

RECARO

Barnabílstólar í úrvali



SEAT
FIX

AIR
CIRCULATION
SYSTEM

LIGHT
WEIGHT

ECE
NORM
R 44/04

HERO

ISO
FIX

ADVANCED
((SIDE))
PROTECTION

3 POINT
BELT

BÍLASMIÐURINN HF

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

Laugardalur, Háaleiti & Bústaðir

3. tölublað 19. árgangur

Mars 2024



Fatanyting og sjálfbærni

Langar þig að taka til í fataskápnunum og poppa flikurnar upp? Eða skapa þinn eigin fatastíl? Þá er upplagt að mæta í bókasafnið við Sólheima í dag. Sjá bls 8

Ljósmynd: Sigríður Tryggvadóttir

40 ÁRA
REYKJAVÍKURMARAPON
ÍSLANDBANKA
rmi.is 24. ágúst 2024

HÚS
DÝRA
GARÐUR
INN
PARK & ZOO



SKAUTA
HÖLLIN
LAUGARDAL

SKAUTAHOLL.IS

Sjálfstætt starfandi apótek -- ekki hluti af neinni keðju!

EFSTALEITIS APÓTEK



Efstaleiti 27b

425 1010

Laugardalur, Háaleiti & Bústaðir

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

Auglýsingar: marg@heimsnet.is (Már) sími: 568 8862
Ritsjóni/Framkvæmdastjóri: Már Guðlaugsson, (ábm)
símar: 822 9688, 568 8862 • netfang: marg@heimsnet.is
Texti: Benóný Egiðsson • netfang: benaegis@simnet.is
Ljós.: Simon Vaughan, simonvaughanljósmyndari.com

Prentun: Landsprent
Dreifing: Póstdreifning



Útfararþjónusta
í yfir 70 ár

Vesturhlíð 2 | Fossvogi | s. 551 1266 | utfor@utfor.is | utfor.is
VIÐ ÞJÓNUM ALLAN SÓLARHRINGINN

Bilakompaní

Skútuvoði 4 • 104 Reykjavík • Sími 515 5115

BÍLARÉTTINGAR SÆVARIS

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

Laugardalur, Háaleiti & Bústaðir

Auglýsingasími 568 8862



Útgáfutónleikar Jane Telephonda

Hljómsveitin Jane Telephonda heldur tónleika á **Ölveri** fimmtudaginn 2. maí í tilefni af útgáfu plötunnar *We Are the Music*, sem hefur hlotið einróma lof gagnrýnenda að undan-

förnu en hlómsveitina skipa 11 tónlistarmenn sem vinna ýmis störf en tengjast vegna ástar sinnar á tónlist. Tónlist sveitarinnar er lýst sem indískotnu popprokki, en áhrifavaldar

eru m.a. David Bowie, The Beatles, Frank Black, Wilco, Midlake, Radiohead, Blur, Arcade Fire og Sufjan Stevens. Húsið verður opnað kl. 19 og tónleikarnir hefjast kl. 20.



Meistarmót Breiðagerðisskóla

Undanfarin vor hefur skákmeistari Breiðagerðisskóla verið krýndur í kjölfar skólaskákmóts innan skólans. Öll árin hefur verið heilmikill áhugi meðal nemenda og er þátttakan í ár til vitnis um það. Rúmlega hundrað nemendur skráðu sig til leiks. Eftir fimm umferðir voru þrjú nemendur efstir og jafnir. Þeir tefldu úrslitaskákir þar til hrein úrslit fengust að þeim skákum

loknum var Pétur Leó Guðjónsson nemandi í 6. bekk krýndur skákmeistari skólans, Ólafur Benediktsson í 5. bekk lenti í öðru sæti og Hjalti Hreinn Arngrímsson í 6. bekk lenti í því þriðja. Aukaverðlaun fyrir bestan árangur í hverjum árgangi hlutu síðan Tristan Þór í 3. bekk, Friðrik í 4. bekk og Styrmir í 7. bekk.

Skákmót með hundrað þátttakendum þykir með þeim stærri og er mikill handagangur í öskjunni á meðan á því stendur. Það setur mikinn svip á skólalaginn, kveikir áhugar og á stóran þátt í að skapa og viðhalda þeirri skákmenningu sem hefur myndast innan Breiðagerðisskóla.

Dorkell Daniel Jónsson



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



Vogaskóli sigrar Fjármálaleikana

Krakkarnir í 10. bekk Vogaskóla sigruðu Fjármálaleikana 2024 og fá titilinn Íslandsmeistarar grunnskóla í fjármálalæsi 2024. Ásmundur Einar Daðason mennta- og barnamálaráðherra afhenti nemendum skólans verðlaun fyrir fyrsta sætið fyrir páskafrí. Mikill metnaður myndaðist í hópnum og krakkarnir unnu frábærlega saman.

Metþátttaka var í Fjármálaleikunum í ár en 1.800 nemendur í 55 grunnskólum víðs vegar á landinu tóku þátt í keppninni sem haldin var í sjöunda sinn dagana 1.-12. mars. Hafðis og Rannveig stærðfræðikennarar hópsins fara með tvo fulltrúa árgangsins til Brussel 18. - 20. apríl nk. Þar sem Vogaskóli verður

fulltrúi Íslands í Evrópukeppni í fjármálalæsi. Þar keppa fulltrúar þrjátíu Evrópulanda.

Í Vogaskóla er lögð mikil áhersla persónuleg fjármál í stærðfræði og byrjað á tveggja mánaða fjármálakennslu í upphafi 10. bekkjar.



Hátíðasýning listdanskólanna

FÍLD - Félag íslenskra listdansara stendur fyrir hátíðasýningu listdanskólanna í samstarfi við Barnamenningarhátíð Reykjavíkur 23. apríl í Hörpu kl. 18:30. Fjöldi dansnema taka þátt í sýningunni og er um fjölbreyttan og skemmtilegan dans-

viðburð að ræða þar sem börn á aldri-
num 6 - 18 ára eru í aðalhlutverki.

Nemendur koma frá eftirtöldum listdanskólum: Dansakademían Selfossi, Danslistarskóli JSB, Dansskóli Birnu Björns, Listdanskóli

Hafnarfjarðar, Dansgarðurinn - Klassíski Listdanskólinn og Óskandi, Listdanskóli Íslands og Plie Listdanskóli.

Nýjar vörur í hverri viku



Við erum flutt á Dalveg 30 - 201 Kópavogi

belladonna

sími 517 6465 • www.belladonna.is

GRETTIR
VATNSKASSAR

Vagnhöfða 6 • 110 Reykjavík • Sími 577 6090

FORSETAKOSNINGAR
ÍSLANDS 2024



REYNSLA OG ÆKING
— Í ÞÁGU ÞJÓÐAR



HELGA²⁴

HELGATHORISDOTTIR.IS



MOSFELLSBAKARÍ

LJÚFFENG SÍTRÓNUKAKA MEÐ SÍTRÓNU
SMJÖRKREMI Í MOSFELLSBAKARÍ

HÁHOLT 13-15 HÁALEITISBRAUT 58-60 MOSFELLSBAKARI.IS

Borgarstjórn fagnar fjölmenningu



Þórdís Lóa Þórhallsdóttir

Rúmlega 20% Reykjavíkinga eru erlendir ríkisborgarar. Rúmlega 30 þúsund manns. Auk þeirra er fjöldi Íslendinga sem hér búa af erlendum uppruna. Þetta er velkominn hópur af fólki sem hér hefur ákveðið að búa og starfa, ala hér upp börnin sín og leggja sitt af mörkum til samfélagsins. Til að samfélagið sé öllum opið, þurfum við að auka samskipti milli ólíkra mál- og menningarhópa, brjóta við niður fordóma og koma

í veg fyrir árekstra. Við í Reykjavík sjáum hvað fjölbreytileiki og mannréttindi hafa mikið að segja við þróun borgar og þess vegna opnum við faðmunn. Um það er sátt í borgarstjórn.

Á nýlegu Velferðarkaffi borgarinnar um fjölmenningu kom fram að sérstaklega mikilvægt sé, til að tryggja inngildingu, að ýta undir félagslega- og menningarleg tengsl og efla stuðning og tungumálaþjálfun.

Það þarf að styrkja íslenskukennslu fyrir börn í skólum og gera foreldrum þeirra kleift að þjálfast í tungumálinu okkar. Fjölbreytni í tungumálum nemenda hefur verið áskorun fyrir grunnskólustarf og því höfum við styrkt skólana okkar til að bregðast við henni.

Fjárfesting en ekki kostnaður

Stóryrði um kostnað samfélagsins við nýja íbúa er gjarnan mjög ýkt og polariseruð.

Innflytjendur eru upp til hópa alveg frábært fólk. Fólk sem hefur bjargir og getu til að fara af stað. Fólk sem treystir sér til að aðlagast nýjum tungumálum, siðum og venjum. Þessu fólki eigum við að taka opnum örmum því í þeirra löngun til að verða partur af íslenski þjóð felst okkar framtíðarauður. Okkar besta tæki er að opna fyrir innflytjendum dyr að íslensku samfélagi. Ekki síst í gegnum tungumálið.

Þetta vitum við og einmitt þess vegna samþykkti borgarráð einróma í janúar að styrkja enn betur kennslu barna með annað móðurmál en íslensku. Stór hluti þessa framlags fer í íslenskukennslu, aukin stuðning við kennara til að kenna íslensku sem annað mál og annan stuðning vegna tungumála. En einnig verða til stuðningsteymi barna á flóttu með mikla áfallasögu, til að gera þeim betur kleift að vinna úr sínum áföllum og öðlast heilbrigðara líf.

Fjölbreyttur stuðningur til kennslu á íslensku sem annað mál

Þrátt fyrir að Reykjavík búi við þá sérstöðu að fá ekki framlög úr Jöfnunarsjóði vegna barna með annað móðurmál en íslensku, líkt og önnur sveitarfélög, höfum við innleitt umtalsverðan stuðning í umhverfi þessara barna undanfarin ár.

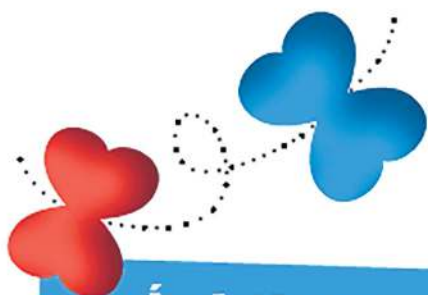
Við höfum veitt fjármagni til bæði leik- og grunnskóla vegna kennslu á íslensku sem annað tungumál. Sett var á fótt móttökuáætlun fyrir börn á þessum skólastigum sem flytja til landsins, þar sem fjölskyldan er tengd skólum, þjónustumiðstöðum og frístund, í verkefninu "Velkomin í hverfið þitt." Í Miðju máls og læsis höfum við kennsluráðgjafa með sérþekkingu í móttöku, aðlögun og kennslu íslensku sem annað mál og brúarsmiði sem tala m.a. arabísku, kúrdísku, pólsku og úkraínsku, til stuðnings skólum okkar. Í öllum borgarhlutum er svo starfandi íslenskuver fyrir börn í 5.-10. bekk sem eru nýflutt til landsins. Auk þessa eru starfrækt sérstök skólaúrræði fyrir börn frá Úkraínu, sem ekki eru komin í varanlegt húsnæði og

stoðdeild Birtu fyrir börn í leit að alþjóðlegri vernd. Framlag borgarinnar inn í þennan málaflokk er fjárfesting en ekki kostnaður, sem mun skila sér margfalt til baka.

Borgarstjórn stendur saman

Borgarstjórn hefur borið gæfu til þess að vera nokkuð sammála um að leggja mikla áherslu á mannréttindi í borginni, sýna mildi og kærleik. Aðgerðaráætlun 2023-2026, sem unnin var þverpólitískt, dregur fram markmið um að vera borg sem byggir á réttlæti, sanngirmi og þátttöku íbúa þar sem engin er skilin eftir. Ekki heldur nýir Íslendingar og erlendir ríkisborgarar. Og er ég afar þakklát fyrir þennan samhug í borgarstjórn á tímum þegar samsæriskenningar og jaðarskoðanir grassera um allan heim.

Þórdís Lóa Þórhallsdóttir
Forseti borgarstjórnar og oddviti
Viðreisnar.



