



# Gjafakort Þjóðleikhússins

Tilhlökkun, upplifun  
og ógleymanlegar minningar!



leikhusid.is

# Laugardalur, Háaleiti & Bústaðir

12. tölublað 18. árgangur

Desember 2023



## Jólasveinar einn og átta...

... ofan koma þrettán af fjöllum. Nú eru jólasveinarnir að tínast til byggða þó þjóðkvæðum beri ekki saman um hvað þeir séu margir. Líklega eru þeir sennilega ekki mjög talnaglöggir en í dag kom Stúfur sem er minnstur jólasveina. Þó jólasveinarnir séu önnur kafnir við að setja í skó og sinna öðrum skyldustörfum þá gefa þeir sér tíma til að bregða á leik eins og þessi sveinn sem brá sér í Fjölskyldu og húsdýragarðinn.

Ljósmynd: MG



HÚS  
DÝRA  
GARÐUR  
INN

PARK & ZOO

## Slökum á í heita pottinum



## Bættu smá heppni í jólapakkann!

Jólaprennurnar  
eru komnar í sölu



Happaprennan

Skannaðu  
QR kóðann



SKAUTA  
HÖLLIN  
LAUGARDAL

SKAUTAHOLL.IS



MOSFELLSBAKARÍ

## GLEÐILEGA HÁTÍÐ! HÁTÍÐARTERTAN ER KOMIN Í SÖLU Í BÚÐUNUM OKKAR

MOSFELLSBAKARI.IS

HÁHOLT 13-15

HÁALEITISBRAUT 58-60

## 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 Áegisson netfang: benaegis@simnet.is  
Ljósmyndari: Simon Vaughan, simonvaughanljósmyndari.com

Í góðum málum hjá



Vantar málara ?  
Ekkert mál.

Við komum og bjóðum í verkið  
þér að kostnaðarlausu.

Jón. Sími: 6631343

Bjarki. Sími: 7758599

Málarameistari

[jbmamalun.is](http://jbmamalun.is)

[jbmamalun@gmail.com](mailto:jbmamalun@gmail.com)

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



Jóladalurinn ljósum prýddur í Fjölskyldu- og húsdýragarðinum

## Ljósadalurinn í Fjölskyldugarðinum - ókeypis á kvöldopnunum í desember

Hverfið Mitt býður ókeypis í Fjölskyldu- og húsdýragarðinum á kvöldopnunum í desember.

Verkefnið Jólaland í Laugardalnum var kosið í hverfakosningum í ár og því býður „Hverfið Mitt“ öllum að heimsækja jóljótaskreyttan Fjölskyldu- og húsdýragarðinn um helgar frá kl. 17 – 20 föstudaga til sunnudaga frá 1. desember til jóla.

Hefðbundinn opnunartími er alla

daga frá kl. 10 til 17 og þá gildir aðgangseyrir skv. gjaldskrá.

Jóljós hafa verið sett upp um allt í Fjölskyldu- og húsdýragarðinum svo nú er ævintýri líkast að ganga um garðinn í rökkrinu, heimsækja dýrin og þau sem þora geta heimsótt sjálfan jólaköttinn í desember.

Á kvöldopnunum verður hringekjan í gangi, opið verður í veitingasölunni þar sem hægt verður að skreyta

piparkökur og ratleikir fyrir alla fjölskylduna. Ratleikirnir verða aðgengilegir í gegnum smáforritið Húsdýragarður – viskuslóð sem finna má í snjallverslunum snjalltækja. Hundaeigendum sem hafa skráð sína hunda hjá sínu sveitarfélagi er boðið að taka besta vininn með í kvöldheimsókn.

Sjá nánar viðburð Fjölskyldu- og húsdýragarðsins á Facebook

# PALLI VAR EINN Í HEIMINUM



SÝNINGAR Í HÖRPU



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

## Jólablús við Laugardalinn



Óskar Logi Ágústsson



Andrea Gylfadóttir

Árlegur Jólablús Blúsfélags Reykjavíkur sem fer fram í Ölveri 22. desember er ómissandi viðburður í hugum margra þegar líður að jólum. Guðmundur Pétursson gítarleikari, Jón Ólafson bassaleikari og Ásgeir Óskars-

son trommuleikari halda uppi ævintýrlegu ferðalagi þar sem gestirnir verða blúsdrottningin Andrea Gylfadóttir og gítarhetjan Óskar Logi Ágústsson úr Vintage Caravan.

## Heimsókn á Hrafnistu



Íbúar og starfsfólk Hrafnistu tóku vel á móti nemendum í Laugarnesskóla í síðustu viku þegar vinabekkirir 1.L og 4.N sungu nokkur jólalög við undirleik Ágústu Jónsdóttur tónmenntakennara. Allir voru í jólaskapi, ungir og gamlir sungu saman.

## JÓLABORGARI

*Kjúklingalækjakjöt með sinnepsösu,  
káli, karamellisruðum og  
sultuðum lauk, rífsberjasultu,  
frönskum og 0,5l gosi*



2.825 KR



Við  
erum  
hér!



Kringlan



Kjúklingastaðurinn  
★ Suðurveri ★

## Ívan er górilla

Nýr bókaflokkur um dýr í sirkus



Tindur  
BÓKAFLOKKUR

## Hárgreiðslufólk vantar

greiðan  
HÁRSNYRTISTOFA

Nánari upplýsingar í síma 897 5222  
eða fyrirspurnir á [hrafnhildur@greidan.is](mailto:hrafnhildur@greidan.is)

Miðbær • Háaleitisbraut 58-60



## Jólasveinabúningar

Höfum framleitt jólasveinabúninga á íslenska atvinnujólasveina í 38 ár og erum enn að.

Seljum einning stök skegg og húfur með hári.



TAUPRENT



Sími: 845 2510 • Facebook: jólasveinabúningar einn og átta



## Opnunartími um hátíðarnar:

Föstudagur	22. des. 08:00-17:00	Miðvikudagur	27. des. 08:00-17:00
Þorláksmessa	23. des. 10:00-14:00	Fimmtudagur	28. des. 08:00-17:00
Aðfangadagur	24. des. LOKAÐ	Föstudagur	29. des. 08:00-17:00
Jóladagur	25. des. LOKAÐ	Laugardagur	30. des. 08:00-14:00
Annar í jólum	26. des. LOKAÐ		

Gleðilegt nýtt ár!  
Opnum aftur þriðjudaginn 2. janúar 2024

Ef um neyðar tilvik er að ræða er hægt að hafa samband í einkaskilaboðum í gegnum Facebook utan afgreiðslutíma.

Gleðilega hátíð

## Aðventuhugvekja 2023

Sr. María Guðrúnar Ágústsdóttir,  
sóknarprestur í Fossvogsprestakalli

Hvað ætli við eigum sameiginlegt með formæðrum okkar og forfeðrum langt aftur í tímann? Hvað er það sem við öll þörfnumst í lífinu, óháð aldri, búsetu og tímaskeiði? Grunnþarfirnar eru til dæmis matur og vatn, föt og húsaskjól, svefn og hvíld, umhyggja og athygli, öryggi og virðing. Ef eitthvað þessu vantar gerir kvíðinn gjarna vart við sig. Óvissa um eigin hag og fólksins síns er eitt af því sem veldur kvíða, jafnvel ótta. Nærtækt dæmi eru vinir okkar í Grindavík; fjöldi fólks hefur þurft að finna sér nýjan samastað, nýtt heimili og óvíst hvenær lífið fellur í fyrra horf, þó eldgos sé nú ólíklegt einmitt þar sem bærinn stendur.

Náttúrana ráðum við lítið við, í raun ekkert, þó við bisumst við að búa til varnargarða og vissulega hafi gefið góða raun að sprauta ísköldum sjó á glóðheitt hraunið í Vestmannaeyjum fyrir fimmtíu árum. Náttúran er söm við sig, óútreiknanleg, okkar sameiginlegi óvissuþáttur sem enginn fær ráðið við. Öðru máli gegnir um stríð – hamfarir af manna völdum, sem geysað hafa um allar aldir einhvers staðar í heiminum, ómurlegasta dæmi um lægð mennskunnar og ofbeldishneigð í eigin þágu, sama hver á í hlut.

Eitt er það sem telja má líklegt að formæður okkar og forfeður hafi þráð eins og við og er í raun forsenda þess að tímalausum grunnþörfum manneskjunnar sé mætt. Það er friður. Við þráum frið í heiminum, frið á milli þjóða, frið innan þjóðfélaga, frið í fjölskyldum okkar og – það sem kannski er dýpsta þrá okkar allra, grunnur sjálfrar lífshamingjunnar – frið í sál og sinni. Um það biðjum við og tökum undir ákall kynslóðanna í sálminum þekktu:

*Kynslóðir koma,  
kynslóðir fara  
allar sömu ævigöng.  
Gleymist þó aldrei  
eilífa lagið  
við þílagrísins gleðisöng.*

*Fjárhirðum fluttu  
fyrst þann söng Guðs englar,  
unaðssöng er aldrei þver:  
Friður á foldu,  
fagna þú, maður,  
frelsari heimsins fæddur er.*

Á aðventunni horfum við fram til fagnaðarboðskapar englanna á jólanótt, gleðitiðindanna um frið á jörðu, um Jesú Krist sem flytur nærveru Guðs inn í heiminn, nærveru Guðs í anda og kærleika, í hógværd og lítillæti, í friði og gleði. Á þessari aðventu er gleði okkar blandin sorg þegar við horfum til manngerðu hamfaranna í Ísrael og Palestínu, þess svæðis sem mörg trúarbrögð nefna Landið helga. Þar fæddist Jesús Kristur, ekki sem stríðsherra eða konungur átaka og ófriðar, heldur lítið varnarlaust barn. Litlu mátti muna að þetta barn, sem spádómar nefna undraráðgjafa og friðarhöfðinga, yrði fórnarlamb stríðsherra þess tíma, en fjölskyldunni tókst að forða sér á flotta til nærliggjandi lands.

Jesús Kristur er sjálfur í hópi fólks allra tíma sem þurft hefur að flyja heimili sín, öryggi sitt og athvarf, vegna hamfara af ýmsu tagi. Jesús þekkir skortinn, þegar grunnþörfum er ekki mætt, Jesús þekkir óvissuna, kvíðann, vanmáttinn sem stundum er hlutskipti okkar. Inn í það allt talar Guð frið og kærleika, inn í varnarleysið okkar, inn í þrá okkar eftir friði og öryggi, öllum til handa. Leyfum friði Guðs, sem er æðri öllum skilningi, að varðveita hjörtu okkar og hugsanir og efla með okkur löngun til að ganga veg friðarins í okkar eigin lífi. Vinnum að því saman, í kirkjunni, á vinnustöðum og heima. Því friðurinn byrjar í þínu hjarta og mínu.

*Verið hjartanlega velkomin í  
Bústaðakirkju og Grensáskirkju  
á aðventu og jólum.  
Gleðilega hátíð.*



Sr. María Guðrúnar Ágústsdóttir,  
sóknarprestur í Fossvogsprestakalli



**ÍL** Íbúasamtök  
Laugardals

Íbúasamtök Laugarals eru á Facebook. Taktu þátt í umræðum um málefni hverfisins á [facebook.com/laugardalur](https://www.facebook.com/laugardalur)

*Gleðileg jól  
og farsælt  
komandi ár*

Við eru fluttar  
á Dalveg 30  
í Kópavogi

belladonna

Belladonna • Dalvegi 30 • 201 Kópavogi • sími 517 6465 • [www.belladonna.is](http://www.belladonna.is)





# Dagskrá í Fossvogsprestakalli Jól og áramót 2023

## Sunnudagur 17. desember – þriðji sunnudagur í aðventu

- Kl. 11 Aðventumessa í Grensáskirkju.  
Sr. Þorvaldur Víðisson þjónar ásamt Ástu Haraldsdóttur, messuþjónum og Kirkjukór Grensáskirkju.
- Kl. 11 Fjölskyldumessa í Bústaðakirkju með sr. Daníel Ágústi Gautasyni og Drengjakór Reykjavíkur. Stjórnandi Posteinu Sigurðson, Jónas Þórir spilar.

## Priðjudagur 19. desember

- Kl. 12 Kyrrðar- og fyrirbænaþing í Grensáskirkju, létt máltíð á eftir.

## Fimmtudagur 21. desember

- Kl. 18-19 Kyrrðarbænaþing í Grensáskirkju.

## Sunnudagur 24. desember – aðfangadagur

- Kl. 14 Jólamesa í Mörk. Sr. Daníel Ágúst Gautason og Hólmfríður Ólafsdóttir, djákni, þjóna ásamt Ástu Haraldsdóttur og Kirkjukór Grensáskirkju.
- Kl. 16 Jólakvöld barnanna í Bústaðakirkju með sr. Daníel, sr. Þorvaldi, Sólveigu Franklinsdóttur og Jónasi Þóri.
- Kl. 18 Hátíðarguðsþjónusta í Grensáskirkju. Sr. María G. Ágústsdóttir, Ásta Haraldsdóttir, kantor, og Kirkjukór Grensáskirkju þjóna. Einsöngvari er Marta Kristín Friðriksdóttir, sópran.
- Kl. 18 Hátíðarguðsþjónusta í Bústaðakirkju. Tónlist frá kl. 17.15. Sr. Þorvaldur Víðisson, Hólmfríður Ólafsdóttir, djákni, Jónas Þórir, kantor, og Kammerkór Bústaðakirkju þjóna. Einsöngur: Gréta Hergils Valdimarsdóttir, sópran, og Jóhann Friðgeir Valdimarsson, tenór. Gunnar Kristinn Óskarsson leikur á trompet.
- Kl. 23.30 Miðnæturguðsþjónusta í Grensáskirkju. Prestur: Sr. Daníel Ágúst Gautason. Ásta Haraldsdóttir og kórkonur frá Domus Vox undir stjórn Margrétar Pálmadóttur annast tónlistina.

