangsefnum sínum því þær eru einungis hálfnaðar í því sem þær eru að gera. Atorkumikill einstaklingur lætur aftur á móti iðjuleysi ekki trufla verkvilja sinn og athafnir, enda er hann

duglegur og ákveðinn. Viðkomandi er afkastaóttull og skilar á flestum sviðum umtalsverðum ávinningi og árangri.

Þeir sem nenna að leggja eitthvað á sig til að ná árangri í leik og starfi eignast iðulega ríkulega uppskeru af erfiði sínu. Við vitum að ekkert í lífinu fæst án fyrirhafnar og í flestum tilvikum þurfum við að færa töluverðar fórnir og vinna mikið til að ná árangri á þann hátt sem við kjósum hverju sinni.

Dugnaður er afstæður. Það er hægt að puða mikið þó árangurinn verði ekki alltaf í samræmi við það sem við gjarnan vildum. Því er ákaflega mikilvægt þegar við leggjum okkur fram við eitthvað verk að við bæði skipuleggjum tíma okkar og verklag. Þannig nýtist best sú atorka sem við búum yfir.

Óskipulögð iðjusemi, sem er án

sýnilegs tilgangs, er til lítils sökum þess að þó við séum atorkusöm og dugmikil er það til einskis ef við kunnum ekki að vinna markvisst og skipulega að því sem við tökum okkur fyrir hendur. Iðjusemin er jákvæð svo fremi hún þjóni tilgangi sem er hnitmiðaður og hvetjandi. Við getum gert ótrúlega hluti ef við veljum fremur að vera ötul en duglaus.

Best er ef við eflum með okkur viljafestu og áhuga. Það er annarsvegar gagnvart því sem við veljum að gera og hinsvegar varðandi það sem lífið áskapar okkur að takast á við. Við eigum að vera ákveðin og atorkumikil þegar við keppum að ávinningum. Ágætt er og raunar viturlægt að láta hvorki áhugaleysi né leti verða þess valdandi að við náum ekki því járána markmiði að verða sigurvegarar í flestum aðstæðum okkar. Við sjáum ekki árangur erfiðis okkar ef við neitum að örva og hlúa að auknum ötulleika og elju í öllum tilvikum.

Dugnaður er jálægt, uppbyggilegt afl sem gefur lífinu aukið gildi ef það er notað skynsamlega og markvisst. Hyggilegt er því og mikilvægt að rækta aflið af kostgæfni og ákveðni.



Jóna Rína Kvaran
www.jonaruna.com



Sundbolur - Verð kr. 16.400



Verið öll hjartanlega velkomin í Glæsibæ

Ynja • Glæsibæ • sími 544 4088 • www.ynja.is

2 BOLIA
6.000 KR.

1 BOLIA
3.499 KR.

SÍÐAN
NEXUS.IS

MAGIC THE ANTHONY
WILDS OF ELDRINE
PRELUDER

MAGIC THE ANTHONY
WILDS OF ELDRINE
DRAFT BOOSTER

MAGIC THE ANTHONY
WILDS OF ELDRINE
SET BOOSTER

MAGIC THE ANTHONY
WILDS OF ELDRINE
COMMANDER

MAGIC THE ANTHONY
WILDS OF ELDRINE
COLLECTOR BOOSTERS

WILDS OF ELDRINE

NÝ MAGIC SERÍA
KOMIN Í FORSÖLU!

TVER VERSLANIR...

NEXUS

GLÆSIBÆR & KRINGLAN
104 Rvk. 552 9011 552 9012 103 Rvk.

BÆKUR
MYNDASÖGUR
DVD/BLU-RAY
SAFNVÖRUR
LEIKFÖNG
SPIL

Ókeypis
málningarkennsla
á WARHAMMER figúru
Alla laugardaga frá kl. 12-15.

POKÉMON NÝ SERÍA
TRADING CARD GAME
SCARLET & VIOLET
151

DUNGEONS & DRAGONS

ARMY PAINTER
CYTARIN COLOUR

NEXUS
SPILASALUR



**GARÐS
APÓTEK**
- rétt leið

Hafðu lyfin tilbúin þegar þú sækir
eða fáðu lyfin send heim

Pantaðu á appotek.is
eða í síma 568 0990

Garðs Apótek - í yfir 60 ár

Sogavegi við Réttarholtsveg
Opíð 9-18 virka daga.



Safnað 25 milljónum meira en í fyrra

Skráning í Reykjavíkumaraþon Íslandsbanka, sem fer fram þann 19. ágúst, hefur farið fram úr björtustu vonum mótshaldara. Uppselt er í hálfmaraþonið og örfáir miðar eftir í heilmaraþonið, 10 kílómetra hlaupið og Skemmtiskokkið. Móts-haldarar áætla að uppselt verði í allar vegalengdir þegar fyrstu hlauparar verða ræstir af stað að morgni laugardags.