ÚTIVISTAR-REGLURNAR*

*Skv. 92 gr. laga nr. 80/2002

Á skólatíma 1. september til 1. maí

12 ára börn og yngri
mega lengst vera úti til kl. 20

13 – 16 ára börn mega
lengst vera úti til kl. 22

1. maí til 1. september

12 ára börn og yngri
mega lengst vera úti til kl. 22

13 – 16 ára börn mega
lengst vera úti til kl. 24



www.samanhopurinn.is

FORELDRAR VERUM SAMTAKA!

Foreldrum er heimilt að stytta þennan tíma en ekki lengja. Bregða má út af reglum þegar börn eru í fylgd með fullorðnum og börn 13-16 ára eru á heimleið frá viðurkenndri skóla,- íþróttá- eða æskulýðssamkonu. Aldur miðast við fæðingarár.



Laun í Vinnuskólanum hækkuð

Umhverfis- og skipulagsráð Reykjavíkurborgar samþykkti á fundi sínum í morgun, miðvikudag 10. apríl, að hækka laun nemenda í Vinnuskóla Reykjavíkur sumarið 2024 og nemur hækkanin á tímakaupi um 7,9%.

Tímakaup nemenda úr 8. bekk hækkar úr 711 kr. í 766,5 kr.
Tímakaup nemenda úr 9. bekk hækkar úr 947 kr. í 1.022 kr.
Tímakaup nemenda úr 10. bekk hækkar úr 1.184 kr. í 1.277,5 kr.

Hækkanirnar fylgja sömu aðferða-

fræði og notast er við í fleiri sveitarfélögum. Með þessum hætti verða laun nemenda í Vinnuskóla Reykjavíkur sambærileg við laun í flestum vinnuskólum höfuðborgarsvæðisins.

Skráning er hafin

Skráning er hafin í Vinnuskólann fyrir sumarið í gegnum nýtt rafrænt skráningarkerfi. Allir nemendur sem sækja um í 8., 9. og 10. bekk fá vinnu. Nemendum í 8. bekk býðst vinna í 3,5 tíma á dag á meðan nemendur í 9. og 10. bekk fá vinnu í 7 tíma á dag í 15 vinnudaga.

Söngvahátíð barnanna í Hallgrímskirkju

Á Sumardaginn fyrsta 25. apríl kl. 14. verður Söngvahátíð barnanna haldin í Hallgrímskirkju. Tónleikar verða haldnir kl. 14 og munu þar koma fram barna- og unglingakórur úr kirkjum víða að, alls um 200 börn úr 10 kórum. Guðný Einarsdóttir söngmálastjóri Þjóðkirkjunnar er kynnrir og verkefnastjóri hátíðarinnar og við spurðum hana út í dagskrána.

Þetta eru barnakórur við kirkjur á höfuðborgarsvæðinu, segir Guðný, sem safnast saman í Hallgrímskirkju á Sumardaginn fyrsta til að halda tónleika. Þau verða þarna saman allan daginn og æfa og sinna listsköpun og afraksturinn af því verður líka sýndur

á tónleikunum. Sérstakur gestur hátíðarinnar verður Íris Rós og með kórnum leika þeir Davíð Sigurgeirsson á gítar og Ingvar Alfreðsson á píanó.

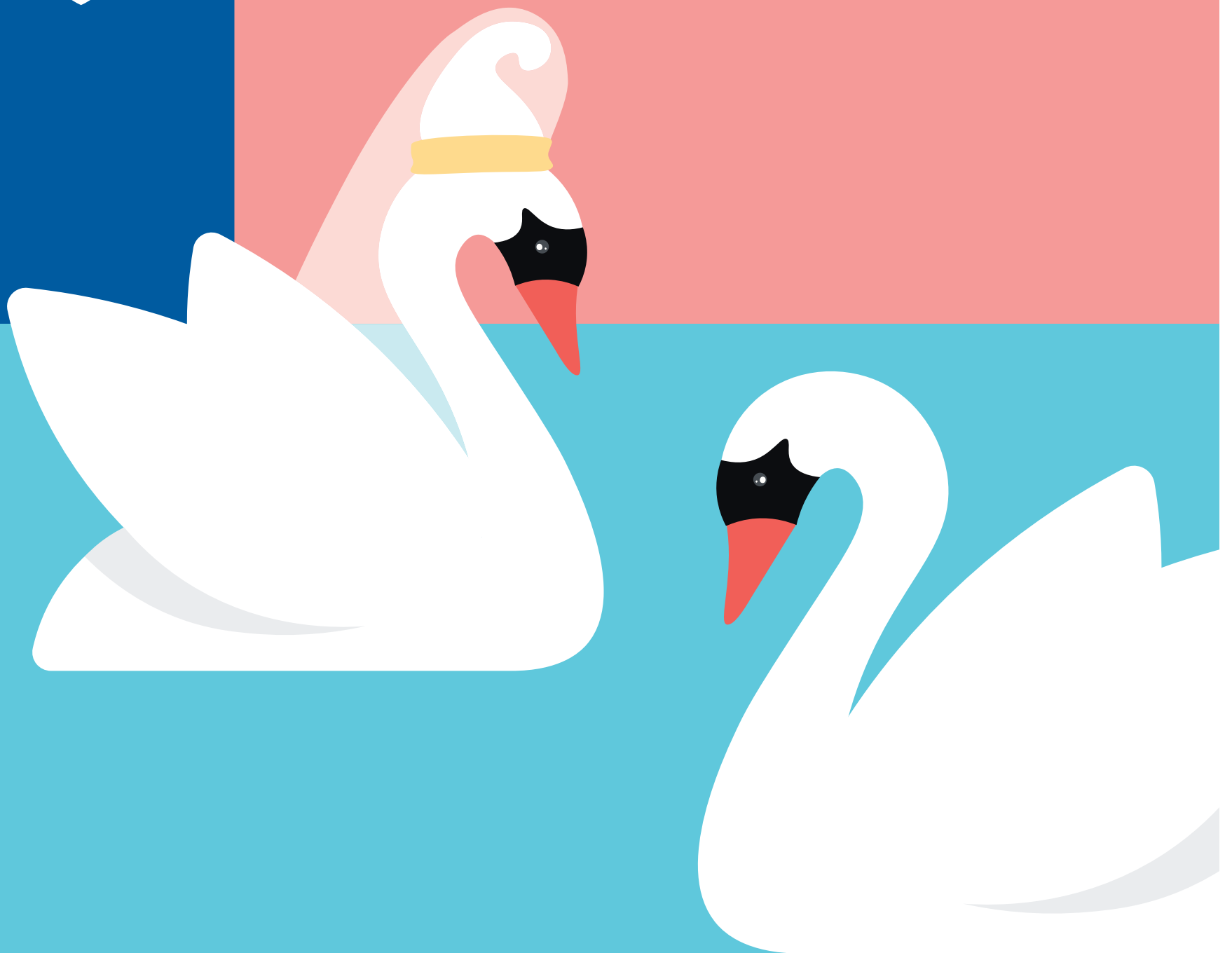
Efnisskráin er mjög fjölbreytt og úr öllum áttum. Það eru vor og sumarlög, hress og skemmtileg lög úr kirkjunni og líka dægurlög og við tökum meðal annars lagið hennar Írisar úr Krakka-skaupinu, Komandi kynslóðir. Þannig að þetta er mjög blönduð efnisskrá og mjög skemmtileg, mikið líf og fjör.

Allir eru hjartanlega velkomin á Söngvahátíð barnanna í Hallgrímskirkju og aðgangur er ókeypis.

BARNA MENNINGAR HÁTÍÐ

Í REYKJAVÍK

23.-28. APRÍL 2024



barnamenningarhatid.is


RAFMAGNSHJÓL.IS


Margverðlaunuð hollensk rafmagnshjól

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



Pankar Jónu Rúnu



Sumardagurinn fyrsti og veip

Núna er páskunum lokið og sumardagurinn fyrsti framundan. Þau okkar sem búum á höfuðborgarsvæðinu höfum þegar mátt njóta mikilla breytinga í veðurfarinu til hins betra og sólin fer hækandi á lofti. Flestum hlakkar til betra veðurs og hins íslenska sumars. Unglingarnir eru farnir að hanga lengur úti á kvöldin í hverfunum og jafnvel spila fótbolta og körfubolta frameftir. Í minningunni var sumardagurinn fyrsti alltaf voðalega hátíðlegur og oftast fékk maður sumargjöf, ef að efnahagur fjölskyldunnar leyfði. Það er þó eitt sem vakið hefur áhyggjur hjá mér varðandi ungmennin okkar og það er hversu mikil tíska það er orðið að reykja rafsigarettur eða veipa. Nú er ég fyrrverandi reykigamanskja og veit hversu mikill skaðvaldur tóbakssigarettarnar eru. Enda hefur stórdregið úr reykingum á þeim undanfarna áratugi og veipið komið sterkt inn í staðinn. En veipið er ekki síður ávanabindandi og að mörgu leyti órannsakað hvaða langtímaáhrif það getur haft á heilsufar fólks, önnur en nikótíníkn. Ég veit ekki hver innihaldsefnið eru en heyrði einhvern halda því fram að það séu efni í þessu sem eru notuð sem skordýraeitur og annað varasamt. Veipið var upphaflega framleitt til þess að hjálpa fólki að hætta að reykja tóbakssigarettur en núna er það ekki lengur svo mikið í því hlutverki. Það er leitt að hugsa til þess hversu mikil orka og tími fór í forvarnir gegn reykingum fólks til þess eins að fram hafi komið veip sem er sannarlega hannað til þess að höfða til ungmenna, með nammibragði og litríkum umbúðum.

Endalok Múlalundar

Ég er fréttasjúk og læt enga fréttatíma framhjá mér fara. Það sem sló mig verulega eru þær ómurlugu fréttir að loka eigi starfsemi Múlalunds eftir að þessi verndaði vinnustaður hefur verið í rekstri SÍBS síðan 1959! Ég er yfir mig hneyksluð og tel þessa ákvörðun vera slæm mistök. Eins og við flest vitum er Múlalundur vinnustaður fyrir fólk sem er með skerta starfsorku og margir starfsmenn hafa unnið þarna árum saman. Sumir hverjir eftir að þvælst um á hinum almenna vinnuarkaði og hrökklast á milli starfa. Nú þekki ég ekki alveg forsendurnar fyrir þessari ákvörðun en skilst að einhverjar evrópskar reglur um enga aðgreiningu fatlaðra liggja að baki. Þar með eigi að loka stöðum eins og Múlalundi og það alveg án þess að neitt sé hugsað um hvað sé manneskjnum sem þar starfa fyrir



bestu. Þeim skal henda út á hinn almenna vinnuarkað þar sem borgað verður með þeim í einhvern tíma og svo ef það gengur ekki, þá er það bara örorkan og jafnvel að hanga bara heima. Ég er mjög ósatt við þessa ákvörðun og skora á fólkið í landinu að mótmæla þessu. Mikið af starfsfólkinu á Múlalundi komst loksins í var og á góðan vinnustað þar sem tekið er tillit til starfsorku þeirra og þá á bara að rífa þetta af þeim. Afleiðingarnar geta orðið mjög slæmar fyrir mörg þeirra og margir aðstandendur eru með miklar áhyggjur af framtíðinni.

Lúlú Mía

Þau ykkar sem hafið fylgst með skrifum mínum í þessa pistla munið ef til vill eftir henni Dimmu, sem var lítill svartur hundur sem okkur fjölskyldunni hlotnaðist fyrir þremur árum. Hún var þá 7 ára gömul en því miður fengum við bara að hafa hana hjá okkur í eitt ár, áður en hún dó vegna veikinda. Síðan eru liðin 2 ár. Dimma var mikill Próttari og átti tvo sérhannaða Próttaraboli sem hún klæddist á fótboltaleikjum barnabarnanna minna. Hennar hefur mikið verið saknað þessarar elsku. Núna gerðist það hinsvegar fyrir orstuttu síðan að kominn er nýr fjölskyldumeðlimur á Kambsveginn, Lúlú Mía að nafni. Hún er lítill, hvítur Schnauzer hvolpur og algjört krútt. Það verður gaman að fara út í sumarið með svona gleðigjafa við hlið okkar, enda er fátt saklausara en lítill hvolpur. Svo þegar hún stækkar upp í Próttarabúningana hennar Dimmu þá kannski bregður hún sér á leiki.

Jóna Rúna Kvaran

eignaumsjon.is

VR

 FYRIRMYNDAR
FYRIRTÆKI 2023

Eignaumsjón

 2023 Fyrirmyndarfyrirtæki
í rekstri
Vakvæðni & Öskun

Láttu okkur sjá um húsfélagið!