## Jóladagur

- Kl. 13 Hátíðarguðsþjónusta í Bústaðakirkju. Sr. María G. Ágústsdóttir þjónar ásamt Jónasi Þóri og Kammerkór Bústaðakirkju. Einsöngur: Bjarni Atlason barítónn.
- Kl. 14 Hátíðarguðsþjónusta í Grensáskirkju. Sr. Þorvaldur Víðisson þjónar ásamt Ástu Haraldsdóttur og Kirkjukór Grensáskirkju.

## Annar í jólum

- Kl. 14 Jólamesa Kirkju heyrnarlausra í Grensáskirkju. Sr. Kristín Pálsdóttir þjónar ásamt Táknmálakórnum og Ástu Haraldsdóttur, kantor.

## Miðvikudagur 27. desember - þriðji í jólum

- Kl. 15 Jólakvöld Fossvogsprestakalls í Bústaðakirkju í umsjá Danna, Sólveigar, Maríu og Jónasar Þóris. Gengið í kring um jólatréð og rauðklæddir gestir koma í heimsókn.

## Sunnudagur 31. janúar - gamlársgangur

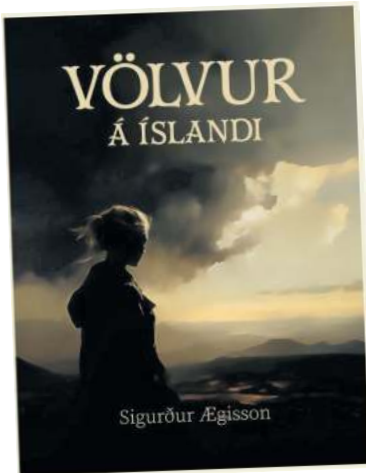
- Kl. 18 Hátíðarguðsþjónusta í Grensáskirkju. Prestur: Sr. Þorvaldur Víðisson. Ásta Haraldsdóttir og Kirkjukór Grensáskirkju annast söng og tónlist.
- Kl. 18 Hátíðarguðsþjónusta í Bústaðakirkju. Prestur: Sr. María G. Ágústsdóttir. Jónas Þórir og Kammerkór Bústaðakirkju annast söng og tónlist. Einsöngur: Margrét Hannesdóttir sópran. Gunnar Kristinn Óskarsson leikur á trompet.

## Nýársdagur

- Kl. 13 Hátíðarguðsþjónusta í Bústaðakirkju. Sr. Þorvaldur Víðisson þjónar ásamt Jónasi Þóri, kantor, og Kammerkór Bústaðakirkju. Einsöngur: Anna Sigríður Helgadóttir messósópran.
- Kl. 14 Hátíðarguðsþjónusta í Grensáskirkju. Sr. María G. Ágústsdóttir þjónar ásamt Ástu Haraldsdóttur, kantor, og Kirkjukór Grensáskirkju.



## VÖLVUR Á ÍSLANDI



Til eru um 70 völvuleiði á Íslandi og sumum þeirra fylgja mergjaðar sögur. Þær eru í þessari bók.

SKESSUMÖRN 2023

holabok.is • holar@holabok.is



BÓKAÚTGÁFAN HÓLAR

## Þríkrossinn



Skartgripur með táknræna merkingu, seldur til styrktar blindum og sjónskertum á Íslandi. Íslenskt handverk. Fæst um land allt.

BLINDRAFÉLAGIÐ  
Samtök blindra og sjónskerttra á Íslandi  
STOFNAD 1939



Stuðningur til sjálfstæðis



### LJÓSADÍÓÐU-KROSSAR Á LEIÐI

JS Ljósasmiðjan ehf.  
Skemmuvegi 34 - 200 Kóp.  
Sími: 554 0661 / 897 4996



## Þankar Jónu Rúnu



### Stríð í heiminum

Það er sorglegt að geta ekki horft á neinn fréttatíma án þess að hann sé litaður af fréttum af hvers kyns ósætti manna á milli. Stríð og hvers konar átök vaða uppi í veröldinni og brjótast út í ófriði og harkalegu ofbeldi. Einkennilegt hvað mannskepnan á að teljast þróuð en getur á sama tíma verið merkilega áhugalaus um velferð annarra og verið á andlegu plani sem er vægast sagt fyrir neðan alla hellur og getur ekki talist vera eðlilegur hluti af siðmenningu. Hin dýrin geta beitt ofbeldi líka en það er aldrei nema til þess verða sér úti um fæðu eða verja sig. Nútímastríð á fátt skylt við slíkt. Þar er enginn heiðarleiki og sómi heldur er hvers kyns andstyggilegum og háþróuðum vopnum beitt til þess að brjóta andstæðinginn á bak aftur og virðist það engu skipta þótt fórnarkostnaður séu líf saklausra borgara, þar á meðal algjörlega varnarláusa barna sem eiga allt lífið fram undan. Mest hefur þorið á fréttum frá Gasa undanfarið enda eru átökin þar lituð af einstakri heift og miklum dauða. Ég þekki illa hinar sögulegu forsendur fyrir endalausum ágreiningi á milli Palestínumanna og Ísraelsmanna, en veit að hann hefur verið til staðar í marga áratugi. Þar af leiðandi finnst mér ég ekki getað tekið afstöðu með málstað annars fram yfir hins. En ég tek hinsvegar afstöðu gegn hvers konar ofbeldi og drápum. Ef við stöldrum aðeins við og hugsum, þá er það algjörlega fátíðlegt að vopn séu framleidd yfir höfuð. Tól sem hafa þann eina tilgang að drepa fólk eða dýr. Nú þegar hátiðarnar fara að ganga í garð getur maður litið annað en beðið fyrir öllu því folki sem verður bitbein stríðsátaka, hvar svo sem það er stítt í heiminum.

### Grindavík

Það hefur ýmislegt gengið á hjá okkur á Íslandi þótt það sé ekki stríð. Við erum í átökum við móður náttúru sem hefur minnt á ógnarkraft sinn og vald sem mannskepnan, með alla sína tækni, getur litið gert til að sporna við. Grindvíkingar hafa þurft að flýja heimili sín vegna jarðhræringa á Reykjaneskaga. Jarðskjálftar hafa valdið skelfilegum skaða á bænum þeirra og gert mörg heimili algjörlega óbúðarhæf. Það er mikið próf að lenda í svona mótlæti. Að standa frammi fyrir óvissu, þurfa að flýja heimili sín og vita ekki hvað næsti dagur ber í skauti sér. Það hafa verið mikið af náttúruhamförum í gangi í



heiminum, eins og flóð og skógareldar, hitabylgjur og annar voði sem að einhverju (eða öllu) leyti er afleiðing af óeðlilega vaxandi hitastigi jarðar sem við mennirnir höfum ýtt undir. En eldfjallaeyja eins og Ísland mun alltaf vera óútreiknanleg og lifandi og fyrir því þarf að bera virðingu. Ég hef mikið fundið til með Grindvíkingum og dáist að hugrekki þeirra og styrk.

### Jólin

Þau okkar sem kristin eru höldum jólin hátiðleg og reynndar taka nú margir sem eru ekki kristnir líka þátt í þessari yndislegu hátið sem snýst um fæðingu frelsarans. Hérna á Íslandi eru jólin haldin í mesta skammdeginu og það væri hræðilega erfitt held ég að komast í gegnum veturinn ef að við hefðum ekki þessa hátið ljóss og friðar til þess að hressa okkur við. Gjafir, matur, samvera og kærleikur eru svona það sem helst stendur uppúr. Það er því sérlega sorglegt að hugsa til þess ófriðar sem gætir í landinu helga þar sem Jesú fæddist. Eins er sorglegt að vita af öllu því folki hér á landi sem eru eitt um jólin. Það eru margir einstæðingar sem hafa gleymst og svo eru líka til börn sem eiga mjög erfitt um jólin vegna til dæmis vanrækslu, drykkju eða vímuefnanotkun foreldra sinna. Við þurfum öll að vera vakandi og hafa augun opin fyrir náungunum og muna að grunnur kristinnar eru kærleikur til náungans. Ég óska ykkur öllum gleðilegra jóla og farsæls nýs árs.

Jóna Rúna Kvaran  
www.jonaruna.com

Í föðurnum finnur allt sem þarf frelsi, vonarósk og styrk. Himnastjörnur lýsa leið i ljóshafi hvetja.

Alvaldur dvelur hlýr hjá hverju óskabarni. Ef allt þrýtur og þögnin skelfir þýðlega Faðirinn yljár.



Drottinn gefur hollar gjafir og góðverk metur mikils. Gæfuarmur ofinn elsku altækur frelsar og sefar.

Í Guði finnur frelsistóna og fögnuð ofan ljósa. Án Gjafarans helgu handar finnur hugurinn engan frið.

Höf. Jóna Rúna Kvaran



„Kærleikur er geisli eilífðar.” JRK



## GLEÐIAUKANDI RÁÐ



Það er opið í Apótekarinum Austurveri alla daga til kl. 24. Hlökkum til að sjá þig!

Háaleitisbraut 68  
581 2101

Opið 8–24 virka daga

9–24 um helgar

www.apotekarinn.is

Apótekarinn<sup>+</sup>  
Austurveri

TVÆR VERSLANIR

GLÆSIBÆR & KRINGLAN

# NEXUS



25  
ára



**Pokémon**  
TRADING CARD GAME



**MASTERS OF THE UNIVERSE ORIGINS**

**LEIKFÖNG**



Nýjar  
vörur!



**SAFNVÖRUR**



**BÆKUR**



**SPIL**



**MYNDASÖGUR**

**NEXUS.IS** VEFVERSLUN MEÐ YFIR 10.000 VÖRUR

NEXUS Glæsibær Álþheimar 74, 104 Rvk. - s. 552 9011 • Opnunartími: Mán-Sun. frá kl. 11:30 - 22:00

NEXUS Kringlan 4-12, 103 Rvk. - s. 552 9012 • Opnunartími: Mán-Fös. 10 - 18:30 Lau. 11 - 18 Sun. 12 - 17

**Jólagjafir  
Jólaföt  
Skór**



**DIMMALIMM**

Laugavegi 53 | Sími 552 3737 | Opið mán.-fös. 10-18, lau. 10-17, sun. 13-17  
dimmalimmreykjavik.is



## Jólaborgin Reykjavík

Reykjavík er komin í jólabúning og á adventunni verður boðið upp á fjölbreytta dagskrá í miðborginni og víðar. Jólakötturinn er nú kominn á sinn stað og jólaljósinn, um 200 þúsund perur og 20 kílómetrar af jólaseríum, prýða nú borgina. Oslóartréð, sem á sér fastan sess í hugum borgarbúa, lýsir upp Austurvöll og er ómissandi hluti af jólaborginni.

**Viðburðapottur jólaborgarinnar**  
Fjölbreyttir viðburðir verða í boði á adventunni sem munu gleðja gesti og gangandi. Úthlutað var 16 styrkjum úr viðburðapotti jólaborgarinnar til aðila sem verða með viðburði á adventunni. Boðið verður upp á söng og tónlist, kórsöng og minni sönghópa, Harmonikkusystur og lúðrasveitir svo fátt eitt sé nefnt. Jólaveinararnir verða á vappi í miðborginni og tröllíð Tufti bregður á leik alla sunnudaga fram að jólum. Boðið verður upp á flesta viðburði um helgar og svo síðustu dagana fyrir jól.

**Jólavættaleikur**  
Jólavættaleikurinn er hafinn og hafa allar jólavættirnar komið sér fyrir á húsveggjum víðs vegar um miðborgina. Leikurinn hefur notið vinsælda meðal gesta borgarinnar sem þurfa að þræða götur og torg í leitinni að jólavættunum og fylla inn á jólavættir.borginokkar.is. Leikurinn stendur

til 19. desember og verða vegleg verðlaun dregin út úr innsendum réttum svörum.

**Jólaskógur**  
Jólaskógurinn er að venju í Ráðhúsinu. Tanja Levy og Jökull Jónsson upplifunarhönnuðir hafa umbreytt Tjarnarsalnum í ævintýrlegan jóla-skóg. Þar geta gestir og gangandi gengið um og komist í jólaþak enda grenilyktin allsráðandi í skrautlegu jólaumhverfi. Jólaskógurinn er opin virka daga frá klukkan 8-18.00, á laugardögum frá klukkan 10-18 og á sunnudögum frá 12-18.

**Stuð á skautum**  
Á stuðsvelli Nova og Orkusölnnar á Ingólfstorgi mun jólaandinn ríkja á meðan gestir spreya sig á skautum á svellinu og á milli skautuferða má gæða sér á heitu kakói og meðlæti í söluskálum. Stuðsvellið er opið alla daga frá klukkan 12-21 nema á jóladag og annan í jólum. Á gamlár-dag er opið til klukkan 15.00 og á nýársdag er opið frá klukkan 12-21.

**Jólamarkaðir**  
Jólamarkaðurinn Hjartatorgi verður á sínum stað og opin allir helgar í desember og dagana 21-23 desember. Þar verður að finna fjölbreytt úrval söluaðila með smávörur og aðrar spennandi jólavörur. Þá verða

matarvagnar á staðnum þar sem boðið er upp á gómsæta rétti. Ýmis skemmtiatriði verða á Hjartatorgi og sannkölluð jólastemning.

Jólakvosin er jólamarkaður sem var opnaður í hjarta Kvosarinnar við Stuðsvellið á Ingólfstorgi og stendur til 23. des. Þar verða fjölbreyttir sölubásar með gómsætum kræsingum, sælgæti, jólagluggi og vörum ásamt öðru skemmtilegu sem kemur öllum í gott jólaþak. Í Jólakvosinni verða síðan haldnir minni viðburðir sem auglýstir verða síðar á fésbókarsíðu jólamarkaðarins.

**Jól á Borgarbókasafni**  
Jóladagskrá Borgarbókasafnsins er fjölbreytt og ættu öll að geta fundið eitthvað við sitt hæfi í aðdraganda jóla. Boðið verður upp á upplestur úr nýjum bókum, barnabókaball, ýmiss konar föndurstundir, samsöng og margt fleira. Jóladagatalið er á sínum stað þar sem opnaður verður einn kaffi á dag og hægt að lesa eða hlusta á jólaævintýri.

