RECARO
Barnastólar og kerrur
þar sem þýskt hugvit
og heimsklassa ítölsk hönnun fara saman

SEAT FIX
AIR CIRCULATION SYSTEM
LIGHT WEIGHT
ECE NORM R 44/04
HERO
ISO FIX
ADVANCED SIDE PROTECTION
3 POINT BELT
BÍLASMIÐURINN HF
Bíldshöfða 16, 110 Rvk | S. 567 2330 | bilasmidurinn.is

Laugardalur, Háaleiti & Bústaðir

7. tölublað 19. árgangur Ágúst 2024

Útimarkaður Íbúasamtaka Laugardals

Íbúasamtök Laugardals héldu útimarkað sinn við Langholtskirkju í ár. Þar svignuðu borð undan vörum og varningi, hægt var að kaupa kaffiveitingar eða njóta skemmtiatriði. Sjá bls. 14

Ljósmynd: MG

Hringdu núna í síma 511-3101
Frítt söluverðmat
101 REYKJAVÍK FASTEIGNASALA
Háaleitisbraut 58-60 • 108 Reykjavík • Sími 511 3909 • www101.is • 101@101.is

HÚS DÝRA GARÐUR INN
PARK & ZOO

40 ÁRA
REYKJAVÍKURMARAÞON ÍSLANDSBANKA
rmi.is
24. ágúst 2024

Sjálfstætt starfandi apótek -- ekki hluti af neinni keðju!
EFSTALEITIS APÓTEK

Efstaleiti 27b
425 1010

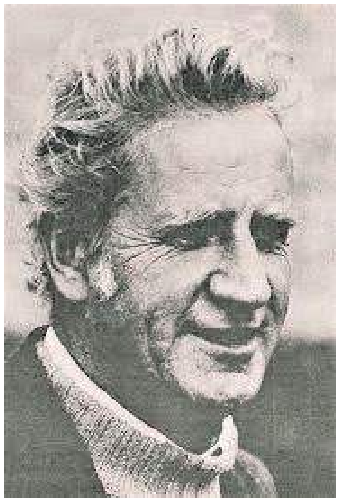
Laugardalur, Háaleiti & Bústaðir

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

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 Ægisson • netfang: benaegis@simnet.is
Texti: Þórður Ingimarsson • thordingimars@gmail.com
Ljósm.: Simon Vaughan, simonvaughanljosmyndari.com

Lífið er lotterí í Hannesarholti - 19. og 20. september



Loksins mætir Kómedíuleikhúsið í borgina með hina vinsælu sýningu Lífið er lotterí. Sýnt verður í Hannesarholti Grundarstíg 10 Reykjavík og eru sýningardagar 19. og 20. september kl. 20.00.

Lífið er lotterí er söngdagskrá tileinkuð textasmiðnum og leikskáldinu Jónasi Árnasyni. Hver kannast ekki við slagara á borð við Langi Mangi, Við heimtum aukavinnu, Hæ hoppsasí, Riggarobb, Einu sinni á ágústkvöldi, Augun þín blá og þannig mætti lengi telja. Sýningunni hefur verið frábærlega vel tekið og sýnd margsinnis í Kómedíuleikhúsinu í Haukadal í Dýrafirði fyrir vestan við dillandi og dirrindí fjöldasöng gesta.

Segja má um Jónas með hans eigin orðum úr einu af hans vinsælu söngtextum, sem kóngur ríkti hann, og bæta við yfir leiksviði og fjöldasamkomum í áratugi og gjörir enn. Þegar landsmenn koma saman þá er oftar en ekki sungið eitthvað úr smiðju Jónasar Árnasonar.

Þetta verður syngjandi hér og syngjandi þar skemmtilegt kveld þar sem þrjú á sviði munu flytja perlur Jónasar og allir syngja með.

Miðasala er á midix.is
og miðasölusími er 891 7025

20% AFSLÁTTUR
tilboð alla vikuna

MÁN Ungnauta-hakk -20%
ÞRI Lamba-lærissneiðar -20%
MIÐ Hamborgarar Allar stærðir -20%
FIM Lamba Rib-eye -20%
FÖS Ungnautalund Deluxe trufflumarineruð -20%
LAU Öll grillspjót -20%
SUN Nauta Rib-eye -20%

KJÖTBÚÐIN
www.kjotbudin.is
Kjötbúðin • Grensásvegi 48 • Sunnukrika 2 • Sími 571 5511 • kjotbudin@kjotbudin.is
SÆLKERAVESLUN • GRILL- OG VEISLUÞJÓNUSTA • KJÖTVINNSLA