Við erum með yfir 20 ára þekkingu og reynslu í rekstri fjöleignarhúsa.

Þjónustuverið okkar svarar fyrirspurnum hratt og örugglega í síma 585 4800 og á netspjallinu, eða sendið okkur tölvupóst á thjonusta@eignaumsjon.is.

Heyrðu í okkur og við gerum þér tilboð!



EIGNAumsjón

lykill að öruggum rekstri fasteigna

 Suðurlandsbraut 30
Reykjavík | Sími 585 4800

Laugardalur, Háaleiti & Bústaðir
Auglýsingasími 568 8862


„Kærleikur sér von í vilja.“ JRK



Vonarkraftur vermir trú
og viðjar sárar brýtur.
Ótrúleg er elska sú
sem eilífðinni lýtur.

Í Gjafarans milda gæskuhjúpi
gróa öll mín sár.
Með sólargeisla úr sorgardjúpi
sendi þér kveðjutár.



Þú ert laus frá lífsins þrautum
og liðin jarðarganga.
En áfram lifir á andans brautum
ævidaga langa.

Heimur hjartur bíður þar
og bráðum kem ég líka.
Þá verður allt sem áður var
ef veröld finnum slíka.

Höf. Jóna Rúna Kvaran



Meindýraeyðir Íslands ehf.

Áratuga Reynsla, þekking, og Árangur.

Hringið til að fá upplýsingar.

8975255


Alhliða meindýraeyðing og fyrirtækjaeffirlit. Ekkert verk er of stórt eða smátt.

Fagleg og traust þjónusta fyrir Heimili, Fyrirtæki og Húsfélög.



Ertu að fara til útlanda?

Mátað og sótt á KEE

Mátaðu gleraugun í verslunum Eyesland í Kringlunni, Glæsibæ eða á Grandi og sæktu á Keflavíkurflugvelli á duty free verði.

Þú getur bókað sjónmælingu á eyesland.is með stuttum fyrirvara. Sjónmæling gengur upp í gleraugnakaup séu þau gerð í framhaldinu.

eyesland

Kringlan · Grandi · Glæsibær · Keflavíkurflugvöllur · eyesland.is





maria nila
STOCKHOLM

**Hársnyrtistofa
DÓRA**

Hárgreiðslu- og rakarastofa
Langholtiavegi 128 • Sími 568 5775

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!

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



Nýr loftslagssjóður ungs fólk

Reykjavíkurborg hefur hlotið styrk frá Bloomberg Philanthropies til að stofna loftslagssjóð ungs fólks í Reykjavík. Reykjavík er ein af hundrað borgum í 38 löndum víðs vegar að í heiminum sem fær fjármagn úr þessum nýja sjóði. Markmið sjóðsins er að virkja ungt fólk í leit að lausnum á loftslagsvandinum en reykvisk ungmenni á aldrinum 15-24 ára verða hvött til þátttöku. Styrkurinn hljóðar upp á sjö milljónir króna með möguleika á 14 milljóna króna viðbótarframlagi og er tilgangurinn að styrkja margs konar smærri verkefni sem ungmennin stýra sjálf.

Tengjast markmiðum um kolefnishlutlausu borg

Styrkhæf verkefni geta verið af fjölbreyttum toga og til að mynda tengst samgöngum eða úrgangsmálum og sem dæmi falið í sér stofnun loftslagsráðs ungmenna, vitundarvakningarherferðir, loftslagstengdar rannsóknir, gróðursetningu trjáa eða hakkaþon um miltu. Verkefni verða öll að styðja loftslagsáætlun og tengjast markmiðum Reykjavíkurborgar um kolefnishlutlausu borg fyrir árið 2040.

Borgir leiðandi í loftslagsmálum

Borgir í heiminum gegna leiðandi hlutverki í loftslagsmálum og eru



oftar en ekki með metnaðarfylltri markmið en löndin sjálf og vinna hraðar að því að draga úr kolefnislosun. Til að mynda fékk Reykjavík toppsteinkunn í loftslagsmálum árið 2023.

Umsóknir í sumarbyrjun

Ljóst er að þátttaka ungs fólks skiptir máli og vitað er að þessi aldurshópur hefur áhyggjur af loftslagsvánni en samkvæmt alþjóðlegum rannsóknum

eru 84% ungmenna áhyggjufull og yfir 60% finnst ríkisstjórnin í sínu landi ekki vera að gera nóg. Það er hvati Bloomberg Philanthropies að baki stofnun sérstaks loftslagssjóðs fyrir ungt fólk, sem útvöldu borgirnar fá nú að njóta góðs af. Í upphafi sumars mun Reykjavík kalla eftir umsóknum frá áhugasömum þátttakendum og jafnframt tilkynna hvaða verkefni gætu verið styrkhæf og fyrirkomulag styrkja.



Fatanýting og sjálfbærni

Langar þig að taka til í fataskápnunum og poppa flíkurnar upp? Eða skapa þinn eigin fatastíl?

Saumakonan Sigríður Tryggvadóttir leiðir okkur inn í litríkan heim sjálfbærni, fata- og textílnýtingar og hægtísku. Hún kynnir þátttakendum ferli hugmyndaflæðis og sýnir á hvað hátt hægt er að nýta það í fatabreytingar og nýsköpun.

Viðburðurinn fer fram á Borgarbókasafninu Sólheimum, fimmtudaginn 18. apríl kl. 17:30-19:00. Öll hjartanlega velkomin.

Sigríður hefur saumað í yfir 15 ár og sérhæfir sig í endurnýtingu, sjálfbærni og hægtísku. Hún rekur Saumaheim Siggú á netinu og heldur úti hópnum Garmar og gersemar á Facebook.



Sigríður Tryggvadóttir

NÝTT Á ÍSLANDI...

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

Þú getur líka kíkt við hjá okkur að Lág múla 5.



Scala
HAIR & MAKEUP

LÁGMÚLA 5
108 REYKJAVÍK | 553 1033

TANINO
THERAPY



noona.is/scala

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



Barnamenning, lýðræði og kraftur

Barnamenningarhátíð í Reykjavík fer fram dagana 23. - 28. apríl. Á hátíðinni má sjá og upplifa margt af því flottasta sem gerist í barnamenningu á Íslandi. Hátíðin fer fram um alla borg og býður upp á stórar og smáar sýningar og viðburði sem unnir eru fyrir börn eða með börnum. Börn sýna verkin sín á virtum menningarstofnunum og taka að miklu leyti yfir menningarlíf borgarinnar þessa sex daga sem hátíðin stendur yfir. Í ár er þema hátíðarinnar lýðræði, en íslenska lýðveldið á 80 ára afmæli í ár. Fritt er inn á alla viðburði.

Lag hátíðarinnar í ár, Spyrja eftir þér, er flutt af gleðisveitinni Celebs, sem sömdu lagið og textinn er samstarfsverkefni þeirra og barnanna í 4. bekkjum borgarinnar. Hægt er að sjá Celebs flytja lagið í beinu streymi af opunarviðburði Barnamenningarhátíðar á Rúv 23. apríl kl. 11:45.

Á Barnamenningarhátíð er hægt að

njóta ýmissa listforma og eru margar myndlistasýningar á verkum barna á söfnum borgarinnar. Í anddyri Norræna hússins er hægt að sjá sýninguna Byggingarlist, Breiðholtið og borgin okkar og á Kjarvalsstöðum verður myndlistasýningin Það sem vantar með verkum eftir unglinga Hinsegin félagsmiðstöðvarinnar.

Sumardagurinn fyrsti

Tónlistin á sérstakan stað í hjörtum íslenskra barna og er hægt að njóta margskonar tónlistaviðburða á Barnamenningarhátíð. BIG BANG tónlistarhátíð fyrir ungt fólk í Hörpu er evrópsk hátíð sem hefur það að markmiði að setja upplifun barna í forgrunn. Sumardaginn fyrsta, eða 25. apríl, fyllist Harpa af börnum sem vilja njóta tónlistar í viðum skilningi. Á sumardaginn fyrsta opnar einnig UNGI sviðlistahátíð í Ráðhúsi Reykjavíkur og stendur hún yfir dagana 25. - 27. apríl. Þar er að finna margar

stórglæsilegar leiksýningar og að þessu sinni verða sjö sýningar á hátíðinni.

Ævintýrahöllin

Miðborgin býður heim helgina 27. - 28. apríl með glæsilegri dagskrá í Ævintýrahöllinni á Borgarbókasafninu Grófinni. Þar er hægt að sjá myndlistarsýninguna Allir sem er samsýning listaverka eftir nemendur í leikskólum. Dagarnir á bókasafninu hefjast á fjölskylduþóga og krilastund og svo taka við fjölbreyttir daskrárlíðir, föndursmiðjur, krakkakaróki, Æskusirkusinn og Dans Brynju Péturs.

Margt fleira er á dagskrá Barnamenningarhátíðar sem hæg er að kynna sér á barnamenningarhatid.is og þar er allt er ókeypis!

Góða skemmtun!



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

Laugardalur, Háaleiti & Bústaðir

Auglýsingasími 568 8862

**Útfararþjónusta
Rúnars Geirmundssonar**

Stofnað 1990

Traust fjölskyldufyrirtæki í áratugi



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

Sumarstarf í Kringlumýri

Smíðjur og námskeið fyrir

10 - 12 ára

**Skráning hefst 2. maí kl. 10:00
á sumar.fristund.is**

Námskeiðin fara fram á tímabilinu

10. júní - 5. júlí

KRINGLUMYRI
FRÍSTUNDAMIÐSTÖÐ
FAGMENNСКА - GLEÐI - FJÖLBREYTTILEIKI

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



Endurbætur á leikskólanum Hálsaskógur/Borg

Borgarráð hefur heimilað umhverfis- og skipulagssviði að bjóða út framkvæmdir vegna endurbóta á húsnæði leikskólans Hálsaskógur/Borg. Áætlaður kostnaður er 550 milljónir króna og stefnt að því að framkvæmdum verði lokið á haustmánuðum 2025.

Leikskólinn Hálsaskógur/Borg hefur frá upphafi árs 2023 verið tímabundið stað-

settur í Ævintýraborg Vogabyggð. Frá þeim tíma hefur verið unnið við greiningar- og undirbúningsvinnu og búið er að fjarlægja þá byggingarhluti sem reyndust vera skemmdir og þarfnast endurnýjunar. Auk viðgerða á húsnæðinu verða einnig gerðar á því breytingar til að mæta kröfum um leikskólastarf. Verkefnið er hluti af endurbóta- og viðhaldsátaki í leik- og grunnskólum Reykjavíkur.



Tónleikar Sigurjónssafni í apríl

Tvennir tónleikar verða haldnir í Listasafni Sigurjóns Ólafssonar í apríl, endurteknir tónleikar Þuru 18. og 19. apríl og tónleikar ítalska píanóleikana Sebastiano Brusco 23. apríl.

Þura, Þuríður Sigurðardóttir er tíður gestur í Listasafni Sigurjóns Ólafssonar enda er Laugarnesið hennar æskulódir. Á tónleikum 18. og 19. apríl býður Þura og valinkunnir gestir hennar upp á notalega tónlist sem spannar yfir hundrað ár í sögu tónlistarinnar, allt frá Edward Elgar til Braga Valdimars. Kunnugleg tónlist og íslenskir textar eru í fyrirrúmi, létt stemning, samsöngur, sögur, hlátur og grátur. Efnisskrá að mestu sú sama og á tónleikum Þuru í febrúar síðastliðnum, ögn vorlegri.

Þar syngja Þura, Berglind Björk Jónasdóttir og Sigurður Helgi Pálmason við undirleik Láru Bryndísar Eggertsdóttur píanóleikara, Hlífur Sigurjónsdóttur fiðluleikara, Bjarna Sveinbjörns-sonar kontrabassaleikara og Péturs Grétarssonar slagverksleikara.

Forsala aðgangs er í Listasafni Sigurjóns Ólafssonar en það er opið laugardaga og sunnudaga milli 13 og 17. Aðgangseyrir er 4000 krónur og tekið við öllum algengustu greiðslukortum. Húsið er opnað 19:15 og tónleikarnir hefjast klukkan 20:00.

HEIMA OG HEIMAN nefnist sýning á málverkum Þuru í efri sal safnsins og lýkur henni 12. maí.