**Jólin á Árbæjarsafni**  
Bráðum koma blessuð jólin er yfirskrift jóladagskrár Árbæjarsafns sunnudagana 10. og 17. desember. Þá daga gefst gestum tækifæri að njóta adventunnar og upplifa jólin eins og þau voru í Reykjavík í þá

**Gleðileg jól**

Starfsfólk Norðurmíðstöðvar óskar ykkur öllum gleðilegra jóla og farsældar á nýju ári.

Með þökk fyrir samskiptin á liðnu ári.

**NORÐURMIÐSTÖÐ**

**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!**

scala.hair

**Bóka tíma á noona.is/scala**

**Scala**  
HAIR & MAKEUP

Lágmúli 5 - 108 Reykjavík - Sími 553 1033







gömlu góðu daga. Jólaundirbúningur er í fullum gangi í bænum og boðið verður upp á fjölbreytta dagskrá. Í Árbæ má sjá heimafólk skera út laufabrauð, kemma ull og spinna garn. Í Háabæ bjóða húsbændur gestum að smakka íslenskt hangikjöt og í Nýlendu verður maður að tálga skemmtilegar figúrur úr tré.

#### Jól í Heiðmörk

Jólamarkaðurinn í Elliðaavatnsbæ sem Skógræktarfélag Reykjavíkur efnir til á hverju ári opnaði um liðna helgi og þar kennir ýmissa grasa.

Þau sem vilja fella sitt eigið tré eru velkomnir á Hólmsheiðina þar sem jólaskógur skógræktarinnar verður opinn allar helgar fram að jólum. Íbúar miðborgarinnar geta svo farið og keypt sér jólatré í gróðurhúsið á Lækjartorgi en þar verður jólatrjáasala Skógræktarfélags Reykjavíkur dagana 15. – 22. desember. Nánar um dagskrána á Heiðmörk.is

#### Litlu jóln í Elliðaárdal

Dagana 6. – 8. desember verða litlu jóln í Elliðaárstöð. Dyrnar að gömlu rafstöðinni í Elliðaárdal frá verða

opnar frá kl.12 til 16 og gestir og gangandi fá að kíkja inn í þessa sögufrægu byggingu og anda að sér ilm jólanna. Jóna pop-up búð verður inn á verkstæði rafstöðvarinnar, þar sem ný vörulína Elliðaárstöðvar verður til sölu og sýnis. Húsin á svæðinu verða skreytt fallegum jólaljósum og kaffihúsið Á Bistró mun bjóða upp á sérstakan jólamatseðil.

Allar upplýsingar um dagskrá jólaborgarinnar má nálgast á jólaborgin.is



## Gleðjum gæludýrin um jólin



Úrval af vörum fyrir öll gæludýr

Kíktu í heimsókn

Kauptúni 3, Garðabæ

### Sótt tilboð



5.990 kr.

Stór pizza og hvítlauksbrauð 15" pizza af matseðliog 15" margaríta eða hvítlauksbrauð



5.890 kr.

15" pizza með 2 áleggstegundum, 12" hvítlauksbrauð, stór skammtur af brauðstöngum og 2L gos



2.790 kr.

15" pizza með 2 áleggstegundum

### Heimsendingartilboð



5.090 kr.

12" pizza með 2 áleggstegundum, lítill skammtur af brauðstöngum og 2L gos



5.790 kr.

15" pizza með 2 áleggstegundum, stór skammtur af brauðstöngum og 2L gos

### Hádegistilboð



2.390 kr.

12"pizza með 3 áleggstegundum og 0,5L gos



2.090 kr.

9" pizza með 3 áleggstegundum og 0,5L gos

Pantaðu á netinu á **castello.is** eða í síma 577 3333

**Castello**  
PIZZERIA

Þar sem pizzur eru gerðar með fagmennsku og ástríðu

Castello pizzeria • Lágmúla 7 • Dalvegi 2 • Dalshrauni 13



## Útfararþjónusta Rúnars Geirmundssonar

Stofnað 1990

Traust fjölskyldufyrirtæki í áratugi



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

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



FISKVINNSLA FRÁ ÁRINU 1940

10 09A BLEK - www.bleknum.is

## Orð gegn orði



Þóra Karítas

Þjóðleikhúsið sýnir um þessar mundir einleikinn Orð gegn orði (Prima Facie) í leikstjórn Þóru Karítasar. Ebba Katrín Finnsdóttir leikur eina hlutverk leikritsins og þýðandi verksins er Ragnar Jónasson. Við spurðum leikstjórnann Þóru hvers kona verk þetta væri.

Orð gegn orði er einleikur, segir Þóra, en það sem er sérstakt við þetta verk er að höfundurinn Suzie Miller sem er áströlsk starfaði áður sem lögmaður sem sérhæfði sig í að vinna með þolendum í kynferðisbrotamálum. Þetta er skrifað af þörf og trú á að leikhúsið geti breytt heiminum eða í það minnsta haft áhrif á hann. Miller liggur alveg augljóslega mikið á hjarta en henni tekst að skrifa þetta svo vel að það verður úr þessu mikið ferðalag fyrir áhorfendur og verkið vekur bæði hlátur, gleði og sorg.

### Er þetta fyrsta verk höfundarins?

Þetta er fyrsta verkið sem slær svona í gegn eftir hana en hún hefur snúið sér alfarið að ritstörfum núna og nú er verið að sýna nýtt verk eftir hana í Ástralíu sem heitir Jail (Fangelsi). Það er líka skáldskapur sem sprettur úr veruleikanum.

### Út á hvað gengur verkið?

Við fylgjumst með ungri konu sem er lögmaður sem er mjög framsækinn og metnaðarfull í starfi. Hún vinnur hvert málið af öðru og fyrir hana þýðir það að tapa máli að allt sé glatað. Hún er afskaplega skörp og trúir blint á löginn og réttarkerfið og hún telur það ekki hluta af sínu starfi að spyrja hvort skjólstaðingurinn sé sekur eða saklaus heldur leggur hún áherslu á að allir eigi rétt á vörn uns sekt er sönnuð. Hún er keppnishestur og lýsir á skemmtilegan hátt hvernig keppnisandinn getur verið á milli lögmanna í réttarsalnum.

### Er þetta dramatískt verk?

Þetta er verk sem byrjar þannig að maður heldur að maður sé bara að fara að hafa gaman í leikhúsi en svo verður það frekar dramatískt. Það verða atburðir í verkinu sem verða til þess að persónan þarf að endurskoða hug sinn varðandi trúna á kerfið og löginn, hún þráir að sanna að réttlætið fái stöðu réttu málsvörn og að dómarmar séu óskeikulir en svo áttar hún sig á því að það eiga ekki alltaf sömu leikreglurnar við. Það er til að mynda ekki alltaf mikið pláss fyrir tilfinningalega innsæið við afgreiðslu mála og það verður kaldranlegt að eiga að geta framreitt einhverja rökfræðilega frásögn fyrir framan ókunnugt fólk í stórum réttarsal eftir að hafa lent í lífshættulegu ofbeldi og áfalli sem breytir þér fyrir lífstíð en lífeðlisfræðilegar afleiðingar áfalla geta verið þær að minnið bregst og það er mikilvægt að taka sálræna þáttinn og þær upplýsingar sem hafa unnist á síðustu árum varðandi afleiðingar áfalla með inn í reikninginn þegar þessi mál eru skoðuð.

### Það koma margar konur að þessu verki, höfundurinn, leikstjórnin, aðstoðarmaður leikstjóra, leikarinn og tónskáldið.

Það voru mjög jöfn kynjahlutaföll í hópnum okkar því leikmynda-hönnuðurinn, hljóðhönnuðurinn og ljósamaðurinn, sýningarstjóri og þýðandinn eru karlmenn. Það var ofboðslega skemmtilegt samstarf í þessum hópi sem litadist af mikilli virðingu en verkið er auðvitað skrifað af konu og birtir reynsluheim kvenna og það var gaman að fá Gugusar til liðs við okkur og gefa 19 ára konu pláss í tónlistinni til að ýta undir heim í einleik þar sem ungri konu er gefin rödd.

### Hvernig gekk Guðlaugu Sóleyju að fást við tónlistina?

Vá hún rúllaði þessu upp. Hún er ótrúlega næm fyrir leikhúsinu, frumleg og fjölhæf, hlustar og er með sprúðlandi sköpunarkraft. Sem leikstjóri þarf maður að búa til heilsteiptan heim og þarf ákveðna hluti til að segja það sem maður vill segja og hún afhenti það sem þurfti. Það eru smá forréttindi fyrir áhorfendur í leikhúsið að fá að heyra lagið hennar því það er ekki enn komið í spilun. Þetta er lag sem við töluðum okkur í gegnum. Við hittumst á kaffihúsi og veltum því fyrir okkur hvernig við gætum fangað innra líf persónunnar á þessum tímamarki í verkinu þar sem höfundur fyrirskipar að það sé ekki hlé en að sama skapi líði tíminn. Sóley samdi þá þetta sterka lag sem mér finnst eiga stóran þátt í upplifuninni í þessari uppsetningu og það hefur verið einstaklega ánægjulegt hvað þessu verki hefur verið vel tekið hér heima.

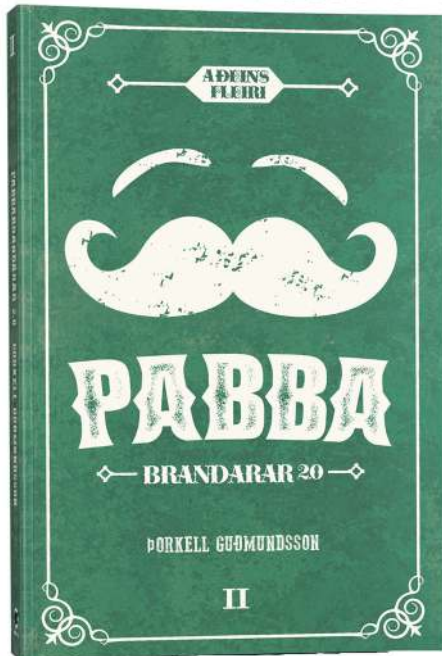
Dómarar buðu okkur í heimsókn niður í Héraðsdóm þegar þeir fréttu að við værum að fara að setja upp verkið og við fengum fullan sal af lögfræðingum og dómurum á sýningu í gær. Þeir óskuðu eftir umræðum við okkur. Það hafa sem betur orðið mikið af framförum í kerfinu okkar þegar kemur að kynferðisbrotamálum og lagabreytingar sem hafa verið gerðar þegar hlustað hefur verið á þolendur. Það var svo gleðilegt að finna að lögfræðingar og dómarmar sýna verkinu svona mikinn áhuga og þetta samtal í leikhúsinu átti sér líka stað í Ástralíu þegar verkið var framflutt þar. Þá streymdu þingmenn, lögfræðingar og dómarmar á verkið. Það eitt að þetta samtal hafi átt sér stað eftir sýninguna var mikils virði til að geta rætt ákveðna hluti. Flestir voru sammála um að það sem væri auðveldlega hægt að gera er að stytta meðferðartímann og efla rannsókn þessara mála því algengt er að þolendur þurfa að bíða í tvö ár minnst eftir að málin verði afgreidd og það er andlega óbæringlegt fyrir bæði ákæranda og sakborning og það tefur bæði þolendur og gerendur á þeirri vegferð sem þau þurfa að þræða til að vinna úr áfallinu. Það var líka rætt um að fá sálrænuþáttinn og menntun um afleiðingar áfalla inn í lögfræðinám og koma á fræðslu um þær uppgötvannir sem hafa verið gerðar á sviði lífeðlisfræði í sambandi við áföll á síðustu árum til dómara og lögmanna og það verður spennandi að sjá hvaða áhrif það hefur inn í framtíðina.

Finnur Arnar Arnarson gerir leikmynd og búninga, Gugusar tónlistina, Jóhann Friðrik Ágústsson sér um lýsingu, Ásta Jónína Arnardóttir um myndbandshönnun og Kristján Sigmundur Einarsson um hljóðhönnun.

Sparaðu  
tímann  
og gerðu  
einfaldari  
innkaup á  
**netto.is**



## Pabbabrandarar 2.0



Frábær jólagjöf og/eða tækifærisgjöf fyrir alla skemmtilega pabba. Nú geta þeir loksins slegið um sig með alvöru pabba-bröndurum.

Komin í verslanir.



## Pedes fótaaðgerðastofa hefur opnað við Hallgerðargötu 23

Fótaaðgerðafraeðingarnir Ásta Þórarinsdóttir og Sveinlaug Ísleifsdóttir hafa opnað fallega og hlýlega fótaaðgerðastofu í nýju húsnæði við Hallgerðargötu 23 á Kirkjusandi. Aðgengið er mjög gott fyrir alla. Ásta og Sveinlaug hafa starfað við fagið í sjö ár og hafa mikla reynslu í að fara faglegum höndum um fætur fólks á öllum aldri.

Undanfarnir ár hefur orðið mikil vakning á því að hvað góð og fagleg fótaumhirða skiptir miklu máli. Vanlíðan í fótum getur gert það að verkum að líkamanum er ekki beitt rétt, en ómeðvitað reynir hann að forðast sársaukann með því að beita sér á rangan hátt. Það á einnig við ef hælar eru sprungnir, neglur inngrónar, mikið sigg safnast fyrir og þurrkur verður á fótum.

Enginn þarf að vera feiminn við að koma til fótaaðgerðafraeðings, þeir eru heilbrigðisstarfsmenn sem vilja stuðla að betri líðan fólks. Ekki er heldur nauðsynlegt að vera með fótamein til að koma til fótaaðgerðafraeðings, allir eru velkomnir, en



eftirspurn eftir sérfræðiþjónustu við umhirðu fóta hefur aukist mjög á seinni árum.