Barnakór Laugarneskirkju

Æfingar hefjast 2. september
1.- 6. bekkur
Kórstjórar: Þórunn Gréta Sigurdardóttir og Elísabet Þórdardóttir
1.-3. bekkur mánudagar kl. 14.00-14.45
4.-6. bekkur fimmtudagar kl. 14.00-14.45*
Æft er í safnaðarheimili kirkjunnar
Boðið upp á fótgangandi fylgd úr skóla og í Laugarsel
Gjald fyrir önn: 10.000kr

Skráning og nánari upplýsingar:
elisabet@laugarneskirkja.is
*samráð hefur verið haft við skólastjórnendur Laugarnesskóla um að 5. og 6. bekkur fái að fara fyrr úr skólanum til að mæta á kóræfingar.

FARMASiA
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

Menningarnótt um helgina

Menningarnótt stærsta afmælis- og borgarhátíð Reykjavíkur verður haldin laugardaginn 24. ágúst 2024. Segja má að hátíðin sé hápunktur sumarsins þar sem skemmtilegir viðburðir lita mannlífið í miðborginni frá morgni til kvölds. Hátíðin er fyrir alla borgarbúa og gesti sem vilja taka þátt í hátíðinni og skemmta sér. Það er orðin hefð hjá mörgum fjölskyldum og vinahópum að mæla sér mót á Menningarnótt og eiga skemmtilegan dag saman.

Frá menningarnótt í Reykjavík

Menningarnótt er afmælishátíð Reykjavíkur, en í ár var verið að halda upp á 237 ára afmæli höfuðborgarinnar með yfir 400 viðburðum, smáum og stórum. Menningarnótt er stærsta, fjölmennasta og fjölbreyttasta hátíð borgarinnar og hefur verið haldin síðan 1996.Tugþúundir lögðu leið sína í miðbæinn, til að fara á söfnin sem voru opin til 23:00, eða sjá aðra viðburði eins og tónleika í Hljómskálagarðinum og á Arnarhóli þar sem flestir af bestu og þekktustu tónlistarmönnum þjóðarinnar spiluðu fyrir þjóðina alla. Markmið Menningarnætur er að hvetja til menningarþátttöku með því að reiða fram fjölbreytt og ríkulegt framboð af menningarviðburðum sem gefur breiðum hópi fólks færi á að smakka á því sem koma skal og láta koma sér á óvart. Dagskrá Menningarnætur er þverskurður af menningar- og listflóru borgarinnar þar sem fram eru bornir viðburðir er taka til tónlistar, sviðslista, hönnunar og arkítektúrs, bókmennta, sýninga á ljósmyndum og myndlist, kvikmyndum og nýmiðlum og svo mætti lengi telja. Allir viðburðir hátíðarinnar eru gestum að kostnaðarlausu og er þar með séð til þess að allir borgarbúar óháð efnahag og stöðu, geti notið kraftmikils menningarlífs og góðrar samveru frá hádegi til miðnættis.

Bíllaus Miðborg á Menningarnótt

Á Menningarnótt verður miðborgin ein óskipt göngugata. Lokað verður fyrir umferð bifreiða frá kl. 7:00 að morgni til 01:00 eftir miðnætti. Lokunin á að tryggja öryggi gangandi og akandi vegfarenda á þessum fjölsóttasta hátíðardegi ársins.

Þessi rúmenski eðalvagn verður utan miðborgarinnar á menningarnótt.

Þeim sem þurfa að koma á einkabíl er bent á að nota bílastæði við Borgartún og í Laugardalnum þar sem ókeypis skutlur aka fólki til og frá hátíðarsvæðinu frá kl. 7:00 til 00:30. Eins og lög gera ráð fyrir verður sektað fyrir ólöglegar bifreiðastöðvur og þeir bílar sem hindra aðgengi lögreglu, sjúkrabíla og slökkviliðs verða dregnir í burtu svo unnt sé að tryggja aðgengi þessara öryggisaðila ef óhapp ber að. Greiða þarf almennt fargjald í strætó yfir daginn og aukin tíðni ferða verður á meðan hátíðardagskráin er í gangi. Greiða þarf næturgjald í næturstrætó sem tekur við um klukkan 01:00 en handhafar mánaðar- og árskorta geta notað kortin sín um borð í næturstrætó. Leiðakerfi Strætó á höfuðborgarsvæðinu verður tekið úr sambandi kl. 22:30 og öllum tiltækum vögnum verður beint að Sólfarinu við Sæbraut. Frá Sólfarinu verður ekið í öll hverfi á höfuðborgarsvæðinu frá kl. 23:00 til 00:30. Frítt verður í þessar ferðir. Í samráði við rafskútufyrirtækin verður hámarkshraði rafskútnanna lækkaður í miðborginni á Menningarnótt auk þess sem aðeins verður hægt að hefja og enda ferðir á ákveðnum stæðum í miðborginni.