Umfjöllun Nínu Margrétar Grímsdóttur um Pál Ísólffson sem vera átti 16. apríl er frestað til hausts.

Eineikstónleikar í Listasafni Sigurjóns Ólafssonar
Þriðjudaginn 23. apríl kl. 20:00 leikur ítalski píanóleikarinn Sebastiano Brusco verk eftir Wolfgang A. Mozart, Franz Schubert og Frédéric Chopin.

SUMARDAGURINN FYRSTI Í FOSSVOGI 2024

Fimmtudaginn 25. apríl

- 11:30** Grillað við Grímsbæ, Víkingur sér um grillið og veitingar í boði Krambúðarinnar
- 13:00** Skrúðganga frá Grímsbæ í Bústaðakirkju þar sem Skátafélagið Garðbúar leiðir gönguna undir taktfastri tónlist frá Skólahljómsveit Austurbæjar
- 13:20** Dagskrá í Bústaðakirkju
Kór Breiðagerðisskóla syngur, Guðrún Margrét formaður nemendafélags Réttarholtsskóla flytur hátíðarræðu, Heiðrún Lóa sigurvegari söngkeppni Kringlumýrar syngur og félagar úr Hæðagarði dansa línudans. Myndlistarsýning leikskóla hverfisins verður í anddyri Bústaðakirkju
- 14:00** Víkin - hoppukastalar, andlitsmálun og ís fyrir börnin. Kaffi og kleinur fyrir foreldrana

Hlökkum til að sjá ykkur sem flest
Samstarfshópur um gott samfélag í Fossvogi



Sumarnámskeið í Grensáskirkju

Grensáskirkja býður upp á sumarnámskeið vikuna 10.-14. júní fyrir börn á aldrinum 6-9 ára.

Námskeiðið er frá kl. 9-15 (húsið opnar kl. 8:45 og lokar 15:30). Þátttökugjald er 15.000 kr. Þátttakendur koma með sitt eigið nesti, en kirkjan býður upp á hafragraut á morgnanna og ávexti. Hver dagur byggist upp af leik, fræðslu og fjöri. Við munum skemmta okkar í kirkjunni sem og í nærumhverfinu okkar, svo nauðsynlegt er að koma með hlý og góð föt fyrir útveru.

Skráning fer fram á heimasíðu kirkjunnar, kirkja.is.

Athugið að hámarksfjöldinn á námskeiðið eru 15 þátttakendur.

Umsjón með námskeiðinu hefur:

Daníel Ágúst Gautason, æskulýðsprestur, daniel@kirkja.is.

Lokahóf barnastarfsins í Bústaðakirkju

Við ljúkum barnastarfinu okkar með vorhátíð í síðustu barnamessu vetrarins í Bústaðakirkju, sunnudaginn 12. maí kl. 11. Við fyllum kirkjuna með söng og gleði og hver veit nema að Rebbi refur kíki í heimsókn. Boðið verður upp á sumargrill, ratleik, blöðurdýr og andlitsmálun. Verið öll velkomin.



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

SMURPJÓNUSTA
- SAMNINGAR
VIÐ ÖLL HELSTU
BÍLAUMBOD



Smurstöðin
KLÖPP

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

Alpýðuhugrækt Fyrirhöfn



Eins og eðlilegt er höfum við mismikið fyrir því sem við tökumst á við hverju sinni. Auðvitað er ekkert athugavert við að við þurfum að leggja eitthvað á okkur til þess að ná sem bestum árangri með áætlanir okkar og markmið, ef við trúum á tilgang þeirra og gagnsemi.

Ekkert sem virkilega er einhvers virði fæst nema með nokkru erfiði og hampi. Það þarf samt ekkert endilega að vera samræmi í því sem við leggjum á okkur til að ná árangri og því sem við uppskerum með áætlunum okkar og markmiðum. Því er hyggilegt fyrir okkur að láta ekki deigan síga þó erfitt geti verið framan af að ná vænlegum árangri og staðgóðum afrakstri í þeim málum sem okkur eru hugleikin.

Við sem höfum þurft að hafa fyrir hlutunum vitum að það borgar sig að gera áætlanir þegar við viljum vinna

sigur. Ringulreið og upplausnarsjónarmið eru ekki eftirsóknarverð af því að í eðli þeirra liggur framkvæmdarþöfn og viljaleysi. Við verðum að temja okkur elju og kappsemi ef við höfum mikil og örðug verk að vinna því að allt óþarfa staut og still fyrirhafnar sé óviturlegt og neisamt.

Það sem við vinnum af alúð og ákveðni er líklegt til að takast vel, einkum ef athafnir okkar einkennast af þolinmæði og þrautseigju. Þær systur eru hvarar sem efla okkur í því sem við kjósum að sjá magnast og vaxa. Best er að vinna af athygli og alúð að öllum undirbúningi þess verks sem ætlað er að skila jásónum árangri. Fyrirhöfn og ómak eru mikilvægir uppskeruhvatar árangurs og ávinnings.

Ef við ætlum að beina sjónum okkar að einhverjum keppikeflum er heppilegt að við séum meðvituð um hvað

þarf að erfiða til þess að gera þau möguleg. Sem betur fer er baráttuvilji og stolt í okkur öllum. Þessir hvatar styrkja okkur í því sem við viljum ná árangri í og reka okkur áfram til mögulegra ávinninga og sigra.

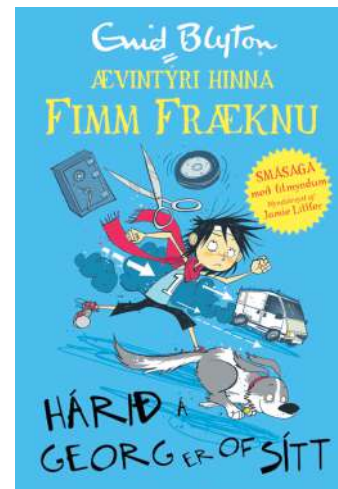
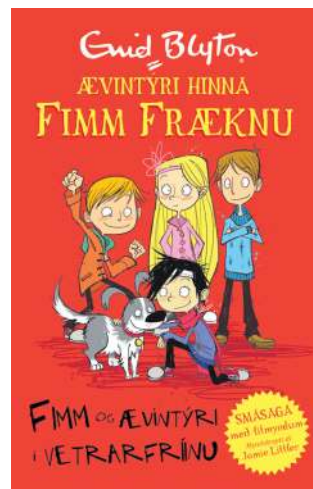
Við sem viljum efla tiltrú okkar á mikilvægi erfiðisins veljum að hafna öllum þeim viðhorfum sem ganga þvert á sannfæringu okkar og framkvæmdarþra. Í flestum tilvikum er hægt með elju og dugnaði að láta eitt og annað okkur viðkomandi vaxa og dafna. Ágætt er því að við styrkjum innra með okkur þau skilyrði sem gera okkur upplitsdjörf og ákveðin við sem flestar aðstæður.

Hyggilegt er að við höfnum fyrirhafnarleysi og leit í framkvæmdum en örvum frekar af elju og þreki dugnað og viljafestu í manngerð okkar. Við ættum ekki að kjósa einföldustu og fyrirhafnarminnstu leiðirnar til árangurs því þær bera ekki alltaf í armi sínum bestu uppskeruna og vænlegustu sigrana.

Við sem höfum haft fyrir því sem við njótum og eigum vitum að árensla og erfiði gera gefið mikið af sér ef viturlega er með þá krafta farið. Það er því áriðandi að við örvum og eflum með okkur aukna tiltrú á gildi góðrar og gegnarr fyrirhafnar. Góðir hlutir gerast hægt og þá þarf að örva og ræka.

Jóna Rína Kvaran

Nýjar bækur á íslensku
eftir Enid Blyton.
Stórt letur og skemmtilega myndskreyttar.



REYKJAVÍKURBÓN

FIMM STJÖRNU EINKUNN



STEEKJARBAKKI 4 - 6 • 109 REYKJAVÍK

SÍMI 782 3330

reykjavikurbonstodin@gmail.com

NEXUS.IS MYNDASÖGUR

Landsins stærsta úrval af vestrænum & asískum myndasögum finnur þú í Nexus!

Funko POP! VINYL

RISA ÚRVAL AF POP-FÍGÚRUM FÆST Í NEXUS!

VERÐ FRA 2.799 kr. stk.

MARVEL

DC

SHONEN

DARK HORSE COMICS

image

NEXUS Spilasalur

GAMES WORKSHOP

WARHAMMER 40.000

WARHAMMER AGE OF SIGMAR

Spilamót og málun í **WARHAMMER** alla laugardaga! Dagskrá má finna á facebooksíðu 'Warhammer á Íslandi'.

NEXUS TVÆR VERSLANIR...

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



Ilmgerð við Fischersund

Húsið við Fischersund 3 er byggt 1874 og var lengi vel aðsetur Sögufélagsins en Jón Birgisson, betur þekktur sem Jónsi í Sigurós, keypti húsið árið 2012 til að nota sem vinnustofu. Nú rekur fólkskylda Jónsa ilmgerð og galleri í húsinu sem selur ilmstötn og handgerða listmuni. En það nær ekki að öllu leyti yfir starfsemina svo við hittum þær systur Ingi-björgu og Lilju Birgisdætur til að fræðast um hana.

Við opnuðum hér jólin 2017, segir Ingibjörg, okkur hafði lengi dreymt um að vinna saman, gera eitthvað þar sem öll okkar mismunandi kunnátta fengi að njóta sín.

Við erum öll með mismunandi bakgrunn, segir Lilja, myndlistarmenn, tónlistarmenn, ilmgerðarmenn, og videólistamenn. Þó opinberlega séum við ilmgerð, perfumery, þá erum við líka listasamsteypa og hljómsveit, höldum ilmtónleika og myndlistarsýningar.

Og starfsemi ykkar systkinanna teygir sig yfir í stórfjölskylduna, ekki satt?

Það eru allir þindir í störf. Mamma og pabbi mæta á hverjum degi í vinnustofuna okkar í Súðarvogi til að hjálpa okkur, kærastar okkar beggja eru tónlistarmenn og þeir búa til hljóðheim Fischers. Við Inga erum myndlistarmenn og Inga er videólistarkona þannig að hún gerir videóverk fyrir okkur og Rósa systir sér um framleiðsluna og að þróa nýja ilmi og svoleiðis.

Ilmgerð er óneitanlega sérstök iðn og ekki mikil hefð fyrir henni í landinu.

Já, þetta er allsérstakt því á Íslandi höfum við ekki mikið af exótískum og ilmsterkum blómum. Þetta er ekki trópískt land heldur harðgert fullt af mold, sandi og ösku þannig að við erum að vinna með þennan veruleika og þennan sérstaka ilmheim. Fólk út um allan heim tengir við þetta eða er allavega forvitið því þetta er svolítið annað heldur en þessi trópíkalski

ilmvatnsheimur. Við höfum verið að skoða skráða ilmi í íslenskum heimildum með þjóðfræðingi og það eru nánast engar heimildir um þá nema þá um vonda lykt, um ólykt.

Þannig að við Íslendingar erum mögulega með einhverja minnimáttarkennd gagnvart okkar ilmheimi og ég man þegar við vorum að byrja fannst fólki þetta mjög skrítið en það hefur breyst mikið og núna finnst fólki þetta spennandi, öðruvísi og einstakt.

Hvernig býr maður til góðan ilm?

Við vösumst í ýmsu en ég held að það tímafreakasta og erfiðasta sem við gerum er að búa til góða ilmi. Það er rosalega flókið. Þú ert með allar þessar olíur, bæði náttúrulegar olíur og svo tilbúna (synthetic) olíur sem eru búnar til á tilraunastofu og svo þarftu að blanda þeim saman í réttum hlutföllum. Það þarf ekki nema einhver mikkrogrömm af rangri olíu til að eyðileggja alltsaman svo þú þurfir að byrja aftur á núllpunkti. Þannig að oft tekur þetta langan, langan tíma.

Þetta er efnafræði og hver ilmur er með botn eða bassanótu, miðju og

háar nótur þannig að þú þarft að hugsa um hvernig ilmurinn sprautast á þig, hvernig leysist úr honum eftir fimm mínútur og hvernig hann lifir á þér yfir daginn þannig að þetta eru mikil vísindi.

En gerið þið ekki fleira en ilmstötn?

Jú. Við gerum ilmkerfi, reykelsi þar sem pabbi sér um framleiðsluna, heimilisilm, ilmolíur og ilmkerem sem eru í raun ilmstötn í föstu formi sem þú getur borið á þig eins og krem.