Allir eru hjartanlega velkomnir til þeirra Ástu og Sveinlaugar á Pedes. Tímabókningar eru í síma 537-5115 og inni á Noona-appinu undir nafninu Pedes fótaaðgerðastofa. Takið mynd af greininni eða klippið hana út og sýnið til að fá 20% afslátt út janúar 2024.

# Laugardalsprestakall

## Helgihald um jól og áramót



Langholtskirkja

**3. sunnudagur í aðventu, 17. desember**  
**kl. 11:00 Sunnudagaskóli** undir stjórn Söru Grímsdóttur

**kl. 11:00 Söngvar og lestar aðventunnar.**  
Sr. Ásta Ingibjörg Pétursdóttir þjónar. Félagar úr Fílharmóníunni syngja undir stjórn og undirleik Magnúsar Ragnarssonar organista.

**Aðfangadagur jóla, 24. desember**

**kl. 18:00 Aftansöngur.**

Sr. Guðbjörg Jóhannesdóttir þjónar. Hátíðarsöngvar sr. Bjarna Þorsteinssonar. Kór Langholtskirkju syngur undir stjórn og undirleik Magnúsar Ragnarssonar organista. Halldóra Ósk Helgadóttir syngur einsöng.

**Jóladagur, 25. desember**

**kl. 14:00: Söngvar og lestar jólaanna.**

Sr. Ásta Ingibjörg Pétursdóttir þjónar. Kór Langholtskirkju syngur undir stjórn og undirleik Magnúsar Ragnarssonar organista.

**Annar dagur jóla, 26. desember**

**kl. 14:00 Fjölskylduguðsþjónusta**

Sr. Ásta Ingibjörg Pétursdóttir þjónar. Barnakórarnir Graduale Liberi og Graduale Futuri syngja og flytja helgileik undir stjórn Sunnu Karenar Einarsdóttur. Organisti Magnús Ragnarsson.

**1. sunnudagur eftir þrettánda, 7. janúar**

**kl. 11:00 Messa og fyrsti sunnudagaskóli**

nýs árs. Sara Grímsdóttir leiðir sunnudagaskólann, sr. Guðbjörg Jóhannesdóttir þjónar við messuna ásamt Magnúsi Ragnarssyni organista. Graduale Nobili syngur undir stjórn Sunnu Karenar Einarsdóttur kórstjóra. Léttur hádegismatur að messu lokinni.

**Jólasöngvar Kórs Langholtskirkju**

**Laugardagur 16. desember**

**kl. 20:00 Jólasöngvar Kórs Langholtskirkju**

**Sunnudagur 17. desember**

**kl. 17:00 Jólasöngvar Kórs Langholtskirkju**

Kór Langholtskirkju, Gradualekór Langholtskirkju og Graduale Nobili. Einsöngvari: Jóna G. Kolbrúnardóttir. Flauta: Melkorka Ólafsdóttir. Slagverk: Frank Aarnink. Kontrabassi: Richard Korn. Stjórnendur: Magnús Ragnarsson og Sunna Karen Einarsdóttir.

Miðasala á Tix.is



Áskirkja

**3. sunnudagur í aðventu, 17. desember**  
**kl. 11 Jólábarnaball í Dal,** neðri safnaðarsal Áskirkju.

**kl. 13:00 Hátíðarguðsþjónusta** í tilefni af 40 ára vígsluafmæli Áskirkju. Biskup Íslands, frú Agnes M. Sigurðardóttir prédikar. Sr. Sigurður Jónsson þjónar fyrir altari. Kaffisamsæti í Ási að athöfn lokinni.

**Aðfangadagur jóla, 24. desember**

**kl. 18:00 Aftansöngur.** Sr. Sigurður Jónsson prédikar og þjónar fyrir altari. Hátíðasöngvar séra Bjarna Þorsteinssonar. Kór Áskirkju syngur. Einsöngur: Bryndís Ásta Magnúsdóttir. Trompetleikur: Friðrik Valur Bjartsson. Organisti Bjartur Logi Guðnason.

**Jóladagur, 25. desember**

**kl. 14:00 Hátíðarguðsþjónusta í Áskirkju.**

Sr. Sigurður Jónsson prédikar og þjónar fyrir altari. Hátíðasöngvar séra Bjarna Þorsteinssonar. Kór Áskirkju syngur. Organisti Bjartur Logi Guðnason.

**Annar jóladagur, 26. desember**

**kl. 13:00 Hátíðarguðsþjónusta á Skjólí.**

**kl. 14:00 Hátíðarguðsþjónusta á Hrafnistu.** Félagar úr Kór Áskirkju syngja við báðar athafnirnar.

**Fimmtudagur 28. desember**

**kl. 14:00 Jólaguðsþjónusta að Norðurbrún 1.**

**Föstudagur 29. desember**

**kl. 14:00 Jólaguðsþjónusta að Dalbraut 27.**

**Gamlárskvöld, 31. desember**

**kl. 18:00 Aftansöngur.** Sr. Sigurður Jónsson prédikar og þjónar fyrir altari. Hátíðasöngvar séra Bjarna Þorsteinssonar. Kór Áskirkju syngur. Einsöngur: Ylfa Marín Haraldsdóttir. Organisti Bjartur Logi Guðnason.

**1. sunnudagur eftir þrettánda, 7. janúar**

**kl. 13:00 Messa og fyrsti sunnudagaskóli** nýs árs.



Laugarneskirkja

**3. sunnudagur í aðventu, 17. desember**  
**kl. 11:00 Guðsþjónusta og sunnudagaskóli** Hljómsveitin Umbra flytur tónlist. Sr. Hjalti Jón Sverrisson þjónar.

**Aðfangadagur jóla, 24. desember**

**kl. 11:00 Hátíðarguðsþjónusta hjúkrunarheimilinu Sóltúni** Elísabet Gísladóttir djákni og sr. Hjalti Jón Sverrisson þjóna. Organisti Elísabet Þórðardóttir, meðlimir úr kór Laugarneskirkju syngja.

**kl. 15:00 Hátíðarguðsþjónusta í Félagsheimili Sjálfsbjargar,** Hátúni 12, sr. Hjalti Jón Sverrisson þjónar. Organisti er Elísabet Þórðardóttir.

**kl. 16:00 Jólasöngvar barnanna:** Hátíðleg og hressandi stund fyrir eftirvæntingarfull hjörtu. Syngjum saman og spinnum helgileik með börnunum.

**kl. 18:00: Aftansöngur** Kór Laugarneskirkju syngur hátíðarsöngva sr. Bjarna Þorsteinssonar undir stjórn Elísabetar Þórðardóttur organista. Kristján Jóhannsson syngur einsöng. Sr. Hjalti Jón Sverrisson þjónar.

**Jóladagur, 25. desember**  
**kl. 14:00: Guðsþjónusta á jóladag** Níu lestra messa. Sr. Hjalti Jón Sverrisson þjónar. Kór Laugarneskirkju syngur undir stjórn Elísabetar Þórðardóttur organista.

**Nýársdagur, 1. janúar**

**kl. 16:00: Hátíðarguðsþjónusta** á nýársdag Sr. Hjalti Jón Sverrisson þjónar. Kór Laugarneskirkju syngur undir stjórn Elísabetar Þórðardóttur organista.

**1. sunnudagur eftir þrettánda, 7. janúar**

**kl. 11:00: Guðsþjónusta og sunnudagaskóli** á nýju ári.

**Opið hús, starf eldri borgara í Ássókn og Laugarnessókn, hefur göngu sína á ný eftir jólahlé fimmtudaginn 18. janúar 2024 í Áskirkju og verður vikulega til vors.**

**Samverur eldri borgara í Langholtskirkju hefjast að nýju þann 10. janúar 2024 og eru vikulega til vors.**

*Gleðileg jól og farsælt komandi ár. Þökkum árið sem er að líða. Prestar, sóknarnefndir, starfsfólk og sjálfbodaliðar Áskirkju, Langholtskirkju og Laugarneskirkju í Laugardalsprestakalli.*

# „Ég fer skautanna á milli í lífinu“ segir Ármann Reynisson íbúi í Háteigshverfinu



Ármann Reynisson við handsníðaða jólatréð úr Stykkishólmi. Jólaskrautið eru handunnin listaverk

Jólavíðtalið í ár er við Ármann Reynisson. Ármann er rithöfundur, málverkasafnari og fagurkeri auk þess að vera frumkvöðull í íslensku viðskiptalífi. Við heimsækjum Ármann þar sem hann býr og hann er góður heim að sækja því ekki er hægt að hefja viðtalið fyrr en búíð er að bera gestinum kaffi, konfekt frá Hafliða í Mosfellsbarkaríi og þúrtvínstár.

Ég bý núna í Einholtinu, segir Ármann, og þetta er sjötta kirkjusóknin sem ég tilheyr. Fyrstu sjö árin bjó ég á Laugateigi og sótti sunnudagaskólann í Laugarneskirkju og svo fluttist fjölskyldan í Álfheimana og þar hóf

ég nám í Langholtsskóla og Vogaskóla. Síðan fluttist ég til Lundúna þar sem ég var í námi og þar bjó ég í Baker Street í sömu götu og Sherlock Holmes hafði sitt aðsetur og stundaði sín leynilögrelustörf. Þetta var í hjarta borgarinnar og það fannst mér á þeim árum vera toppurinn á tilverunni. Þegar ég kem heim úr námi þá geri ég upp gamalt hús á Smáragötu en þaðan flyt ég á Ægissíðu og var þar í tæpan áratug. Þaðan fór ég í Súðarvoginn og gerði upp stórt og mikið iðnaðarhúsnæði og hafði rúmt um mig og glæsilegt útsýni yfir sundin, fjöllin og Elliðaárdalinn. Árið 2020 flyt ég í þessa penthouse íbúð í

Einholti og er hinn ánægðasti með að vera aftur miðsvæðis.

Ég hef kynnst Reykjavík vestan Elliðaanna vel því í fimm sumur eftir ferminu, 1965-70 bar ég út póst og kom þá við í öllum hverfum. Það var mjög skemmtilegt því ég hitti allrahandu fólk og í leiðinni kynntist ég garðmenningu borgarbúa. Ég hafði sérstaklega gaman að því að bera út póstkortin sem komu allsstaðar að úr heiminum en þá var fólk duglegt að senda póstkort með fallegum myndum.

**Nú sér maður á veggjum hérna að þú hefur áhuga á myndlist. Hefur þessi myndlistaráhugi alltaf fylgt þér?**

Uppeldið hefur mikið að segja. Það vildi þannig til að frændfólk mitt þau Gunnar í Geysi og Guðrún Lilja hjúkrunarkona sem bjuggu í Skeiðarvoginum voru einhverjir öflugustu listaverkasafnarar landsins á þeim árum og þeirra svið voru Septembermálararnir sem komu fram eftir síðari heimstyrjöld. Ég var heimgangur hjá þeim og fékk þar alla fræðslu um íslenska myndlist og hitti flesta Septembermálarana. Eitt leiðir af öðru og eftir að ég kem heim frá Lundúnum og set ég upp fyrsta heimilið og þá ákvað ég að nýta mér mína þekkingu og var nær eingöngu með verk eftir Septembermálarana.

Ég hef útbúið fjögur heimili sjálfur og hef sett þar upp margar sýningar af listaverkum því ég hef verið að skipta út verkum og það hafa orðið stórfelldar breytingar í mínu lífi. Ég held að fáir haft haft eins mikið af samtímalistaverkum uppi. Ég missti listaverkasafnið mitt í Ávöxtunarruninu og það var ákaflega ljótur leikur og ég þurfti bara að byrja upp á nýtt að kaupa verk bæði eftir íslenska og erlenda málara.

**Ármann þvertur fyrir það að hafa myndlistarhæfileka sjálfur en hversvegna leggur hann þessa áherslu á samtímalistaverk?**

Í fyrsta lagi finnst mér skipta máli að þekkja listamanninn og ég vil fylgjast með samtímafólki og því sem er að gerast á mínu lífskeiði. Það er ástæðan fyrir því að ég hef alltaf lagt áherslu á samtímalist og ég hef þekkt alla þá listamenn sem skapað hafa þau verk sem ég hef verið með á

heimilinu.

**En þú hefur lagt fyrir þig skiftir.**

Já svo gerist það árið 2000 að ég var að koma heim úr líkamsrækt og það var eitthvað að gerast í huganum, ég var eitthvað órólegur og gekk um heimili mitt á Ægissíðunni og horfði út á sjóinn og var knúinn að skrifborðinu og byrjaði að skrifa án þess að ég vissi hvert ég væri að fara. En það kom saga í þessu örstutta formi sem kallast vinjettur og þessa dagana er ég að undirbúa það að skrifa sögu númer 1032 þannig að 43 síðustu sögurnar koma út haustið 2024 en þá verður vinjettutímabilinu lokið í mínu lífi. Það tekur við nýtt skeið í lífinu eftir áramótin og það verður kynnt í lok janúar. Þannig fer ég skautana á milli í mínu lífi. Það þykir dálítið djærft að fara úr viðskiptum í að skrifa örsögur eins og vinjetturnar eru kallaðar og þær þykja nú ekki finasta formið hjá rithöfundum og bókmenntaliðinu. En ég hef aðra sýn og þetta hefur hentað mér og minni persónu þannig að ég er ekki að setja mig í neinar stellingar. Ég lét sögurnar bara flæða frá mér eins og þær koma úr huganum.

Ég hef sinnt útgáfunni sjálfur í 24 ár, aldrei leitað neinnar hjálpar og aldrei fengið úthlutað úr Launasjóði rithöfunda né fengið aðra styrki. Það þykir sjálfsgagt að sumir rithöfundar fái aldrei neinn stuðning þannig að jafnréttissjónarmið eru ekki hátt skrifuð í bókmenntaheiminum. Hvað eru rithöfundar að tala um órétt hér og órétt þar. Mér finnst frekar dapurlegt að kynnst þessum mórál en ég hef verið farsæll í útgáfumálu- num og verið með öll járn í eldinum og geri aðrir rithöfundar betur.