Skráning í hálfmaraþonið er 30 prósent meiri en í fyrra og skráning í aðrar vegalengdir um 25 prósent meiri. Skipuleggjendur segjast ekki hafa búist við að viðburðurinn myndi ná sér jafn fljótt á strik eftir

faraldurinn eins og raun ber vitni, en fagna viðtökunum um leið.

„Það seldist snögglega upp í hálfmaraþonið um helgina, það gerðist svo hratt að ekki náðist að láta vita að það væri að verða upp-selt. Við bættum við 250 miðum á sunnudag sem klárðust um leið og því óhætt að segja að mikil eftirsókn sé í hálfmaraþon. Hægt er að gera nafnbreytingar á miðum fram að hlaupinu, svo þeir sem sjá sér ekki fært að koma geta leyft öðrum áhugasömum hlaupurum að nýta miðann“ segir Hrefna Hlín Sveinbjörnsdóttir viðburðarstjóri Reykjavíkumaraþons Íslands-

banka. Þá hafa hlaupararnir þegar safnað um 80 milljónum króna, sem er ríflega 25 milljónum meira en á sama tíma í fyrra. Hlaupastyrkur er stærsta einstaka söfnun flestra góðgerðarfélaga á árinu og standa vonir til að söfnunin verði meiri í ár en í hlaupinu 2022. Reykjavíkumaraþonið hefst í Sóleyjargötu og endar í Lækjargötu líkt og í fyrra. Fyrstu hlaupararnir verða ræstir af stað klukkan 8:40 og þeir síðustu klukkan 12, en allar nánari upplýsingar má nálgast á vef Reykjavíkumaraþonsins.





Þú ættir að koma í göngugreiningu ef eitthvað af neðantöldu á við um þig.

- Verkir í baki, mjöðmum, hnjám, ökkulum, hælum, tábergi eða leggjum.
- Mislengd ganglima (annar fóturinn lengri en hinn).
- Sýnilegar skekkjur í hælum, ökkulum og/eða hnjám.
- Fallinn iljarbogi eða hár iljarbogi þar sem stigið er einungis í hæl og táberg.
- Tábergssig og/eða þreyta, doði, hiti, kuldi, stingandi tilfinning í tábergi og/eða tám.
- Bólgur og eymsli undir iljum og/eða hælum
- Fá bestu ráðleggingu sem völ er á við val á .
- Mikið álag í íþróttum. Sérstaklega ef um endurtekin meiðsli er að ræða.
- Mikil staða og ganga á hörðu undirlagi í vinnu.



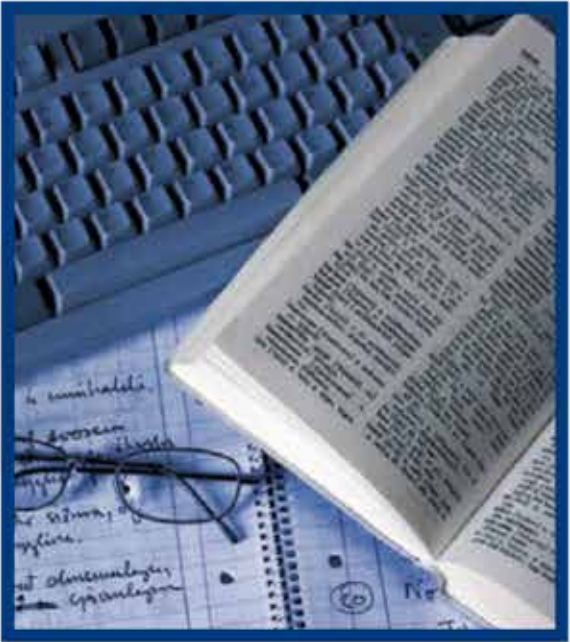
Sími 892 2365



FJÖLBRAUTASKÓLINN VIÐ ÁRMÚLA

FJARNÁM

**Skráning: 18. ágúst – 3. september
á slóðinni www.fa.is/fjarnam
Önnin hefst 6. september**





19. ágúst

rmi.is



Reykjavíkurmaraþon Íslandsbanka fer fram **laugardaginn 19. ágúst**. Hægt er að velja á milli 4 vegalengda en takmarkur miðafjöldi er í boði. Þau sem ætla að hvetja þátttakendur geta kynnt sér áætlaðan tíma og staðsetningar á ***rmi.is/godir-hvatningarstadir***.

Dagskrá hlaupdags:

- 08:40 Maraþon - 42,2 km
- 08:40 Hálfmaraþon - 21,1 km
- 09:40 10 km
- 12:00 Skemmtiskokk - 3 km
(hægt er að stytta sér leið og fara 1,7 km)



**Laugardalur,
Háaleiti og
Bústaðir**

**Nýjar tunnur
á næstu dögum**



flokkum.is