Ingibjörg og Lilja standa við ilmgerlið eins og það kallast í ilmgerðinni. Jónsi bjó til þetta vinnupúlt ilmgerðarmannsins úr gömlu orgeli

„Ómótstæðileg.“
Katie Fforde

Julie Caplin
Litla bakarið
í Brooklyn
„Ómótstæðileg.“
Katie Fforde

Ugla www.ugloutgafa.is

HALLGRÍMSKIRKJA
Sumardagurinn fyrsti

SÖNGVAHÁTÍÐ
BARNANNA

CHILDREN'S CHOIR
FESTIVAL

Fimmtudagur 25. apríl kl. 14.00
Thursday April 25th at 14 hrs.

Ókeypis aðgangur | Free entry

Textalýsing á ilminum Mosfellssveit
Glænýir strigaskór kremja plöntu-
stilkka á heitu malbiki.

Sítrónubrjóstsýkur í munni og sæt
smurólía á fingrum.

Stolinn rabarbari á bögglabera,
afhýddur, baðaður í hunangi og
tugginn.

Appelsínukökumylsna í vasa á
nýpvegnum fótum, kaldur vindur í
hári í rökum furuskógi.



Tengdasynirnir, tónlistardeild Fischer, Sindri Már og Kjartan

Hvað er svo framundan hjá Fischer?

Við erum hægt og rólega að stækka og breiða út boðskapinn en svo erum við líka alltaf að vinna í listinni og það stærsta framundan á þessu ári er að við verðum með stóra sýningu í Nordic Museum í Seattle í nóvember. Við erum á fullu að undirbúa það en þar verða vídeóverk og ljósmyndir og ilmur um allt rýmið. Svo verðum við með ilmtónleika eins og við höfum gert nokkrum sinnum áður, þá spila strákarnir og Jónsi syngur og það eru ýmsir ilmír í loftinu.

Á Hönnunarmars verður opnuð sýning í kjallaranum í Fischersundi. Þar verður gestum boðið að kíkja

á vinnustofu íslensks listamanns í París. Einnig verður sýning á Ilmkerinu sem samstarfsverkefni okkar við Aldísi Einarsdóttur leirkerasmið og Davíð Georg Gunnarsson hönnuð í nýopnaðri verslun Rammagerðarinnar í Kirkjuhúsinu á Laugarvegi.

Svo er líka gaman að segja frá því að Jónsi verður með einkasýningu í Listasafni Reykjavíkur á Listahátíð 1. júní og í tengslum við sýningunna kemur út nýr ilmúr í takmörkuðu upplagi.

Hver mynduð þið segja að væri helsta sérstaða Fischer?

Við erum fjölskyldurekið fyrirtæki og við erum að vinna út frá ilmheimi

Íslands. Það skapar okkur sérstöðu á heimsvísu. Við nálgumst ilmína okkar út frá minningum og tilfinningum frekar en út frá tiskustraumum. Fischersund er líka listasamsteypa þannig að jafnframt því að búa til ilmi höldum við listasýningar, ilmtónleika og gefum út tónlist. Við erum örugglega eina ilmgerðin sem er á spotify.

Opið er virka daga kl 12-18 í Fischer en 12-16 á laugardögum en svo er hægt að skoða og versla á vefnum fischersund.com. Einnig getur fólk bókað ilmupplifanir fyrir hópa, þá er tekið á móti fólki með snafsi eða te og það fær ilmleiðsögn um ilmheim Fischers.



Fischerfjölskyldan f.v. Jónsi, Sigurrós, Guðrún, Ingibjörg, Lilja og Birgir



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

Nýsmíði og innflutningur á gluggum og hurðum ásamt ísetningum.
Framleiðum einingahús, flytjum inn stiga og sérsmíðaðar innihurðir.



Hafðu samband og fáðu tilboð

Smiðjuvegur 12, rauð gata, sími: 566 6630,
gluggagerdin@gluggagerdin.is, gluggagerdin.is,
www.stepmaster.is



Hver verður sjöundi forseti lýðveldisins?

Nú líður að úrslitastund í sögu þjóðarinnar því 1. júní n.k. þurfum við að velja nýjan forseta. Guðni Th. Jóhannesson hefur ákveðið að gefa ekki kost á sér í þriðja sinn eftir átta ára setu á Bessastöðum. Það er stysta valdatíð íslensks forseta ef frá er talin forsetatíð Sveins Björnssonar en hann lést eftir tæplega átta ára setu í embætti. Lengst sat Ólafur Ragnar Grímsson, í 20 ár.

Hvað gerir forsetinn?

Ja, það veit eiginlega enginn hvað hann á að gera því við við gerð stjórnarskrárinnar frá 1944 láðist að geta þess, þannig að hver forseti getur í raun mótað embættið og haft sinn eigin stíl. Fyrir okkur sléttum mönnum þá kemur forsetinn fyrir sjónir sem einhverskonar veislustjóri, sem stjórnar móttökum fyrir erlend og innlend fyrirmenni, klippir á borða og heldur hátíðaræður. Hann virðist því vera einhverskonar kóngur án kórónu en hvað segir stjórnarskráin um hlutverk forseta?

Forsetinn fer með lögjarafravaldið með alþingi og framkvæmdavaldið með ríkisstjórninni. Maður skyldi ætla að það séu heilmikil völd en í raun felst hlutverk hans í því að undirskrifa lög og blessa aðgerðir ríkisstjórnarinnar. Það skýtur skökku við að eini þjóðkjörni valdamaðurinn á Íslandi sé svo til valdalaus og það er sérstaklega tekið fram í stjórnarskránni að forsetilýðveldisins sé ábyrgðarlaus á stjórnarat-

höfnum. Lengi vel virtist forsetaembættið vera algjört puntembætti og það er ekki fyrr en með ákvörðun Ólafs Ragnars um að neita að undirrita Icesafe lögin og vísa þeim til þjóðarinnar að forseti virtist hafa raunveruleg völd sem hann gat beitt.

Hvaða kostum þarf forseti að vera búinn/búin?

Hér verður ekki svarað nema með því að taka dæmi af þeim sem hafa valist til embættisins. Þeir politikusar og þeir án pólitískra tengsla hafa valist til embættisins, flestir vinstri sinnaður háskólaborðarar með alþýðlegt fas og framkomu. Hafa slíkir forsetar ef til vill valist sem mótvægi við hægrisinnaðar ríkisstjórnir, það er eins og þjóðin sé að velja sér öryggisventil. Fyrrum politikusar og réttir og sléttir alþýðumenn eiga lítinn séns og konur enn síður því það hefur bara ein kona valist til verksins hingað til.

Hverjir sækjast eftir embættinu?

Frambjóðendur voru lengst af fáir og yfirleitt hægt að telja þá á fingrum annarar handar en nú duga ekki fingur og tær til að hafa tölu á þeim söfnuði sem sækist eftir embættinu en síðustu fregnir herma að frambjóðendur séu rúmlega 70. Kannski er einfaldara að bjóða sig fram og reka kosningabaráttu á tölvuöld og það skýri fjölda frambjóðenda eða þá að frambjóðendur hafi bara rekið sig á vitlausan takka.

Forsetar íslenska lýðveldisins



Sveinn Björnsson í hópi barna frá Sauðárkróki 1944

Sveinn Björnsson 1944-1952

Sveinn Björnsson var kjörinn ríkisstjóri af Alþingi 1941 og forseti Íslands, kjörinn af Alþingi á Þingvöllum við lýðveldisstofnun, 17. júní 1944. Þjóðkjörinn var hann án atkvæðagreiðslu 1945 og aftur 1949 en lést í embætti árið 1952. Sveinn var menntaður lögfræðingur, sat í bæjarstjórn Reykjavíkur, var sendiherra í Kaupmannahöfn og gengdi ýmsum trúnaðarstörfum.



Ásgeir fór daglega í sund og mátti sjá forsetabíllinn fyrir framan gömlu laugarnar við Sundlaugaveg snemma á hverjum morgni og Ásgeir notaði sömu búningasklefa og alþýða manna

Ásgeir Ásgeirsson 1952-1968

Ásgeir Ásgeirsson var kjörinn forseti Íslands 1952 og endurkjörinn þrisvar sinnum án atkvæðagreiðslu. Ásgeir sem var menntaður guðfræðingur, var alþingismaður fyrir Framsóknarflokkinn 1923-1934, utanflokka 1934-1937 og fyrir Alþýðuflokkinn 1937-1952. Hann varð forseti Sameinaðs þings 1930-1931, fjármálaráðherra 1931-1932 og forsætis- og fjármálaráðherra 1932-1934 auk þess að vera biskupsritari og gegna ýmsum öðrum störfum.



Helgi Hóseasson slettir skyri á Kristján forseta, biskup og þingmenn þegar gengið var út kirkju í þinghús

Kristján Eldjárn 1968-1980

Kjör Kristjáns markaði nokkur þáttaskil því hann hafði ekki átt pólitískan feril eins og forverar hans. Hann var menntaður fornleifafræðingur og í íslenskum fræðum, verið kennari, skrifað bækur, ritað greinar og haldið fyrirlestra um fornleifafræði. Hann varð safnvörður við Þjóðminjasafn Íslands 1945 og skipaður þjóðminjavörður 1947. Kristján hafði fyrir kosningar verið með vinsæla þætti um fornleifafræði og spillti það á engan hátt kjörþokka hans enda íslenskt sjónvarp tiltölulega nýtt af nálíni.



Vigdís og Margrét Þórhildur Danadrottning eru mestu mátar og hér sjást þær við opnun rannsóknarseturs sem þeim var tileinkað í tilefni af 90 ára afmæli Vigdísar og 80 ára afmæli Margrétar

Vigdís Finnbogadóttir 1980-1996

Vigdís stundaði nám í frönsku og frönskum bókmenntum í Grenoble og við Sorbonne-háskóla og nam leiklistarsögu við Kaupmannahafnarháskóla og tók BA-próf í frönsku og uppeldis- og kennslufræðum frá Háskóla Íslands. Vigdís vann ýmis störf kenndi m.a. við Háskóla Íslands og var leikhússtjóri Leikfélags Reykjavíkur áður en hún varð fyrsta konan í heiminum sem kjörin var forseti í þjóðaratkvæðagreiðslu. Á framboðsfundi í sjónvarpi þar sem allir mótherjar hennar voru karlar var Vigdís spurð að því hvort ætti að kjósa hana vegna þess að hún væri kona svaraði hún neitandi og sagði að það ætti að kjósa hana vegna þess að hún væri maður.



Ólafur Ragnar á stofutónleikum á Listahátíð 2009

Ólafur Ragnar Grímsson 1996-2016

Ólafur Ragnar er sá forseti sem hefur setið lengst eða 20 ár. Hann hefur háskólapróf í stjórnmálafræði og hagfræði og starfaði sem prófessor í stjórnmálafræði við Háskóla Íslands og er höfundur fjölda fræðigreina og ritgerða sem birast hafa í íslenskum og erlendum tímaritum. Ólafur Ragnar stjórnaði um tíma útvarps- og sjónvarpsþáttum, sat í stjórn Sambands ungra framsóknarmanna og í framkvæmdastjórn Framsóknarflokksins. Hann sat á Alþingi sem varaþingmaður fyrir Samtök frjálslyndra og vinstri manna, var þingmaður Reykvíkinga fyrir Alþýðubandalagið og var formaður Alþýðubandalagsins og fjármálaráðherra. Ólafur Ragnar hefur sinnt ýmsum öðrum félags- og nefndarstörfum m.a. verið forseti alþjóðlegu þingmannasamtakanna Parliamentarians for Global Action.



Guðni forseti er ekki spéhæddur maður og hefur hann m.a. skartað buffi og skræpöttum sokkum fyrir góð málefni

Guðni Th. Jóhannsson 2016 - 2024

Guðni Th. Jóhannsson er sjötti forseti Íslands. Guðni stundaði nám í sögu og stjórnmálafræði við Warwick-háskóla á Englandi og útskrifaðist þaðan með BA-gráðu árið 1991. Eftir það lærði hann þýsku við Háskólann í Bonn í Þýskalandi og nam rússnesku á við Háskóla Íslands og hefur lokið doktorsprófi í sagnfræði frá Queen Mary, University of London. Guðni hefur ritað fjölda sagnfræðiritra m.a. um forsetaembættið. Þegar Guðni bauð sig fram 2016 buðu 22 sig fram en aðeins 9 voru svo á kjörskrá og var það merki um að embættið væri eftirsóknarverðara og fleiri ófheimnir við að gefa kost á sér.