Snorri Ásmundsson myndlistarmaður í áramótahádegisverði hjá Ármanni. Nautatunga í forrétt og önd að frönskum hætti í aðalrétt og heit rabbarabara hjónabandsæla í eftirrétt

## HÁVAÐI SKAÐAR HEYRNINA ...líka flugeldar



### Verndaðu heyrnina á meðan þú hefur hana

Bjóðum fjölbreytt úrval bæði af stöðluðum og sérsmíðuðm heyrnarsíum sem dempa hávaða og hlífa heyrninni án þess að breyta blöndun og tónblæ hljóðsins.



Allar helstu rekstrarvörur og aukahluti fyrir heyrnartæki fást á vefverslun [heyrn.is](http://heyrn.is)

HEYRN

Hlíðasmára 19, 2. hæð • 201 Kópavogi • Sími 534 9600 • [heyrn.is](http://heyrn.is)



ÆVINTÝRALEG SAGAN AF ÞVÍ ER  
LOFTLEIÐAMENN BJÖRGUÐU BANDARÍSKRI  
SKÍDAFLUGVÉL AF VATNAJÖKLI ÁRIÐ 1951

JAKOB F. ÁSGEIRSSON SKRÁÐI





Árman er listaverkasafnari af ástríðu

### En þú hefur líka ágætán bakgrunn í viðskiptum.

Já ég er að nýta mína þekkingu á öllum þessum sviðum. Hef alltaf haft ánægju af því að starfa og geng í öll störf þar á meðal heimilisstörf og hef bara ánægju af þessu. Enda nær maður ekki árangri nema að vinna en svo eru aðrir sem vilja fá hlutina upp í hendurnar frá ríki og borg en ég hef aldrei kynnst þeirri deildinni.

### Þú ert menntaður í viðskiptum, ekki satt?

Ég byrjaði nám mitt í Langholtsskóla og var í gagnfræðanámi í Vogaskóla og fór þaðan í Kennaraskólann en þar kenndi Benedikt Gunnarsson listasögu. Síðan hóf ég nám í lögfræði í Háskóla Íslands og gekk vel til að byrja með en svo smám saman missti ég áhugann því þá var ég farinn að fara í sölufærðir á sumrin um allt land og ég fór inn í viðskiptalífnið án þess að hafa beinlínis ætlað það. Það endaði með því að ég ákvað vanda kvæði mínu í kross en ég hafði alltaf haft áhuga á að fara í nám erlendis. Ég stundaði nám við London School of Foreign Trade og síðan lauk ég mínum námsferli í London School of Economics.

Ég lýk námi 1982 en kom heim á sumrin því ég fjármagnaði námið með sölufærðum um landið þvert og endilangt. Ég hef kynnst öllum sveitum landsins sem eru í byggð og kynnst fólki þar. Á þeim árum hafði ég miklar tekjur af þessum færðum að þegar ég kom heim gat ég gert upp húsið á Smáragötunni og garðinn, keypt bíl og stofnað eitt fyrsta verðbréfafyrirtæki á landinu. Þetta þótti allt mjög sérkennilegt hvað þessi maður gat leyft sér.

Ástæðan fyrir því að ég fór út í að stofna Ávöxtun var að ég sá það í hendi minni að viðskiptalífið á Íslandi var áratugum á eftir öðrum vestrænum löndum. Það var ömurlagt í alla staði því þá var verðbólgan 50-60% og spariþjáreign landsmanna brann upp í bönkunum en þeir sem fengu lánin högnuðust verulega. Þetta var allt brenglað og því miður finnst mér svipuð staða komin upp í dag eins og ástandið er núna á lánamarkaðinum. Það var sérstakt að vinna við þetta og í raun aldrei friður af opinberum aðilum með reksturinn. Því breytingar eru hættulegar fyrir kerfið og fólk verður samdauna óréttlætinnu og það sama sýnist mér vera að gerast í dag. Það er þeirra hagur að hafa þetta svona en þeir eru ekkert að hugsa um hag þjóðarinnar þannig að þetta er komið hringinn, svipað ástand og 1982.

Við tókum á móti fjármunum viðskiptavina okkar til ávöxtunar og fjárfestum í allra handa skuldabréfum, sjálfskuldabréfum, víxlum, hlutabréfum, bréfum trygðum í veði fasteigna og að endingu að kaupa fyrirtæki sem voru orðin illa stödd, vinna þau upp og selja aftur og að kaupa illa farnar fasteignir aðallega í 101, gera þær upp og selja með hagnaði. Maður þurfti að fara mjög

viða til að geta ávaxtað fjármunina, það var ekkert um annað að ræða, það urðu ansi mikil umsvif á þessum árum.

Sem dæmi þá keyptum við fyrirtækið Verslunina Hjört Nielsen, þessa frægu krystal og postulínsverslun með vörum frá Tékkóslavíu sem var búin að vera til húsa í Templarasundi 4 við Kirkjutorgið í hálfu öld og var að niðurlotum komin og þrátt fyrir að ég væri forstjóri í fjármálafyrirtæki þá lendir það á mér að reka verslunina. Ég hafði mikla ánægju að því, það var einskona hobbí, við endurnýjuðum verslunina og rákum í fimm ár.

Það má segja að þó þetta Ávöxtunartímabil hafi ekki staðið í meira en sex ár þá hafi það spannað heila starfsævi og ég lærði mikið af því á öllum sviðum sem ég kom nálægt og ekki síður þegar ég fór að kaupa listaverk og í miklu meira mæli en gerðist á þeim árum. En því miður þá fór þetta allt illa því opinberir aðilar gerðu áhlaup á fyrirtækið heila helgi og úr varð Svartur mánudagur þegar viðskiptavinirnir flyktu til að taka út sína fjármuni og það vita allir hvað gerist þegar slíkt ástand skapast.

### Ertu bitur yfir þessum endalokum?

Nei ég lít nú glaður um öxl því maður lætur ekki svona slá sig út af laginu heldur bitur á jaxlinn. Það hefur leitt mig á nýjar slóðir og ég á eftir að koma fólki á óvart í lok janúar þegar ég fer inn á nýtt svið.

### Það hljómar jólatónlist á meðan á viðtalinu stendur og Árman er



Árman með Vinjettu IX

### Búinn að skreyta íbúðina sína. En er hann mikið jólabarn?

Ég er fæddur 2. desember og þegar ég er að alast upp þá byrjaði ekki jólaundirbúningurinn fyrr en um miðjan desember en þegar ég bjó í London þá byrjað allt tveimur mánuðum fyrir jól. Þegar ég kom heim úr námi og hasla mér völl í viðskiptum þá ákvað ég að hafa jólauskautið frá og með fullveldisdeginum, 1. desember. Í gluggum Hjartar Nielsen í Tempalarsundinu var ég með rautt silki í gluggunum þar sem stillt var upp postulíni og krystal og silfurmunum frá Cartier í París og var alltaf með jólarós í hverjum glugga og adventukrans á útidyrhúðinni. Það er hugarleikfimi að skreyta og um leið er maður að næra hugmyndaflugið og það sama á við þegar ég er að klæða mig fyrir hvern dag og það kemur sér vel þegar ég er að skrifa. Það krefst humyndaflugs þegar maður er að skrifa, skreyta eða klæða sig.

### Hefurðu einhverja sérstaka jólasíði?

Ég rakst á handsmiðað jólatré í Egilshúsi, verslun í Stykkishólmi og hugsaði með mér, mikið er þetta skemmtilegt, þetta er miklu jólalegra en himinhá jólatrénið ég hafði verið fram að því. Svo ég keypti það og málaði í antiklitum og þetta er búíð að vera frá árinu 2000. Jólalegra getur það ekki verið og allt jólauskaut sem ég nota eru handunnin listaverk viðsvegar að úr heiminum.

Ég tók upp á því fyrir nokkrum árum síðan að vera alltaf með hangikjöt á aðfangadagskvöld og á gamlárskvöld en ég borða það nær aldrei þess á milli. Þetta er hátíðamat og það er svo þægilegt að sjóða hangikjötið að morgni og það er tilbúið þegar maður kemur úr kirkjunni klukkan sjö. Það er bæði hagstætt og þjóðlegt og ég er ekkert fyrir stórsteikur. Þetta er að mínu mati orðið yfirþyrmandi, það snýst allt orðið um umbúðirnar en lítið um innihald jólaþannig að þetta er komið út í öfgar. Það skiptir mig höfuðmáli að sækja aftansöng og ég fer einnig á jóladag oftast nær í Þingvallakirkju.

Það hefur verið síður Ármanns og að fara í aftansöng frá unga aldri og meðfylgjandi er lýsing hans af aðfangadegi jóla árið 1960 þar sem segir frá aftansöngi í Dómkirkjunni. Frásögnin er ein af vinnettum Ármanns.

## Aðfangadagur jóla 1960

Töluverð tilhlökkun og eftirvænting er í loftinu þegar vaknað er snemma á aðfangadagsmorgni. Eftir það er morgunveður, skyr með rjóma með dálitlum púðursykri, snæddur. Því næst tekur móðirin fram ljósan satín og vel straujaðan rúmfatnað með fangamarki sínu S.G. og skipt er á rúmum. Eftir það tekur húsmóðirin að bardúsa í eldhúsinu. Á sama tíma pakka börnin fjögur inn jólagjöfum. En eldri drengurinn skreytir jólatré með ljósi ljósaseríu og jólakúlum í margskonar litum.

Um hádegisbil kemur faðirinn heim eftir að hafa stjórnað dreifingu á jólapóstinum um Reykjavík og nágrenni á adventunni frá höfuðstöðvunum í Pósthússtræti. Í hádeginu er borið fram smurt brauð með hangikjöti, rúllupylsu og kæfu og mjólk drukkin með. Fram að kaffi er lögð lokahönd á allan jóla undirbúninginn.

Í kaffitímanum er heitt súkkulaði með rjóma drukkið og boðið upp á margskonar sortir af heimabökuðum smákökum og tvær gerðir af lagkökum. Fjölskyldan er komin í hátíðarstemmingu og indæl matarlykt angar í eldhúsinu.

Um klukkan fjögur tekur faðirinn og börnin strætó úr Heimahverfinu í Reykjavík niður á Kalkofnsveg í miðbænum. Þar trónir yfir umhverfinu kolakraninn „Hegrinn“, draugalegur í ljósaskiptunum, risahár, ílangur í meira lagi og líkastur risaæðlu í laginu. Gengið er yfir Arnarhól og þaðan er gott útsýni yfir gömlu höfnina þar sem fjöldi skipa liggur við bryggju, prýddur jólaseríum. Lítið er inn á gamalgróid heimili Guðrúnar Þórðar að Amtmannsstíg 6, hannyrðaðömu og fyrrum vefnaðarvörukaupakonu. Þaðan spásesserar faðirinn með hvítan léreftspoka á bakinu, fullan af jólagjöfum, frænkan og krakkarnir til Dómkirkjunnar. Á leiðinni niður brekkuna verður einu barnanna starsýnt á kirkjuturninn sem honum þykir tilkomumikill að sjá. Fjölskyldan er meðal fyrstu kirkjugesta – þau setjast ávallt á þriðja bekk til vinstri handar.

Aftansöngur hefst á slaginu klukkan átján eftir hringingu kirkjuklukkanna – jólin ganga í garð. Það er líkast því að vera kominn í annan heim. Hátíðarbragur ríkir yfir jólamessunni, tveir prestar þjóna, og tónlistin, orgelleikur ásamt kórsöng, er tilkomumikill að sjá. Undir eftirspilinu óska kirkjugestir hverjum öðrum gleðilegra jóla.

Á leiðinni á stoppistöðina, þá sömu og áður, er ekki nokkurn mann né bifreið að sjá í Kvossinni. Helgi ríkir yfir borginni. Best þykja systkinunum að koma heim – föðmuð af móður sinni.

Ein af vinnettum Ármanns fjallar um aðfangadag jóla árið 1960

**BÍÓKORT**  
EINN MÁNUÐUR  
LAUGARÁS BÍÓ

**GJAFABRÉF**  
Gíftu fyrir einn á spjónu að engin veit ássat lítu þessi og gósi (Laugarásbíó)

**LAUGARÁS BÍÓ**  
AXL

**Gefðu skemmtilega gjöf!**  
Bíókort og gjafabréf fást í miðasölu Laugarásbíós

**LAUGARÁS BÍÓ**  
BARA LÚXUS

**HREYFILL**  
5 88 55 22

QR code

**NÁÐU Í APPIÐ**



## Kalkúnn að hætti Pottagaldrar

### Kalkúnakrydd

Kalkúnninn má vera af hvaða stærð sem er. Steikingartími kalkúns er um 40-50 mín. pr. kg. á 150° hita, án blásturs. Ætíð er best að fylgjast vel með kalkúni í steikingu vegna þess að enginn ofn er eins. Einnig er gott að nota kjöthitamæli og miða við 71° kjarnhita. Gott er að þekja hann með álpappír 2/3 hluta steikingartímans og láta hann síðan brúnast síðasta hluta (u.þ.b. 15 mín) og hækka hitann í 200-250°.

Sumum finnst betra að byrja á því að brúna hann til að loka honum og halda safanum inni.

Ef til staðar er pottjárnspottur þá er hann tilvalinn þ.s. hægt er að loka honum og minnka hættuna á að kalkúnninn brenni.

Hér fyrir neðan er dásamleg upp-

skrift af smjörgljáa til að smyrja kalkúnninn reglulega á meðan steikingu stendur til að koma í veg fyrir að hann brenni og þorni síður upp.

Einnig fékkst gott ráð fyrir þá sem ekki eiga pottjárnspott, í þætti Sigurðar Hall á Stöð 2 um að þekja kalkúnninn með gömlu hreinu viskustykki sem vætt er vel upp úr bræddu smjöri í stað álpappírsins

### Fylling

Hráefni.  
4-500 gr svínahakk, 6 brauðsneiðar, grófu eða hvítu, handfylli af sveskjum saxaðar, 1 lítil dós aprókósu, smjör, 1 stór saxaður laukur, 200 gr brytjaðir sveppir, ½ glas kalkúnakrydd, salt og pipar.