Mikilvægi frístundaheimila
– að stuðla að farsæld allra barna

Sem fyrrum stjórnandi til margra ára á frístundaheimili er ég sannfærður um að frístundaheimili spili lykilhlutverk í þroskaferli barna. Á þeim árum sem ég starfaði á frístundaheimili breyttist margt til hins betra. Starf frístundaheimila hefur þróast mikið með auknni fagmennsku og einstaklingsmiðaðri nálgun, þar sem hverju barni er mætt á þeim stað sem það stendur með virðingu fyrir mismunandi þörfum þess og áhugamálum.

Frístundaheimili borgarinnar starfa samkvæmt skýrum markmiðum, gildum, stefnum og áætlunum. Undanfarin ár hefur hlutverk frístundaheimila þróast frá því að vera svokölluð gæsluþjónusta yfir í að vera menntastofnun sem leggur grunn að félagslegri þátttöku og persónulegum vexti í styðjandi umhverfi. Þar fá öll börn tækifæri til að takast á við félagslegar áskoranir, þróa félagsfærni og tilfinningagreind í gegnum fjölbreytta dagskrá með áherslu á frjálsan leik og klúbbastarf.

Áhersla á mikið og gott samstarf milli skóla og frístundaheimila hefur verið stór þáttur í þeirri þróun sem hefur átt sér stað undanfarin ár. Samþykkt lög um samþættingu þjónustu í þágu farsældar barna (nr.86/2021) hjálpa mikið til en samkvæmt lögum er skylda þeirra sem vinna með börnum að hafa samráð sín á milli með áherslu á velferð og farsæld barna. Í 1. gr. laganna segir að markmið þeirra sé að:

1. Fylgjast með velferð og farsæld barna og foreldra og meta þörf fyrir þjónustu.

2. Bregðast við þörf barna og foreldra fyrir þjónustu á skilvirkan hátt um leið og þörf krefur.

3. Hafa samráð sín á milli með það að markmiði að þjónusta sé samfelld og samþætt í þágu velferðar og farsældar barna og foreldra.

Frístundaheimili eru meira en bara staður þar sem börn dvelja eftir skóla; þau eru grundvallarþáttur í að stuðla að félagslegum, tilfinningalegum og menningarlegum vexti barna. Þau veita öruggt og styðjandi umhverfi þar sem börn eflast í gegnum fjölbreytta dagskrá, þróa félagsfærni, tilfinningagreind, samkennd, leiðtogafærni og seiglu. Börnin kynnast breiðu úrvali áhugamála sem getur kveikt áhuga sem fylgir þeim út í framtíðina. Starfsemi frístundaheimila er sniðin að því að hvetja til sjálfstæðis með stuðningi og leiðsögn fagfólks. Með náinni samvinnu við foreldra og skóla mynda frístundaheimilin brú milli skóla og heimilis, sem tryggir samfellu í þroskaferli barna. Þessi samvinna tryggir að hvert barn njóti góðs af heildstæðri nálgun sem tekur tillit til allra þátta í lífi þess.

Þannig eru frístundaheimili ekki bara staður þar sem börn eru „geymd“ eftir skóla, heldur spila þau lykilhlutverk í að byggja upp heilbrigði, hamingju og velferð ungra einstaklinga. Þau eru líka staður þar sem börn geta fundið tilgang og styrkleika í félagslegum samskiptum, á sama tíma og foreldrar geta verið vissir um að börnin séu í góðum höndum á meðan þau sinna öðrum skyldum. Frístundaheimili borgarinnar eru því mikilvægur hlekkur í þroskaferli og velferð barna. Er þitt barn skráð í frístund skólaárið 2024-2025 og er í 1.-4. bekk? ef ekki kynntu þér frístundaheimili sem tilheyrir skóla barnsins þíns. Forstöðumenn og starfsfólk tekur vel á móti þér.

Kristófer Nökkvi Sigurðsson, verkefnastjóri Norðurmiðstöð

ALLIR MEÐ
Jöfn tækifæri allra barna til íþróttaiðkunar – að stuðla að farsæld allra barna

Íþróttahátíð í Breiðholti – kynning á íþróttum.