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



Bókaðu tíma á netinu

Það er allt í Skeifunni... ... líka Nesdekk!

Nesdekk býður nú þjónustu sína á sjö stöðum á landinu. Í Nesdekk færðu dekkjaskipti og ráðleggingar fagmanna við val á réttum dekkjum.



Bókaðu tíma og skoðaðu dekkjaúrvalið á nesdekk.is

Tímamantanir fyrir herraklippingar eru óþarfar!

greiðan

HÁRSNYRTISTOFA

Greiddan Hársnyrtistofa • Háaleitisbraut 58-60 • Sími 581 3090

GLÆÐIR

-áburðarvökvi
úr klóþangi!

Glæðir er mjög næringarríkur áburðarvökvi sem hentar til notkunar í matjurtagarðinn, á grasflatir, tré, runna, kartöflur og flestan annan gróður. Má nota við lífræna ræktun.

Fællir einnig burtu sníkjudýr. Nánari upplýsingar fást hjá útsöluadilum.



ÚTSÖLUSTADIR

Glæðir fæst í betri blómaverslunum

Laugardalur, Háaleiti & Bústaðir

Auglýsingasími 568 8862



Á annað hundrað gestir mættu á hádegisfund Eignaumsjónar um aðgangsstýringar og öryggismál, sem fram fór á dögunum fyrir stjórnir húsfélaga sem eru í þjónustu hjá fyrirtækinu. „Á sal“ á Suðurlandsbraut 30 mættu 84 og 41 tók þátt rafrænt á Teams. Mynd: -áþj

Aðgangsstýringar og öryggismál á dagskrá margra húsfélaga

Með breyttri samfélagsgerð, vaxandi fjölda íbúða í fjölbýli og ólíkri flóru eigenda hefur áhersla á aðgangs- og öryggismál í húsfélögum aukist. Vaxandi fjöldi húsfélaga hefur þegar sett aðgangsstýringar á dagskrá og jafnvel fjárfest í dýrum búnaði.

Þetta kom fram á vel sóttum hádegisfund Eignaumsjónar á dögunum, sem haldinn var fyrir stjórnir húsfélaga sem eru í þjónustu hjá fyrirtækinu. Þar var farið yfir bæði tölfraði frá lögreglunni á höfuðborgarsvæðinu, sem sýnir að innbrot í hverjum mánuði eru að jafnaði 20-60 talsins og rætt um öryggis- og persónuverndarsjónarmið, sem taka þarf tillit til við uppsetningu og notkun öryggisbúnaðar. Einnig kom fram að mörg húsfélög, sem sett hafa upp slík kerfi, eru að leita til Eignaumsjónar um aðstoð við rekstur og umsjón þessara kerfa og til að svara þessum þörfum viðskiptavina hafi fyrirtækið ákveðið að stíga inn á þennan vettvang með nýja þjónustu.

Eignvöktun – ný sérþjónusta fyrir húsfélög

„Til að ná fram skilvirkari og hagkvæmari lausnum í öryggismálum og tryggja betri yfirsýn, verkefirlit og kostnaðargát, bjóðum við nú húsfélögum upp á þrjúþætta þjónustu-leið, sem við köllum Eignavöktun, til að tryggja ábyrgan rekstur og

faglega umsjón með öryggiskerfum húsfélaga,“ sagði Gunnþór S. Jónsson, forstöðumaður þjónustusviðs Eignaumsjónar.

Fyrsta skrefið í þjónustunni er fagleg og hlutlaus úttekt á öryggismálum viðkomandi fjölbýlishúss og eða bílageymslu í samráði við stjórn húsfélagsins.



Gunnþór S. Jónsson, forstöðumaður þjónustusviðs Eignaumsjónar. Mynd: Þór Gíslason

„Sérfræðingur okkar skoðar fasteignina og útbýr skýrslu með tillögu að miðlægu aðgangsstýringar- og/ eða öryggiskerfi, byggt á áhættugreiningu viðkomandi fasteignar. Tillaga að verk- og kostnaðaráætlun fylgir með skýrslu til stjórnar og við sjáum einnig um öflun tilboða frá búnaðarsölum, greinum þau og berum saman og skilum minnisblaði með hag húsfélagsins að leiðarljósi,

til stjórnar fyrir ákvarðanatöku,“ segir Gunnþór.

Næsta skref í þjónustunni er eftirlit fyrir hönd húsfélaga með uppsetningu aðgangsstýringar og/eða öryggiskerfa í viðkomandi fjölbýlishúsum og/eða bílageymslum. Þannig er tryggt að uppsetning kerfis verði í samræmi við samþykkt tilboð, með tilliti til efnis, vinnu og virkni kerfisins. Jafnframt er fylgst með framvindu verks og skilamat sent stjórn til upplýsingar vegna undirbúnings og samþykktar húsfélags á reikningum.

Sá greiðir sem notar

Til að stjórnir húsfélaga hafa góða yfirsýn yfir rekstrarkostnað öryggiskerfa þarf stýring og umsjón að vera trygg og ábyrg.

„Við tökum að okkur rekstur, umsjón og umsýslu slíkra kerfa í umboði hússtjórna í fjölbýlishúsum,“ segir Gunnþór og bætir við að sá hluti þjónustunnar feli í sér eftirlit með stöðu og virkni kerfa í rauntíma. „Íbúar og notendur hafa aðgang að þjónustuveru okkar á skrifstofutíma og varðveisla gagna er tryggð, sem og rétt skráning réttihafa. Við innheimtum fyrir þjónustuna með húsgjöldunum, sem lækkar kostnað og innheimtu- og greiðslufyrirkomulagið er sanngjarnt: Sá greiðir sem notar!“

Stroganoff

Nú er farið að vora og birta til en samt hefur veturinn ekki alveg sleppt tókunum á okkur. Það er því ekki enn kominn tími til að draga fram grillið heldur þarf að leita annara leiða og þá kemur Stroganoff rétturinn sterklega til greina sem millibilsstigi milli veturs og sumars.

Stroganoff rétturinn á uppruna sinn í Rússlandi á keisarátímum og er uppskriftin frá miðri nítjándu öld. Sagan segir að rétturinn sé runninn undan rifjum franska kokka sem störfuðu í hinu keisaralega hirðeldhúsi en að hann sé byggður á eldri rússneskum rétti. Eldunaraðferðin hefur þann kost að að allir geta lagt sér nautakjöt til munns, því margi flokrar við blóðugu kjöti og það er lungamjúkt.

Eins og venjulega kemur allt kjöt

sem ég nota frá Kjötubúðinni við Grensásveg, nautafille sem ég sneiði niður í bita fimm til tíu millimetra á þykkt. Sneiði niður lauk og ég kys að nota sætan gulan lauk, mer hvítlauk og sneiði niður og hæfilegt magn af sveppum sem ég sker í þunnar sneiðar.

Kjötið er svissað ca 3 mín að hvorri hlið og ef þú ert með mikið magn borgar sig að hafa ekki of mikið á pönnunni í einu. Staupi af koniaki eða brandí er hellt yfir og flamberað en það er þó ekki nauðsynlegt því bragðið helst í kjötinu. Kjötíð er tekið af pönnunni og smjóri eða olíu bætt við ef þarf og laukur og hvítlaukur og síðan sveppir svissað á henni.

Skeið af hveiti sáldrað yfir, bætt við soði og síðan dós af

sýrðum róma og matskeið af sinnepi og hrært vel í. Sumir nota venjulegan rjóma eða bæta við tómátþykkni eða Vorchester sósu og verður það að vera eftir kenjum hvers og eins. Bætið kjötinu við og látið hitna í heitri sósunni og voila: Boeuf stroganoff s'il vous plait.

Ég hafði núðlur með réttinum en líka er hægt er að hafa hrísgrjón, steiktar kartöflur eða kartöflumús og/eða súrsað grænmeti. Vel er við hæfi að drekka rauðvín frá Georgíu með en góður Bordeaux stendur líka fyrir sínu.

Bon appétit !



Lárus Laufás-Hlíðar



GRILLÞJÓNUSTA KJÖTBÚÐARINNAR

Við mætum á staðinn með grill fyrir hópa
Brúðkaup, fermingar, afmæli
eða starfsmannagleði

Við höfum séð um allt að 1.000 manna veislur,
allt frá hamborgaraveislum upp í steikarhlaðborð

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



KJÖTBÚÐIN

www.kjobudin.is

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

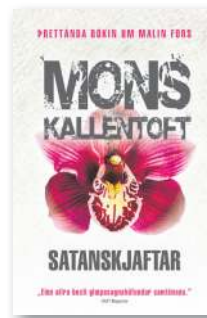
		krassgátugetið Bjarni sími: 8452510	passar	2 eins	skelin	bakki		röð	lyftu	gjóta	fugl	
		→										
		sturlaða					feiti sár					baksa
Teikning- NV eftirprentun bönud.	↓	getan		5	smyrja töntákn			til sölu				
fiskurinn			3			spruttu kraumið				strákapör gígar		
2 eins			náð		ym			keyrið		7	öðlast	
konungs- ríki				uns gláður			manns verkfæri					
brjóta						kvak skálm			reif			
röð				rati afundinn							maður	opið
		2 eins	lotan rikja						borg átti			
	↘										dýrahljóð snotur	
sneiddu					2 eins		yfirhöfnin seinka					
	stæður	umrædda	9	litlaust tala	6				frísk liffæri	1		
þvalur						stakur hræðast	8				drifur	2
stafur			kvendýr sönglagið			reið 2 eins		jafnskjött			skáld	
megin					stýri- maðurinn					10		
hverfa					ástand rösk						strunsa	grasblettur
		hún	4			írafár			vitstola klammi			
hastið						ófriður						
rista				stefna				óðagotið				

GRÆNA

STOFAN

UMHVERFISVOTTUÐ HARSTOFA

Háaleitisbraut 68 • S: 552 1375 • graenastofan.is



		Ó	T	T	A	S	T	A	Æ				
		L	A	R	U	S	E	F	A	Ð			
		Ó	M	Ú	R	M	I	L	T	A			
		G	A	L	A	Ð	F	A	T	R	R		
		E	L	G	U	S	A	S	T	E			
		R	A	U	N	I	R	L	H	Æ	N	A	
		S	S	A	S	Ý	L	V	Æ	N	A		
		A	T	A	Ð	I	S	T	H	A	U		
		M	T	A	N	K	Ú	R	Ð	N	Æ		
		L	Ó	T	Y	Y	L	H	A	F			
		E	R	H	A	F	U	R	I	N	N	Ð	
		G	A	R	N	A	G	A	Ð	E	L	I	
		A	A	A	L	L	N	I	Ð	A			
		S	T	U	R	L	A	Ð	U	R	U	M	
		S	K	A	T	A		A	R	F	A		
		O		L	A	B	B	A	Æ	S	T		
		S	T	Ó	L	L	A	M	Ó	L	U	R	
		K	A	L	L	E	R	N	A	N	G	A	
		E	R	I	L	L	I	N	N	D	U	A	Ð

- Lausnarorð: **AUGASTEINN**
1. Gjafabréf frá Hik & Rós - Lilja Hjördís Halldórsdóttir
 2. Veðikortið - Torfhildur Sigvaldadóttir - Ævar Petersen
 3. Leinifélagið bók frá Óðinsauga - Aðalbjörg J. Helgadóttir
 4. Góða nótt Ljón bók frá Óðinsauga - Hallveig Björnsdóttir
 5. Eldhiti bók frá Uglu - Guðmundur R Þórisson
 6. Ískútur frá Skúbb - Steinar Matthíasson
 7. Happaþrenna HHÍ - Birna G Friðriksdóttir

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

VERÐLAUNAKROSSGÁTA

1. verðlaun - Gjafakort frá Göngugreining Lág múla 4
 2. verðlaun - Gjafakort frá Grænustofunni Austurvegi 3. verðlaun - Satanskjafar, bók frá Uglu
 4. verðlaun - Yfirbót, bók frá Uglu 5. verðlaun - Gröfur & Vinnuvélar, bók frá Óðinsauga
 6. verðlaun - Ískútur frá Skúbb 7. verðlaun - Happaþrenna HHÍ

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



Dregið verður úr réttum lausnum 15. maí

Nafn:

Heimili:

Kennitala:

Símanúmer:

Erum flutt í glæsilegt húsnæði að Lág múla 4 (2.hæð) og bjóðum upp á alla þjónustu tengda göngugreiningu.