Leysið upp brauðsneiðarnar í vatni eða kjúklingasoði. Látið laukinn og sveppina krauma í smjör við vægan

hita í 5-10 mínútur. Blandið vel saman við svínahakkið og bætið sveskjum og apríkósunum (án safans) með. Bætið þá kryddblöndunni út í ásamt salt og pipar og fyllið kalkúnninn vel. Ef afgangur er af fyllingunni má gjarnan baka hana í formi með kalkúnninum í klukkutíma eða svo.

Fyllinguna má gera daginn áður

### Gljái á kalkún

Hráefni:

1 og ½ msk. Creola kryddblanda Pottagaldrar eða Kalkúnakrydd Pottagaldrar, ¼ litr. appelsínudkjús, 3 msk. limedjús eða sítrónusafi, 1 msk. dijon sinnep, 3 msk. soya sósa, 50 gr. bráðið smjör, 2-3 msk. hunang.

Blandið öllu vel saman í skál. Byrjið á því að nudda salti og hvítum pipar vel á kalkúnninn. Penslið síðan kalkúnninn vel með gljáanum og hefið steikingu hans. Penslið af og til með gljáanum á meðan steiking stendur yfir, sérstaklega ef að álpappírinn/ eða viskustykkið hefur verið fjarlægð og skinnið að brúnast.

### Himnesk sósa

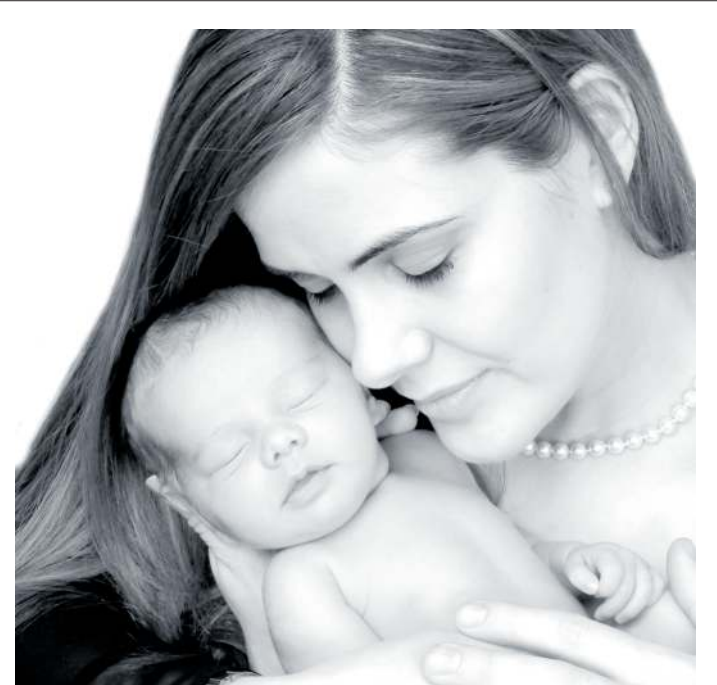
Brúnið og steikið fóarnið úr kalkúnninum ásamt vængjastubbunum. Kryddið það með 1-2 tsk. Kalkúnakryddinu ásamt salt, pipar og lárviðarlaufum um leið og steikt er. Einnig má bæta við 1-2 tsk. Creola. Hellið vatni út á og sjóðið í góðan klukkutíma. Gjarnan má bæta kalkúna- eða kjúklingakrafti út í vatnið ásamt lauk, sellerý og gulrótum til að fá sterkara bragð. Sjóðið rétt yfir suðumarki í góðan klukkutíma og síið. Þegar kalkúnninn er full steiktur

skal síá soð hans út í sósusóðið. Sjóðið áfram í 15 mín. Ef soðið er enn gruggugt má síá það aftur. Bætið þá út í soðið restinni af gljáanum ásamt rjóma. Þykkið eftir smekk. Ef portvín eða líkjörar eru til í vinskápnunum má alltaf smakka sósunu til með þeim eða góðu með ribserjageli en gljáinn gerir það besta fyrir sósunu.

### Sætkartöflumús

500gr sætar kartöflur, 2 meðal stórar kartöflur, 1 tsk. Chilliflögur Pottagaldrar, safi úr 1/2 sítrónu, 2 msk. smjör, 2. msk. hreinn rjómaostur, Pekan hnetur eftir smekk, 1 msk. rötargrænmeti, salt og pipar

Skræla allar kartöflurnar og skera niður í bita. Kartöflurnar svo settar í pott og vatn latið fljóta yfir. Chilli flögunum bætt við má líka sleppa eða jafnvel bæta við og gera sterkari útgáfu. Sítrónusafa bætt út í pottinn. Suðan látin koma upp og soðið í um 20 mínútur eða þar til að kartöflurnar eru orðnar vel mjúkar. Vatninu helt af. Kartöflurnar settar í matvinnsluvél með smjöri og rjómaosti. Bragðbætt með salti, pipar. Kartöflumúsinn sett í eldfast mót og pekan hnetunum raðað ofan á. Magn eftir smekk. Gott að hita upp 10 min ofni fá sjóðheita kartöflumús með heitum hnetunum á 200 gráðum með blæstri.



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

# POTTAGALDRAR

## – eldhús allra landa

### Kalkúnakrydd

Þessi kryddblanda var sérstaklega hönnuð til þess að blanda með hráefni sem fer í fyllingu kalkúnsins.

Hér á síðunni má svo finna uppskrift af ljúffengri fyllingu og öðrum góðum ráðum við steikingu og sósugerð kalkúnsins. Saltað og piprað eftir smekk - hristist fyrir notkun.

### Innihaldslýsing:

Steinselja, hvítlauksduft, oreganó, majoram, salvía, estragon



www.pottagaldrar.is • Sími 564 4449

## Alþýðuhugrækt Freistingar



Flest vitum við að hægt er að láta ginnast af ólíku tilefni og jafnvel því sem getur þegar betur er að gáð reynst okkur varhugavert. Ef við viljum reyna að vera heidarleg og jálæg tökum við ekki þátt í því að tæla aðra til rangra athafna eða látum sjálf freistast af vanhugsuðum fagurgala eða skamlífum hégóma.

Það er töluvert alvörumál að láta hvað sem er eftir sér í þessum viðkæmu og varhugaverðu efnunum sem og öðrum ólíkum. Ef við erum ekki varfærin og viljaföst í verkum okkar og framferði er auðvelt að láta augnabliks freistingar sem á vegi okkar verða tæla okkur til framkvæmda eða afhafna sem jafnvel eru ósæmilegar og óhentugar þegar betur er að gáð.

Ekkert okkar er fullkomið og einmitt vegna þess er í sjálfu sér ekkert óeðlilegt við að sitthvað geti borið útaf í framkvæmdum okkar og verkum.

Best er að við höfum hugrekki til að horfast í augu við misfellurnar í framkvæmdum okkar og þá sérstaklega þeim sem eru tilkomnar vegna fljótfærni. Í kjölfarið er viturlegt að við reynum að bæta fyrir þær ef okkur þykir ástæða til slíks.

Við eigum flest auðvelt með að láta ginnast og hrífumst iðulega full mikið af einhverju sem lítið gildi hefur þegar miðað er við hvað í raun gerir okkur farsæl og ánægð með lífið og tilveruna. Þetta vitum við sem höfum tekið þá áhættu að láta freistast á óheppilegum forsendum og þá án þess að ígrunda vel afleiðingarnar. Það getur nefnilega valdið okkur tjóni að vera of skamsýn í þessum málum sem og öðrum óverulegum.

Auðvitað er ekkert óeðlilegt við það að láta freistast ef þannig vill til, en okkur verður bara að vera ljóst að við sjálf verðum að taka afleiðingum af því sem við föllum fyrir hverju

sinni en ekki aðrir fyrir okkur. Það er auðvelt að láta ginnast, sér í lagi ef þrýstingi er beitt og hlutirnir gylltir um of fyrir okkur. Það er rétt að láta ekki tælast, sérstaklega ef við viljum forðast að skapa okkur sjálfum vandræði og víl.

Hvert og eitt okkar ber ábyrgð á eigin lífi og framkvæmdum og því er til lítill fyrir okkur þegar í óefni er komið að kenna óráðvendni eða röngum sjónarmiðum annarra um vonbrigði okkar og ófarir. Við eigum ekki að taka þátt í neirænu atferli, jafnvel þó það sé gyllt fyrir okkur og við tilbeygð með freistandi tilboðum að taka þátt í því, skamsýn og blekkt.

Ágætt er að við látum ekki eftir okkur framkvæmdir sem við getum ekki staðið undir og borið ábyrgð á eftir á. Hyggilegt er að við hlífum sjálfum okkur við þeim freistingum sem ýta undir trú okkar á tilgangslausar athafnir og verk. Hlúum fremur að öllu því í okkar lífi sem gerir okkur hæfari til að breyta rétt og jákvætt. Látum ekki tímabundnar talsýnir draga okkur frá því sem er gott og góft í eigin fari.



Jóna Rúna Kvaran  
[www.jonaruna.com](http://www.jonaruna.com)

## Dagbækur 2024

Þú finnur dagbókina þína hjá okkur!



MÚLALUNDUR  
Vinnustofa SIBS

við Reykjaland | 270 Mosfellsbæ  
Sími 562 8500 | [mulalundur.is](http://mulalundur.is)



HR  
HIK & RÓS

PEARL línan  
hálsmen - 14kt gullkeðja og ferskvatnsperla  
29.800 kr.

HIKROS.IS  
GRÍMSBÆ & LAUGAVEGI 39

## Ifor Williams Kerrur í öllum stærðum og útfærslum

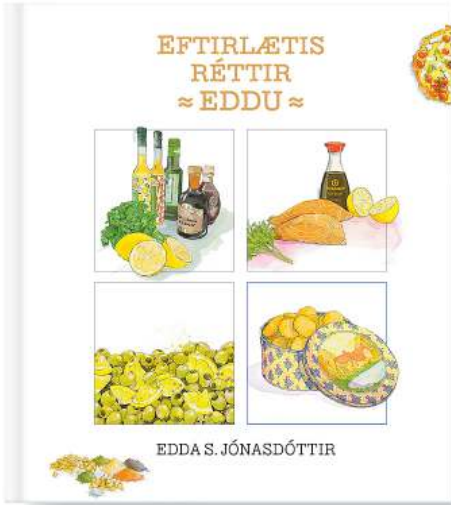


Mikið úrval varahluta í Ifor Williams kerrur og allar aðrar gerðir af kerrum, ásamt úrvals viðgerðarþjónustu



Víkurvagnar ehf. - Hyrjarhöfða 8. - 110 Reykjavík  
Sími 577-1090 - [www.vikurvagnar.is](http://www.vikurvagnar.is) - [sala@vikurvagnar.is](mailto:sala@vikurvagnar.is)

## Eftirlætisréttir Eddu



Bókin er seld í Pennanum Eymundsson, Kokku og Melabúðinni

## Belladonna flytur



Stella Leifsdóttir

**Finnið þið mikið fyrir því að það eru að koma jól?**

Jú það eru margir á ferðinni að leita að góðum jólagjöfum, einhverju fallegu í pakka. Svo megum við konur ekki gleyma því að fá okkur eitthvað fallegt sjálfar, við megum ekki bara hugsa um aðra. Þó maður eigi eitthvað þá er alltaf gaman að fá sér eitthvað fallegt, eitthvað nýtt til að fara í.

**Erú eiginmennirnir duglegir að koma og kaupa handa konunum sínum?**

Já þeir koma mikið og við veitum þá aðstoð sem þeir þurfa, hjálpum þeim að finna hlutina. Svo eru líka sumar búnar að leggja inn pöntun og gefa vísibendingar um hvað þeim langar í sem auðveldar leitina fyrir makann. Svo erum við líka með skemmtilegt horn fyrir maka og aðra sem fylgja þar sem þeir geta sest og fengið sér kaffi og litið í blöð á meðan makinn verslar.

Við erum með hversdagsfatnað, sparifatnað, yfirhafnir og kápur, góðan aðhalds og undifatnað, mikið útval af pilsnum, blússum, peysum og buxum og allskonar fylgihlutum líka. Hér eru allrir velkomnir og við fögnum því að sjá aftur kunnana sem hafa fylgt okkur í gegnum tíðina. Svo er ein skemmtilega sturluð staðreynd: ég byrjaði í Hlíðarsmára 11 í Kópavogi, fór svo í Skeifuna 11, svo Skeifuna 8 og ef maður leggur þetta saman koma út 30 og nú er ég á Dalvegi 30 svo þetta gengur allt upp.

## BESTI ÍSINN Í REYKJAVÍK 6 ÁR Í RÖÐ



Verslunin Belladonna er flutt úr Skeifunni á Dalveginn. Við hittum eiganda verslunarinnar Stellu Leifsdóttur og spurðum hana hverju það sætti.

Ég var að flytja úr Skeifunni 8 þar sem ég er búin að vera í tólf ár, segir Stella, og reyndar í Skeifunni 11 þar á undan, þannig að ég er búin að vera í Skeifunni í 17 ár. En nú er leigusamningurinn búinn þannig að ég þurfti að finna eitthvað annað og Dalvegur 30 varð

niðurstaðan. Hér erum við í glæsilegu húsi og glænýrri byggingu, fjórum kílómetrum frá Skeifunni þannig að við erum alveg miðsvæðis.

Við erum með kvenfatnað í stærðum 36-38 uppi 58-60 og ég er aðallega með eigin innflutning og vöru sem fæst ekki annarsstaðar. Markhópurinn er allar konur en það má segja að konur á vinnumarkaðnum sé stór kunnahópur, konur á öllum aldri.

# NÝTUM ORKUNA TIL AÐ FLOKKA

Umbúðagámar fyrir pappa- og plastumbúðir hjá Orkunni 22. - 29. desember.

-  Gylfaflöt, Reykjavík
-  Kleppsvegi, Reykjavík
-  Austurströnd, Seltjarnarnesi
-  Reykjavíkurvegi, Hafnarfirði
-  Skagabraut, Akranesi







Ljósmynd: Simon Vaughan, simonvaughanljósmyndari.com



# Gleðileg jól



Fótaaðgerðastofa Reykjavíkur  
óskar viðskiptavinum sínum  
gleðilegra jóla og farsældar á nýju ári.

Gjafakort í fótaaðgerð  
er góð gjöf.



Fótaaðgerðastofa Reykjavíkur  
Háaleitisbraut 58-60 • 108 Reykjavík • sími 553 6678



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



Hársnyrtistofa  
**DÓRA**

Hárgreiðslu- og rakarastofa  
Langholtsvegi 128 • Sími 568 5775

**Vegagerðin**

**Ísorka**  
Komum rafmagni í umferð

✓ Smur- og hjólbarðþjónusta  
✓ Alhliða bílavíðgerðir og viðhald

SMURÞJÓNUSTA  
- SAMNINGAR  
VIÐ ÖLL HELSTU  
BÍLAUMBOD



**Smurstöðin  
KLÖPP**

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

**EIGNAumsjón**

**GONGUGREINING.is**

Sími 892 2365



*Fótaaðgerðastofan*

Hæðargarði 31 Furugerði 1 • sími 588 2232

**ÖKU  
SKÓLINN  
Í MJÖDD**

Upplýsingar og innritun í síma 567 0300

Tímappantanir fyrir herra- og dömuklippingar eru óþarfar!

**greiðan**  
HÁRSNYRTISTOFA

Greiðan Hársnyrtistofa • Háaleitisbraut 58-60 • Sími 581 3090

**BÍLARÉTTINGAR  
SÆVARSS**

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



**GRETTIR  
VATNSKASSAR**

Vagnhöfða 6 • 110 Reykjavík • Sími 577 6090



Teikning: Bjarni eftirprentun hönnuð.

krössgátugerð: Bjarni sími: 845.2510

Laugardalur, Háaleiti & Bústaðir

myntin 2 eins álitinn skelin drengskapur

seglskip 7 ytra

guðhræddur

hest duglausu

fuglinn duglegt

sólguð goggur náð alið

5 eins 4

5 kámar 2 espa skítuga 6

bor sterti

brall í bauk 4 eins

▼ mataðist fisk tuggan

sólgið vöntunin

8 pilla

vinnusama 9 betl vana hrylla

átí spandera svifryk nærast

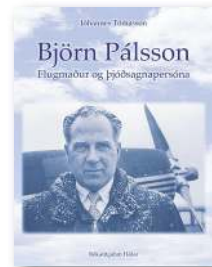
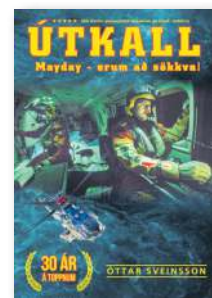
gíg spendýrin frásögn storm knæpa

smyrja lykkja þögl röð þúki bók

karldýr strákapör krassar árafar

smáa rangli

matast þáttur 3 2 eins



VEL SAGT

G	Æ	S	T	E	N	A	Ð	A				
H	R	Á	R	R	O	L	E	G	T	N		
A	U	L	I	A	L	D	I	N	O	G		
N	N	R	A	P	U	A	R	R				
N	A	M	P	P	R	I	T	A	Ð	A		
Ð	A	A	A	S	S	R						
E	I	M	U	R	S	K	R	E	K	K		
R	R	S	K	R	E	M	Æ	F				
Æ	T	L	A	R	F	S	A					
O	K	R	A	T	A	R	U	M	S	T		
F	L	A	N	A	R	E	K	A	N			
T	A	T	A	U	M	S	A	R	A			
R	A	G	A	S	T	U	R					
G	A	K	A	N	A	A	R	M				
F	L	A	T	A	N	G	A	O				
E	T	U	A	M	A	N	M	A				
S	N	E	I	Ð	A	N	I	A	T			
T	A	N	A	F	A	R	N	A	Ð	A		
A	Ð	R	A	R	T	R	U	N	T	A	N	

- Lausnarorð: **FELULEIKUR**
- Að deyja frá betra lífi, bók frá NLFÍ - Valur Benediktsson
  - Morðin í Dillonshúsinu, bók frá Uglu - Lára Axelsdóttir
  - Eftirlætisréttir Eddu - Magnea Einarsdóttir
  - Á ferðalagi / On the road, bók frá Óðinsauga - Soffía Kjaran Pétursdóttir
  - Sveindís Jane saga af stelpu í fótbolta - Jóhann Árnason
  - Dagbók 2024 frá Múlalundi - Ingólfur Ásgeir Jóhannesson - Selma Halnesdóttir
  - Ískúlar frá Skúbb - Sabine Fishes
  - Tannburstar frá Krýnu - Hallgerður Frimannsdóttir
  - Depill á jólum - Fannar Andrason
  - Happaþrenna HHI - Guðmundur B. Guðmundsson

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

**VERÐLAUNAKROSSGÁTA**

- verðlaun - Miðar í Þjóðleikhúsið
- verðlaun - Tryggvi Magnússon, bók frá HÍB
- verðlaun - Útkall 30 ára
- verðlaun - Björn Pálsson, flugaður og þjóðsagnapersóna, bók frá Hólum
- verðlaun - Heimtir úr helju, rætt við 12 skipbrotsmenn, bók frá Tindi
- verðlaun - Bíómíðar í Laugarásbíó
- verðlaun - Dagbók 2024 frá Múlalundi
- verðlaun - Ískúlar frá Skúbb
- verðlaun - Tannburstar frá Krýnu
- verðlaun - Happaþrenna HHI

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

Nafn: .....

Heimili: .....

Kennitala: .....

Símanúmer: .....

# „Hlakka til samstarfs við hverfið“ segir Arna Hrönn sem starfar í Norðurmíðstöðinni



Arna Hrönn Aradóttir

Arna Hrönn Aradóttir er nýlega tekin til starfa í Norðurmíðstöðinni en hún er forstöðumaður félagsmíðstöðvanna í Hæðagarði og Hvassaleiti og verkefnastjóri félagssviðs og forvarna og er því að vinna með fólki á öllum aldri. Við hittum Örnun Hrönn

í Efstaleitinu til að kynna henni nánar og fræðast um starfið.

Mitt hlutverk er að styðja við starf eldri borgara og smátt og smátt að bjóða uppá að við nýtum húsnæði Reykjavíkurborgar í Hvassaleiti og

Hæðagarði fyrir allan aldur í hverfinu, það er langtíma verkefnið. Núna er helsti fókúsin á að vinna með þeim eldri borgurum sem nýta sér starfið og hádegismatinn í Hæðagarði og Hvassaleiti.

Í verkefnastjórahlutverkinu varð mitt fyrsta starf þegar ég byrjaði 1. nóvember að hefja samstarf við lögregluna á höfuðborgarsvæðinu því þeir eru nýbyrjaðir aftur með það sem þeir kalla samfélagslögreglu þar sem þeir fara með fræðslu í leikskóla, grunnskóla, framhaldsskóla og félagsstarf eldri borgara þannig að ég er tengiliður lögreglu og skóla, líka um þau mál sem þar sem þarf að ræða um farsæld barna. Þá erum við að búa til verkferla t.d. ef það koma upp hópslagsmál ungmenna eða hvernig á að uppræta óæskilega hópamyndun og við erum í samstarfi við Flotann sem er færanleg félagsmíðstöð.

Svo er ég líka í verkefni sem heitir Velkomin í hverfið mitt sem snýr að fjölskyldum af erlendu bergi sem flytja inni hverfin okkar í Reykjavík. Ég er þá að taka á móti börnunum og fjölskyldum þeirra og kynna þau fyrir hverfinu og komast að því hvað börnin vilja gera varðandi tómstundir og íþróttir og leiða þau um hverfið, hvar er bókasafnið og þess háttar. Svo erum við að fara af stað með verkefni til að finna þau börn sem eru ekki í neinum tómstundum og við höfum verið að fara inn í

grunnskólana og spyrja þau hvað þau langi til að gera og af hverju þau séu ekki í neinum íþróttum og tómstundastarfi. Þannig að þetta eru nokkuð stór verkefni sem ég hef.

## Hvað kemur Arna Hrönn?

Ég er fædd á Ísafirði en flyt til Reykjavíkur tveggja ára og elst upp á Barnaspítalanum til sex ára aldurs þannig að ég var að fara vestur á Ísafjörð þegar ég var ekki í einangrun. En svo tók móðir mín þá ákvörðun að flytja með allan skarann til Reykjavíkur þegar hún sá ekki alveg fram á útskrift hjá mér og við flytjum í Árbæinn þegar ég var sex ára. Þannig að ég er alin upp í Árbænum og er yngst níu systkina svo við erum nokkuð mörg.

## Hvað ertu menntuð?

Ég var dálítið sein til og nennti ekki strax að fara í nám eftir tíunda bekk, var bara að skoða heiminn. En ég er leikskólakennari í grunninn og lýðheilsufræðingur í dag og er búin með mannauðsstjórnun á Bifröst og opinbera stjórnýslu, þannig að ég hef allskonar menntun.

## Hvernig heldurðu að þú gagnist best í þínu starfi?

Ég er að eiga samskipti við allskonar fólk á hverjum degi og mér finnst að uppruni minn og menntun nýtist

mér vel. Það er nauðsynlegt að bera virðingu fyrir fólki og þegar ég tala við fólk þá nýti ég mér innsýn mína í lýðheilsuvísindi en þegar ég tala við leikskólabörn þá nýti ég leikskólamenntunina mína og mannauðsfræðina þegar ég tala við starfsfólkið í Hvassaleiti og Hæðagarði. Uppruni minn og menntun nýtast mér á marga vegu.

## Hvernig list þér hverfið?

Ég er að kynna hverfinu. Það var dálítið skrítið þegar ég var að tala við víetnamska og spænska foreldra og segja þeim frá bókasöfnunum þá vissi ég ekki af Sólheimasafninu, þekkti bara Kringlusafnið, þannig að ég þekki hverfið lítið miðað við að vera alin upp í Reykjavík. En forveri minn í starfi, hún Helga Margrét fór með mér í gönguferð um hverfið og ég lærði mikið á því og ég er ennþá að læra.

En það kemur mér dálítið á óvart að við séum ekki með frístundaráttur á milli íþróttamiðstöðva hérna, að börn úr Álfamýrinni sem eru t.d. að æfa sund í Laugardalslauginni að þau þurfi að fara í gegnum allan þennan umferðarþunga til að fara í sund, ég hélt að við sem samfélag værum komin aðeins lengra í þessu, þannig að þarna er verkefni að leysa úr. En ég hlakka mjög mikið til samstarfs við hverfið allt.

**FISKBÚÐIN**  
SUNDLAUGAVEGI

**REYKJAVÍKURBÓN**  
FIMM STJÖRNU EINKUNN

★★★★★★

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

**GLUGGA GERÐIN**

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

## Lesum um fugla

Lestur barna hefur löngum verið Árna Árnasyni, kennara til margra ára og þá á Akranesi um tveggja ára skeið og fuglaljósmyndara, mjög hugleikinn og hefur hann í gegnum tíðina samið og skrifað fjölmargar bækur sem flestar eiga það sameiginlegt að höfða ekki sist til þeirra barna sem af einhverjum ástæðum glíma við lestrarerfiðleika, en spilla síður en svo fyrir hinum fluglæsu, enda er efnið yfirleitt áhugavert.

Nýlega sendi Árni frá sér bókina Lesum um fugla. Þar kynnir hann til leiks í stuttu máli og með vönduðum ljósmmyndum um 70 tegundir algengra fugla. Við forvitnuðumst aðeins um þessa bók og hvernig megi nýta hana í þágu barna og þess vegna fjölskyldna.

*Hvað geturðu sagt okkur um þessa bók, Lesum um fugla?*

„Jú, hún er hugsuð fyrir börn sem eru farin að lesa sér til gagns og nýtist þeim og öllum öðrum sem hafa áhuga á að kynna algengum fuglum í íslenskri náttúru. Bókin er þannig upp byggð að fuglunum er raðað í stafrófsröð, sem gerir það að verkum að það er þægilegt að leita í henni, svo er lýsandi mynd af hverjum fugli fyrir sig og tvö til þrjú lykilorð um hvern þeirra, sem er svo svarað í stuttum texta þar á eftir.“

*En hvernig geta foreldrar komið að bókinni og stutt við lestur barna sinna?*

„Það geta þeir gert með ýmsu móti. Þeir geta auðvitað hjálpað þeim við að lesa textann og rætt um þau atriði sem þar eru nefnd, svo sem hvað það



Arni Arnason



merki hjá álfinni „að vera í sárum“, eða þá að hrafinninn „sé alæta“. Svo er hægt að lesa í myndirnar og ræða um þær, en allt þetta – lestur, spjall um textann og myndirnar – hjálpar börnum að auka við orðaforða sinn og lesskilning og bætir svo vitaskuld sjálfan lesturinn hjá viðkomandi barni.

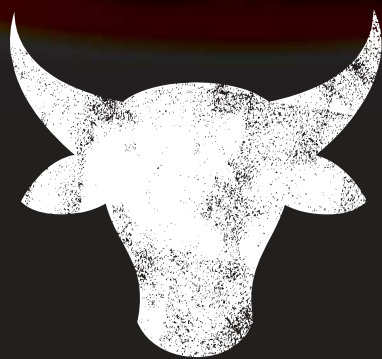
Ég hvet foreldra eindregið til að sitja með börnum sínum þegar þegar þessi bók er lesin, nú eða ef aðrar bækur eru hafðar um hönd, og sýna því áhuga sem þau eru að lesa og/eða skoða. Það er sannkölluð gæðastund og skilar sér svo sannarlega þegar að fram líða stundir.“

# Pantaðu jólamatinn í tíma

og minnkaðu stressið í desember

*Pantanir á kjotbudin.is*

- Nautalund Wellington • Nautalund Wellington með Serrano-skinku og trufflu-marineringu
- Fyllt lambalæri og hryggur að uppskrift Læknisins í Eldhúsinu • Ferskur íslenskur heill kalkúnn
- Íslenskar ungnautalundir • Smjörhangið nauta Rib-eye • Íslenskir hreindýravöðvar
- Fylltar kalkúnabringur • Kalkúnaskip smjörfyllt og salvíu-kryddað
- Hreindýra-, gæsa- og jólapaté.