Hjá okkur starfar reynslumesta starfsfólkið í göngugreiningum og notum einn fullkomnasta greiningarbúnað sem völ er á.

Höfum þrjár gerðir af tæknilegustu innleggjum á markaðnum sem við búum til á staðnum.

Lýður og Elva hafa tekið á móti rúmlega 70.000 einstaklingum í göngugreiningu um allt land!

Bókaðu tíma í göngugreiningu á www.gongugreining.is eða í síma 481-1000



GÖNGUGREINING





Göngugreining Lágmúla 4

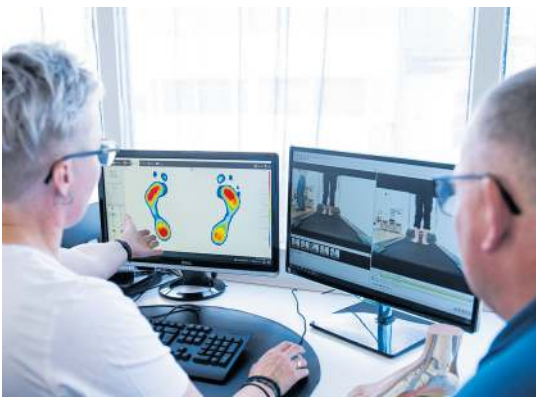
Hjá Göngugreiningu starfar reynslumikið fagfólk sem hefur tekið yfir 70.000 Íslendinga í göngugreiningu. Við vinnum náið með íþróttahreyfingunni og fagaðilum í heilbrigðisstétt. Ferðumst um landið með göngugreiningar, kynningar og sölu á tengdum vörum.

Í nýrri glæsilegri aðstöðu okkar að Lágmúla 4 sér fagfólk um göngugreiningar með fullkomna búnaði sem völ er á og býður upp á sérsmíðuð innlegg frá Þýsku stoðtækjafyrirtæki og innlegg frá Finnsla hátækniyrirtækinu Footbalance sem við hitum og lögum að fætinum frá. Við ráðleggjum fótavörur, stoðvörur og skóbúnað fyrir vinnu og frístundir.

Við sérhæfum okkur í sölu á gæðaskóm frá Asics og Hoka og sokkum með hlutverk frá OS1st og fótavörum frá LS Footcare.



Lýður Skarphéðinsson og Elva Björk Sveinsdóttir



Hreinsun gatna og gönguleiða

Við komum ekki öll vel undan vetri - það þekja götur og gönguleiðir. Þess vegna er megináherslan í hreinsun þeirra á vorin og fram á sumar þó þær fái líka ör-litla yfirhalingu á haustin til að undirbúa sig fyrir komandi vetur.

SMS símaskilaboð með dagsetningum hreinsunar eru send til íbúa og merkningar settar upp í götum áður en þær eru sópaðar og þvegnar. Til þess að allt gangi sem best biðjum við þig um að færa bilinn þinn af almennum svæðum í götunni.

Hver er forgangsroðunin í vorhreinsun?

Byrjað er á hreinsun helstu göngu- og hjólastíga - sem og stofnbrauta og tengibrauta og gatna og stíga í kringum þær. Síðan hefst hreinsun og þvottur húsgatna, stétta og stíga við þær. Að lokum er farið í götuþvott á stofn- og tengibrautum. Hægt er að fylgjast með framvindu hreinsunar í Borgarvefsjá

ÚTFARARSTOFA ÍSLANDS

Áðan 1996

Auðbrekku 1, 200 Kópavogi

ALÚÐ
VIRÐING
TRAUST
REYNSLA

Komum til aðstandenda og ræðum skipulag sé þess óskað

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



Sverrir Einarsson
Útfararstjóri
S: 896 8242



Jón G. Bjarnason
Útfararstjóri
S: 793 4455



Jóhanna Eiríksdóttir
Umsjón útfara



Guðmundur Örn Jóhannsson
Framkvæmdastjóri
Umsjón útfara
S: 862 0537

ÚTFARARSTOFA HAFNARFJARÐAR

www.utfararstofa.is | Dofrahellu 9b, Hafnarfirði | s: 565 5892



Kjúklingastaðurinn
★ Suðurverri ★

Við erum hér!



Kringlan

Nr. 26



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

Nr. 28



Hálfur kjúklingur með frönskum og brúnni sósu

VINSÆLT Á MATSEÐLI

Nr. 27B



Buffalo vængir með frönskum

Nr. 27A



BBQ vængir með frönskum

Frá fimleikadeild Ármanns

Vorönn Fimleikadeild Ármanns 2024 hófst með pomp og prakti þegar Fimleikadeild Ármanns hélt í fyrsta skiptið Gk mótið í hópímleikum sem er eitt stærsta mót sem fimleikadeildin hefur haldið. Griðarlegur fjöldi keppenda tók þátt eða um það bil 700 keppendur og ekki vantaði áhorfendur í stúkuna sem héldu uppi stemningunni. Fimleikadeildin hélt einnig Íslandsmótið í áhaldafimleikum sem sýnt var á RÚV og skartaði okkar besta fólki í íþróttinni.

En önninni er ekki enn lokið og er næst á dagskrá er okkar sívinsæla og flotta vorsýning sem er daganna 31. maí og 1. Júní. Vegna mikillar aðsóknar seinustu ára verðum við með 4 sýningar í ár en í fyrra komust færri að en vildu. Miðasala á vorsýninguna verður auglýst síðar á öllum okkar helstu samfélagsmiðlum og heimasíðu Ármanns.

Sumar í Laugardalnum hefur verið vinsælt í mörg ár og hefur fimleikadeildin unnið hörðum höndum í að útvega námskeið sem hentar öllum fimleikaunnendum. Við höfum opnað skráningar fyrir námskeið sumarsins og vonumst til að sjá sem flesta. Fimleikadeildin býður uppá námskeið í hópímleikum, áhaldafimleikum, fimleika- og fjölgreinaskóla og parkour. Fimleikaskóli Ármanns er fyrir krakka fædda á árunum 2014 – 2018 er frábær kostur fyrir börnin til að prófa fimleika og fjör. Hægt er að velja um að vera hálfan dag fyrir hádegi eða heilan dag, þar sem fimleikaskólinn og fjölgreinaskólinn sameinast eftir hádegi í allskonar leiki, sund og húsdýragarðinn. Fjölgreinaskólinn er frábær kostur fyrir börn sem hafa áhuga á margskonar íþróttum og leikjum, þar er dagskráin mjög dreifð

og skemmtileg og boðið upp á mikla útrás. Fjölgreinaskólinn er einungis allan daginn og er tvær vikur í senn sem endar á húsdýragarðinum og pylsupartýi í enda námskeiðis.

Sumarnámskeið í hópímleikum er í boði fyrir börn fædd á árunum 2013 - 2017 og er í boði eftir hádegi námskeiðið er bæði fyrir byrjendur og lengra komna. Námskeiðið er vika í senn og er alla virka daga milli 12:30 - 15:30. Þar hafa börnin kost á því að prófa hópímleika eða halda áfram æfingum ef barnið er nú þegar í hópímleikum. Hópímleikanámskeiðið hefur verið mjög vinsælt seinustu ár hjá öllum aldri og kynjum. Parkour námskeið fimleikadeildarinnar er fyrir krakka fædda 2009 – 2017. Námskeiðið er haldið fyrir hádegi klukkan 9:30 – 21:30 og er frábær kostur fyrir krakka sem hafa gaman af útiveru og vilja prófa eitthvað nýtt. Eftir hádegi, klukkan 13:00 – 16:00 er parkournámskeið fyrir börn fædd 2013 og fyrr. Námskeiðin eru sérsniðin að aldri iðkenda og eru fjölbreytileg að mismunandi getu til að byrjendur og lengra komnir hafa kost á því að æfa saman. Fyrir núverandi iðkendur deildarinnar í B-hópum bjóðum við upp á skipulagðar æfingar sem hægt er að skrá sig á. Einnig er í boði fyrir iðkendur að skrá sig á skipulagða B-hópa æfingu fyrir hádegi og námskeið eftir hádegi.

Forskráning á haustönn verður auglýst síðar en hún hefst um miðjan júní 2024. Deildin er í sífelldri uppbyggingu og við stefnum hátt.

Sjáumst í Laugardalnum í sumar.

Áfram Ármann!



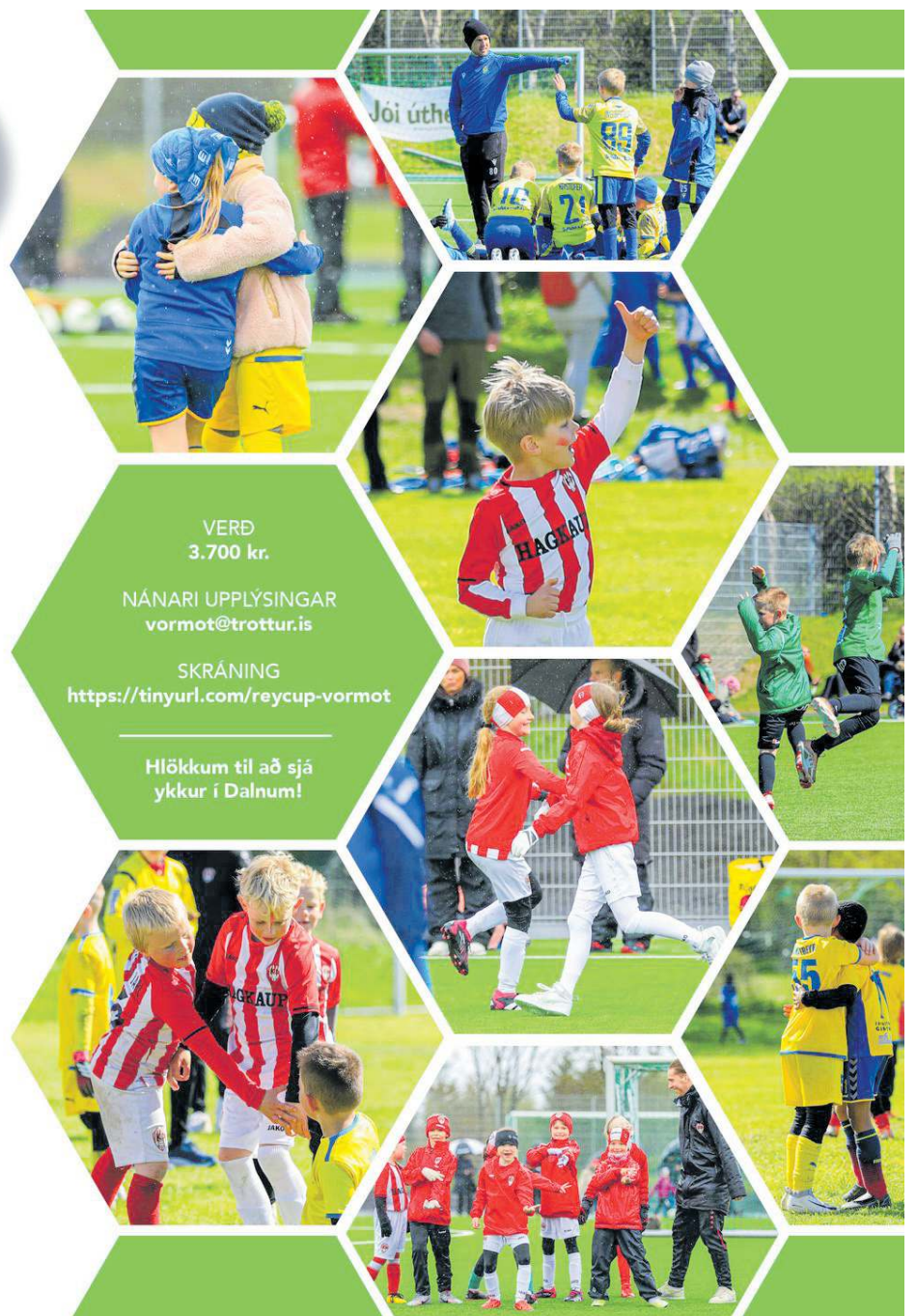
Rey Cup - Vormót 2024

Fótboltahátið Þróttar fyrir 8. | 7. | 6. flokk drengja og stúlkna

Helgina 25. og 26. maí næstkomandi höldum við Vormótið í Laugardalnum fyrir unga og upprennandi knattspyrnuíðkendum. Mótið hefur verið sérstaklega vinsælt síðustu ár til að byrja skemmtilegt fótboltasumar. Skráning er hafin og hvetjum við félög til að hafa hraðar hendur við skráningu.

Öll lið í sjötta og sjöunda flokki munu spila að lágmarki fjóra leiki hvert. Spilað er til sigurs í öllum deildum í 6. og 7. flokki og bikar veittur sigurvegurum. Allir þátttakendur á mótinu munu fá þátttökugjöf og góð aðstaða og veitingar verða í boði fyrir þjálfara.

NÝTT Í ÁRI!
Sjö manna
bolti hjá öllum
í 6. flokki



VERÐ
3.700 kr.

NÁNARI UPPLÝSINGAR
vormot@trottur.is

SKRÁNING
<https://tinyurl.com/reycup-vormot>

Hlökkum til að sjá
ykkur í Dalnum!

LAUGARDAGUR 25. MAÍ

7. flokkur stúlkur
2x10 mínútur
5 manna bolti

7. flokkur drengir
eldra ár 2x10 mínútur
yngra ár 2x8 mínútur
5 manna bolti

8. flokkur drengir og stúlkur
eftir hringekjufyrirkomulagi:
virkur spilatími að lágmarki 50 mínútur

SUNNUDAGUR 26. MAÍ

6. flokkur stúlkur
2x12 mínútur
7 manna bolti

6. flokkur drengir
2x12 mínútur
7 manna bolti



ReyCup

TYGGÐU EXTRA TIL GÓÐRA VERKA



MEÐ ÞVÍ AÐ TYGGJA EXTRA STYÐUR ÞÚ SOS BARNAPORPIN
TIL BÆTTRAR TANNHEILSU BARNA Í GHANA OG BOTSWANA

Í SAMSTARFI VIÐ



SOS
BARNAPORPIN
Öll börn vilja gott heimili

Í MARS TIL APRÍL





Vægi þátttöku í starfi eldri iðkennda mælt í Laugardalnum

Hjá Knattspyrnufélaginu Þrótti er verið að undirbúa tilraunaverkefni sem snýr að því að setja mælistiku á lýðheilsulegt vægi þátttöku eldri iðkenda í því starfi sem félagið biður upp á. Verkefnið felur í sér mælingar á ýmsum sál-, félags- og líkamlegum þáttum iðkenda, ásamt leiðbeinandi ráðgjöf um áframhaldandi hreyfingu og/eða endurhæfingu. Markmiðið er að nýta það verkefni til að vekja athygli á og auka þátttöku eldri iðkenda í grasrotarstarfi félaga. Verkefnið er unnið í samstarfi við KSÍ og Háskóla Íslands.

„Ég hef síðustu mánuði verið að vinna að því að efla og auka gæði dómgæslu hjá félaginu og á landsvisu, sem meðlimur í dómara nefnd KSÍ. Í því samhengi hafði ég áhuga á að kanna hvernig líkamlegt ástand dómara væru almennt og þá einnig hvernig væri hægt að auka þátttöku félagsmanna í dómara starfi hjá sínu félagi. Ég vissi að Guðberg K. Jónsson, sem fer fyrir Oldboys starfi félagsins, og Valgeir Einarsson Mäntylä sjúkráþjálfari, höfðu lengi rætt saman um að gera rannsóknir á leikmönnum Oldboys félagsins, m.a. til að sýna fram á hversu mikil sál-, félags- og líkamleg gæði felast í því að taka þátt í svona skemmtilegu og uppbyggilegu félagsstarfi. Við sett-

umst niður með Milos Petrovic, sem býr að mikilli rannsóknarreynslu á sviði heilsuvísinda, og erum að vinna drög að þessu tilraunaverkefni sem vonandi fer af stað í sumar. Þar munum við byrja á að skoða bæði dómara félagsins og KSÍ, ásamt eldri iðkendur hjá félaginu. Markmiði er svo að fara í stærra verkefni og þá í samstarfi við erlenda samstarfsaðila“, segir Gunnar Jarl Jónsson, fyrrverandi FIFA dómari og margfaldur besti dómari Bestu deildar, og núverandi meðlimur í dómara nefnd KSÍ og dómaraeftirlitsmaður fyrir UEFA og FIFA.

„Þetta er mjög öflugt teymi sem ég hef náð að borðinu. Valgeir Einarsson Mäntylä þekkjá allir Þróttarar, en hann er sjúkráþjálfari og kiropraktor hjá Kjarna Endurhæfingu, KSÍ og Þrótti Rvk. Guðberg K. Jónsson er forstöðumaður rannsóknarstofu um mannlegt atferli, Háskóla Íslands, og býr að mikilli reynslu á sviði íþróttarannsóknna, m.a. unnið verkefni fyrir Liverpool FC og Barcelona FC. Milos Petrovic er yfirmaður rannsóknarmiðstöðvar íþróttar og heilsuvísinda við Háskóla Íslands og m.a. unnið með afreksfólki hér heim, Ólympíusambands Malasíu og Manchester City“ bæti Gunnar Jarl við að lokum.

Fótbolti fyrir lífið!

Fótboltahreysti og göngufótbolti í Laugardalnum

Æfingahópur Þróttar í fótbolta-hreysti og göngufótbolta æfir tvisvar í viku á Sundavelli félagsins í Laugardalnum. Æfingarnar eru á mánudögum og fimmtudögum kl. 20.00 og er mæting 10 mínútur fyrr til að stilla upp velli og gera klárt.

Hópurinn samanstendur af glöðu fólki sem mætir til að hafa gaman og stunda líkamsrækt af bestu gerð.

Æfingarnar byrja alltaf á léttari upphitun til að fá líkamann í gang og stilla saman strengi. Algeng upp-hitunaræfing er að mynda hring og láta boltann ganga rösklega til næsta manns og kalla nafnið í leiðinni. Æfingin gerir margt, skerpir athygli, nákvæmni og viðbragð, hitar upp og þéttir hópinn. Eftir upphitun er tekin tækniæfing þar sem lögð er áhersla á boltatækni, oft innanfótarspurnur því þær eru mjög mikilvægar í samspili á litlum velli. Nákvæmni er lykilatriði. Einnig er algengt að taka æfingar sem styrkja leikskilning, en skemmtilegustu leikirnir eru þegar boltinn er látinn ganga hratt og skilningur er á milli leikmanna í sókn og vörn. Eftir tækniæfingu eru teygjur, þar sem er lögð áhersla á vöðvahópa sem reynir á í boltanum og þær sniðnar að fólki á allra besta

aldri. Þá er skipt í lið og afhent vesti. Regla númer eitt er að skemmta sér og samgleðjast því sem vel er gert, ekki síst flottum mörkum andstæðinganna! Oftast eru spilaðir 3 – 4 leikir á rúmum hálf tíma og sjást oft ótrúleg mörk skoruð, mörg þeirra gegn náttúrulögmálum.

Völlurinn sem spilað er á er 25 x 35 m, afmarkaður með keilum, lítill markteigur sem hvorki sókn eða vörn má fara inn í og mörkin 3 x 1 m. Reglurnar eru einfaldar, ekki tuddast, tækla eða skammast. Skot mega ekki fara hærra en 1 m og er tekið innspark ef boltinn fer útaf. Boðið er upp á tvær tegundir fótbolta: Fótboltahreysti og göngubolta. Munurinn er að í göngubolta má ekki lyfta báðum fótum samtímis (má samt hoppa).

Í sumar verður æft tvisvar í viku og er markmiðið að stækka hópinn, fjölga kynjum og auka fjölbreytileikann. Þessi tegund hreyfingar hentar öllum, einnig þeim sem aldrei hafa spilað fótbolta en langar til þess og bara öllum þeim sem vilja njóta útiveru í Laugardalnum okkar í fall-ega umhverfi og að sjálfsögðu alltaf í góðu veðri.

Liífi Þróttur ...

Rannsóknir hafa leitt í ljós að fótboltaþjálfun er einstaklega árangursríkt þjálfunarfórn og getur sameinað þrek-, þol- og styrktarþjálfun fyrir þátttakendur á öllum aldri og færnistigum. Algengar fótboltaæfingar og létt útgáfa fótboltans hafa víðtæk líkamsræktaráhrif og getur 2x1 klukkustund á viku haft í för með sér veruleg jákvæð áhrif á hjarta-, æða-, efnaskipta- og stoðkerfishreysti, aukningu á hámarks súrefnisupptöku (VO2max), tap á fitumassa, aukningu á vöðvamassa ásamt lækun blóðþrýstings hjá fólki með miðlungs háþrýsting¹⁾.

1) Þýð. RMS - Krustur P, Helge EW, Hansen PR, et al.. Effects of recreational football on women's fitness and health: adaptations and mechanisms. Eur J Appl Physiol 2018;118:11–32. 10.1007/s00421-017-3733-7

Má bjóða þér aukid þrek, þol og styrk, hækkan súrefnisupptöku, mittisminnkun, meiri vöðvamassa, aukid jafnvægi og lækkaðan blóðþrýsting (ef þess er þörf), í skemmtilegum leik í hjarta Laugardalsins „þar sem hjartað slær“ ...



Rúnar Már Sverrisson

Þróttari frá 1969 (10 ára)

Nú: Þjálfari Þróttar í fótboltahreysti / göngufótbolta • UEFA B þjálfara gráða Grasrotamefnd KSÍ

Áður: Formaður fagræðs Þróttar í knattspyrnu • Yfirþjálfari yngriflokka • Markmannspjálari (10 ár) • Varaformaður Þróttar • Meistaraflokkur (180 leikir) • Unglingalandslið (7 leikir)

Æfingar á Sundavelli

Mánudaga kl. 20.00

Fimmtudaga kl. 20.00

Mæta 10 mínútur fyrr

Sumarmót Þróttar

Rey Cup - Vormót 2024

Fótboltahátið Þróttar fyrir 8. | 7. | 6. flokk drengja og stúlkna

Að venju fara fram tvö stórmót fyrir yngri iðkendur í Laugardalnum í sumar. Helgina 25. og 26. maí næstkomandi fer fram Vormót Þróttar fyrir unga og uppnennandi knattspyrnuíðkendur. Mótið hefur verið sérstaklega vinsælt síðustu ár til að byrja skemmtilegt fótbolta-sumar. Skráning er hafin og félög hvött til að hafa hraðar hendur við skráningu. Öll lið í sjötta og sjöunda

flokki munu spila að lágmarki fjóra leiki hvert. Spilað er til sigurs í öllum deildum í 6. og 7. flokki og bikar veittur sigurvegurum. Allir þátttakendur á mótinu munu fá þátttökugjöf og góð aðstaða og veitingar í boði fyrir þjálfara. Áttundi og sjöundi flokkar spila laugardaginn 25. maí og sjötti flokkur drengja og stúlkna spila sunnudaginn 26. maí.



ReyCup

ReyCup verður haldið í 23 skiptið í Laugardalnum í sumar dagana 24-29. júlí. Mótið var fyrst haldið árið 2002 og hefur það aðeins blómstrað síðan. Í sumar munu 140 lið alls staðar að úr heiminum taka þátt, og koma þá saman 2500 iðkendur til að spila

knattspyrnu og fagna fjölbreytileikanum. Spilað er í 4 og 3. flokki stúlkna og drengja og verður met fjöldi erlendra liða í Laugardalnum í sumar. Biðlisti er í nokkrum flokkum, en skráning fer fram á ReyCup.is. Hlökkum til að sjá ykkur í dalnum!



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



SUMAR NÁMSKEIÐ

Fyrir börn 2014-2018!!!



Námskeið í boði:

- Fjölgreinaskóli - 2 vikna námskeið
- Fimleikaskóli - viku námskeið
- Sundskóli - 2 vikna námskeið

• 10% systkinaafsláttur

Vikur:

- 10-14. júní
- 18-21. júní
- 24-28. júní
- 1-5. júlí
- 8-12. júlí
- 15-19. júlí
- 6-9. ágúst
- 12-16. ágúst



Taktu mynd af kóðanum fyrir frekari upplýsingar

Fjölgreinaskóli



Fimleikaskóli



Sundskóli



Frekari upplýsingar:

<https://www.sportabler.com/shop/armann/sumarnamskeid>

Hraðari hleðsla!

400 kW HRAÐHLEÐSLA



Á LAUGAVEGI



ORKAN