## KJÖTBÚÐIN

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

Sími 571 5511 | Grensásvegur 48, 108 Reykjavík | Sunnukriki 2, 270 Mosfellsbær

Skannaðu  
kóðann og  
pantaðu



Krossgátublaðið Nýjar Tómsundur 56. tbl.  
og Krossgátublaðið Fjörefni 56. tbl.  
fást á næsta blaðsöluastað



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.utforarstofa.is • Dofrahellu 9b, Hafnarfirði

## Áramót Próttar á gamlársgangi opið fyrir alla fjölskylduna



Hið árlega Áramót Próttar fer að vanda fram á gamlársgangi, sunnudaginn 31. desember. Spiluð verður knattspyrna frá kl. 10-12 í fjórum aðskildum flokkum þennan dag. Í fyrsta lagi foreldrar og iðkendur saman í liðum, í öðru lagi dómudeild, í þriðja lagi árgangariðill og í fjórða lagi oldboys Próttar. Mótið er opið öllu áhugasömu fólki, en auðvitað er einkum horft á Laugardal og nágrenni sem Próttarar kalla gjarnan Hjartað í Reykjavík. Mótið er þátttakendum að kostnaðarlausu og að sögn mótshaldara verður flugelda- og veitingasala Próttar opin á meðan mótinu stendur.

### SKRÁNING ER HAFIN

Nú þegar hafa tugir þátttakenda meldað sig til leiks og mótshaldarar búast við nokkur hundruð manns mæti til leiks. Sérstök ástæða er til að hvetja áhugasamar konur til að láta vita af sér og að leikmenn í einstökum árgöngum Próttar í hverfinu hói í hvorn annan og setji saman lið. Skráningar má senda á hagalin@gmail.com, en það er netfang Stefáns Hrafns Hagalín, sem var árið 2015 valinn Próttari ársins fyrir sitt framlag til dómgaeslu í

yngrri flokkum Próttar og margvislegt bardús með oldboys Próttar.

### 20 ÞÚSUND MANNA FÉLAGSSVÆÐI

„Mótin okkar í Prótti hafa tilhneigingu til að vaxa í vinsældum eftir því sem fjölgar í félaginu og félagssvæðið stækkar, en það telur nú um 20 þúsund manns og okkur veitir hreinlega ekki af þessum sex keppnisvöllum sem Próttur hefur yfir að ráða,“ segir Stefán Hrafn aðspurður. „Áramótið er skemmtileg uppskeruhátið í lok árs þegar allt horfir til bjartari vegar með hækandi sól og við Guðberg Konráð Jónsson, guðfaðir oldboys, höfum gjarnan myndað þar nokkuð keppnishæft lið með sonum okkar, sem hafa flestir spilað upp alla flokka í meistaraflokka Próttar og SR.“

### FRÁBÆRT FJÖLSKYLDUMÓT

„Við höfum undanfarin ár verið með Áramótið þrískipt í árganga, foreldra og iðkenda og staka oldboys, en bætum nú dómudeildinni við í anda fjölbreytni og inngildingar. Tímasetning Áramótsins er einstök og æðislegt að hefja annasaman

dag með smávegis boltsparki. Ég hef mætt með guttana mína í mörg ár á þetta frábæra fjölskyldumót, en þeir Baldur og Stefán spila í dag báðir með meistaraflokki Próttar við ágætis orðstír. Það er virkilega gaman að ljúka annasömu knattspyrnuári á þessum nótum í fallegum anda í góðum og gefandi félagsskap,“ bætir Stefán Mikaelsson við, en hann mun vera markahæsti leikmaður oldboys 50+ undanfarin ár.

# Komið á skauta!

SKAUTA  
HÖLLIN  
LAUGARDAL

Jólatréð er komið á svellið!  
The Christmas tree is on the ice!

21. des. kl. 13:00-18:00  
22. des. kl. 13:00-18:00  
23. des. kl. 12:00-16:00

24. des. Lokað / Closed.  
25. des. Lokað / Closed.

26. des. kl. 13:00 – 18:00  
27. des. kl. 13:00 – 18:00  
28. des. kl. 13:00 – 18:00

29. des. kl. 13:00 – 18:00  
30. des. kl. 13:00 – 18:00  
31. des. kl. 11:00 – 15:00

1. jan. Lokað / Closed.

2. jan. kl. 13:00 – 18:00  
3. jan. kl. 13:00 – 18:00

SKAUTAHOLL.IS



The Hitmen



The Titans



The Maniacs



The Warriors



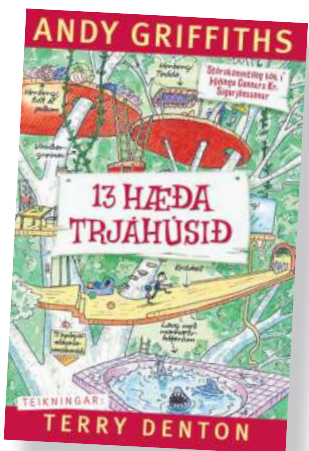
The Renegades



Team Speight



The Heartbreakers



## 13 hæða trjáhusið eflir sjálfstraust barna

Bókin 13 hæða trjáhusið, eftir Andy Griffiths, er engin venjuleg bók. Hún fjallar um þá Adda og Tedda sem eiga stórkostlegasta trjáhus í heimi. Það er með keiluhöll, laug með mannætuhákörlum, leyfilegri neðanjarðarrannsóknarstofu og er þá fátt upp talið.

En hvað gerir þessa bók svona sérstaka? Jú, hugmyndaflugi þeirra félaga eru engin takmörk sett og uppátæki piltanna geta svo sannarlega ýtt undir sköpunargleði lesandanna. Þess utan er bókin 250 blaðsíður, en á hverri þeirra er yfirleitt lítill texti, sem gerir það að verkum að börn, sem eiga erfitt með lestur og þá ekki síst þéttskrifaðar blaðsíður, eiga auðveldara með að lesa bókina og tileinka sér efni hennar í samspieli texta og mynda. Og fyrir börn, sem eru vön því að fá þunnar léttlestrarbækur í hendurnar, hvort sem er heima eða í skólanum, þá er það algjör "bylting" að hafa á milli handanna þykka bók, eins og hinir lestrarhestarnir eru með. Bara það, eitt og sér, eflir sjálfstraust þeirra barna, sem glíma við lestrarerfiðleika, svo ekki sé nú minnst á efnið í 13 hæða trjáhusinu sem höfðar til allra, hvar svo sem þeir eru staddir á lestrarbrautinni. Það er því ekki að ástæðulausu sem mælt er með þessari bók – fyrir alla krakka á aldrinum 6-13 ára.

# Jóla Garðurinn

í Fjölskyldu- og húsdýragarðinum

Hverfið mitt býður öllum í kvöldheimsókn frá kl. 17-20 föstudaga til sunnudaga til jóla

DÝRAÞJÓNUSTA REYKJAVÍKUR  
REYNDAVAW ANIMAL SERVICE

HVERFIÐ MITT

FJÖLSKYLDU GARÐURINN



**KFC**



**ÉG VIL FÁ  
KFC-FÖTU  
UM JÓLINI**



*Ég veit hún lyktar vel, bragðast vel  
allt sem að ég óska mér...*





Hörður Sturluson og Linda Birna

## Aðventan í Hæðagarði

Hörður Sturluson og Linda Birna starfa í opnu félagsstarfi í Hæðagarði og Hvassaleiti, Hörður er verkefnastjóri og Linda Birna er virknipjálfi. Við spurðum þau hvernig væri haldið upp á aðventuna í opna félagsstarfinu í Hæðagarði og Hvassaleiti.

Við erum með jólaþemu, segir Linda, í þessari viku erum við með jólahúfur, í liðinni viku vorum við með jólaþesur og síðustu vikuna fyrir jól verðum við svo með ýmsiskonar glingur. Það miðar allt að því að breyta til og svo erum við með einhverjar skemmtanir.

Í gær var Hjördís Geirsdóttir með ball og á þriðjudaginn las Sigríður Dúa upp úr bókinni Morðin í Dillons húsinu sem er tengt henni sjálfri og var gerður af því góður rómur. Leikararnir Örn Árnason, Oddur Júlíusson og Ilmur Kristjánsdóttir komu með adventu-

stund Þjóðleikhússins og fluttu atriði úr jólaeikritum og tóku lagið og það var mjög skemmtilegt. Í síðustu viku skoðuðum líka gamlar jólaljósmyndir frá 1950-60 og það var sagt frá gömlum tíma.

Á morgun föstudag verðum við með svakalegt jólaþing sem byrjar kl. 13, Við eigum svo von á Badda Hall einn daginn sem tekur nokkur lög.

**Verður opið hérna yfir hátíðirnar?**  
Nei. Það er bara opið á virkum dögum og aðfangadagur ber upp á sunnudag þannig að það verður lokað. Á Þorláksmessu hefur venjulega verið skata í hádeginu en það hittir þannig á að Þorláksmessa er á laugardegi þannig að það fellur niður í ár þannig að þeir sem vilja skötu þurfa að leita annað þetta árið.

**Hvað með ykkur sjálf, hverjar eru ykkar jólahefðir?**

Maður er alin upp við að borða rjúpur í jólamatinn, segir Hörður, og á Þorláksmessu er hefðin að fara í hangikjöt og kæfu hjá mömmu. Nú þegar maður er kominn með fjölskyldu er reynt að fara á bæjarrölt og farið á skautavellið á Íngólfstorgi. Svo fer maður í kirkjugarð á jóladag eða annan í jólum

Ég borða alltaf fisk á Þorláksmessu, segir Linda, en ég borða ekki skötu. Svo er ég með nýjan svinabóg á aðfangadag, hangikjöt á jóladag og allt mögulegt á annan. En engar fastar hefðir um áramót. Svo hef ég lagt það í vana minn að fara í Lindarkirkju á annan í jólum, það eru mjög skemmtilegsar messur, svona kántrí-messur og mikið fjör í kirkjunni.

Á áramótum reynum við að hafa öðruvísi mat, segir Hörður, mexíkóskan, indverskan eða asískan því þá er fólk er oft búit að fá nóg af hefðbundnum jólamat.

# ÓDÝR

gleraugu umgjörð og gler

Gleraugu með glampa og rispúvörn

## 19.900 kr.

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

Margskípt gleraugu

## 39.900 kr.

Margskípt gler frá Essilor (afgreiðslutími +/- tvær vikur)

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

SIJÓNTÆKIAVERSLUN



Hafðu lyfin tilbúin þegar þú sækir eða fáðu lyfin send heim

Pantaðu á [appotek.is](http://appotek.is) eða í síma 568 0990

**Garðs Apótek - í yfir 60 ár**

Sogavegi við Réttarholtsveg  
Opið 9-18 virka daga.

# KRINGLUMYRI FRÍSTUNDAMIÐSTÖÐ

FAGMENNSKA – VELLÍÐAN – FJÖLBREYTTILEIKI

KRAKKAKOT  
FRÍSTUNDAHEIMILI  
KRINGLUMYRI - FRÍSTUNDAMIÐSTÖÐ

GLADHEIMAR  
FRÍSTUNDAHEIMILI  
KRINGLUMYRI - FRÍSTUNDAMIÐSTÖÐ

LAUGARSEL  
FRÍSTUNDAHEIMILI  
KRINGLUMYRI - FRÍSTUNDAMIÐSTÖÐ

HOFIÐ  
FÉLAGSMIÐSTÖÐ  
KRINGLUMYRI - FRÍSTUNDAMIÐSTÖÐ

VOGASEL  
FRÍSTUNDAHEIMILI  
KRINGLUMYRI - FRÍSTUNDAMIÐSTÖÐ

ASKJA  
FÉLAGSMIÐSTÖÐ  
KRINGLUMYRI - FRÍSTUNDAMIÐSTÖÐ

DALHEIMAR  
FRÍSTUNDAHEIMILI  
KRINGLUMYRI - FRÍSTUNDAMIÐSTÖÐ

ÁLFTABÆR  
FRÍSTUNDAHEIMILI  
KRINGLUMYRI - FRÍSTUNDAMIÐSTÖÐ

PRÓTTHEIMAR  
FÉLAGSMIÐSTÖÐ  
KRINGLUMYRI - FRÍSTUNDAMIÐSTÖÐ

TÓNABÆR  
FÉLAGSMIÐSTÖÐ  
KRINGLUMYRI - FRÍSTUNDAMIÐSTÖÐ

NÆÐSTALAND  
FRÍSTUNDAHEIMILI  
KRINGLUMYRI - FRÍSTUNDAMIÐSTÖÐ

LAUGÓ  
FÉLAGSMIÐSTÖÐ  
KRINGLUMYRI - FRÍSTUNDAMIÐSTÖÐ

BUSKINN  
FÉLAGSMIÐSTÖÐ  
KRINGLUMYRI - FRÍSTUNDAMIÐSTÖÐ

SÓLBÚAR  
FRÍSTUNDAHEIMILI  
KRINGLUMYRI - FRÍSTUNDAMIÐSTÖÐ

BÚSTAÐIR  
FÉLAGSMIÐSTÖÐ  
KRINGLUMYRI - FRÍSTUNDAMIÐSTÖÐ

GULAHLÍÐ  
FRÍSTUNDAHEIMILI  
KRINGLUMYRI - FRÍSTUNDAMIÐSTÖÐ

Starfsfólk Kringlumýrar óskar þér og þínum gleðilegra jóla og þakkar fyrir góðar stundir á árinu sem er að líða.