Í sumar birtist grein í hverfablaði Laugardals, Háaleiti og Bústaða um kynningu á verkefni sem ber heitið ALLIR MEÐ sem hefur þann tilgang að efla íþrótta- og tómstundaþátttöku barna og ungmenna með fötlun (allirmed.com). Ábyrgðaraðili verkefnisins er Íþróttasamband fatlaðra en unnið í samstarfi við ÍSÍ og UMFÍ. Bakhjarlar verkefnisins eru félags- og vinnumarkaðsráðuneyti, heilbrigðisráðuneyti og mennta- og barnamálaráðuneyti auk ÖBÍ og Þroskahjálp.

Laugardaginn 31.ágúst 2024 ætla Miðstöðvar hjá Reykjavíkurborg, ALLIR MEÐ og Íþróttabandalag Reykjavíkur að taka höndum saman og vera með kynningu á íþróttum fyrir börn og sérstaklega eru velkomin börn með fötlun. Við ætlum að vera með íþróttahátíð í Breiðholti.

Dagskráin er inn á ibr.is en sjá má einnig á auglýsingu og hér;

Kl: 11:00 Borðtennis - Fellaskóli
Kl: 12:00 Blak - Fellaskóli
Kl: 12:00 Bandý - Austurberg
Kl: 13:00 Badminton - Fellaskóli
Kl: 13:00 Dans - Austurberg
Kl: 13:00 Fimleikar - ÍR heimili
Kl: 13:30 Körfubolti - Austurberg
Kl: 13:30 Fótbolti - Æfingasvæði Leiknis
Kl: 14:30 Skemmtiatriði/dagskrá á sviði - Æfingasvæði Leiknis

Danshópur Brynju Péturs mun dansa fyrir okkur og Hubba Bubba stígur á svið ásamt Sprite Zero Klan.

Lúðrasveit og skrúðganga mun fylgja þátttakendum yfir á heimaleik Leiknis sem tekur á móti Dalvík/Reynir en leikurinn hefst kl 16:00.

Við hlökkum til að sjá ykkur hress þann 31.ágúst í Breiðholti.

Kærleikskveðja, Arna Hrönn Aradóttir verkefnastjóri í Norðurmiðstöð.

NÝTT Á ÍSLANDI...

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

Þú getur líka kíkt við hjá okkur að Lágmúla 5.

PANTAÐU TÍMA
noona.is/scala

Scala HAIR & MAKEUP
LÁGMÚLA 5 108 REYKJAVÍK | 553 1033

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

Fossvogsprestakall
Bústaðakirkja og Grensáskirkja

1. september
Messa kl. 11:00 í Grensáskirkju.
Kvöldmessa kl. 20:00 í Bústaðakirkju.

8. september
Messa kl. 11:00 í Grensáskirkju.
Fjölskylduguðsþjónusta kl. 11:00 í Bústaðakirkju.

Frá 15. september
Messa kl. 11 í Grensáskirkju.
Barnamessa kl. 11:00
Guðsþjónusta kl. 13:00 í Bústaðakirkju.
Sama dagskrá alla sunnudaga til loka nóvember.

Kyrrðarbænastundir verða í Grensáskirkju á fimmtudögum kl. 18:15-18:45 frá 5. september.

Tólf spora starf Vina í bata hefst fimmtudaginn 5. september kl. 19:15 - 21:15.
Starfið verður vikulega í Grensáskirkju. Opnir fundir eru í Tólf spora starfinu 5., 12. og 19. september.
Sjá viniribata og kirkja.is.

Kyrrðarstundir í hádeginu á þriðjudögum í Grensáskirkju kl. 12:00-12:25.
Vettvangur kyrrðar og íhugunar, bæna og fyrirbæna. Hægt er að óska eftir fyrirbænum.

Félagsstarf eldri borgara hefst miðvikudaginn 4. september kl. 13:00-16:00, og fer fram alla miðvikudaga í Bústaðakirkju á þessum tíma í vetur.

Karlakaffi hefst föstudaginn 13. september kl. 10:00-11:30 og er síðan annan föstudag í hverjum mánuði í Bústaðakirkju.

Prjónakaffi hefst mánudaginn 16. september kl. 20:00 og er síðan þriðja mánudag í hverjum mánuði í Bústaðakirkju.

Prjónakaffi hefst fimmtudaginn 5. september kl. 10:00 og er síðan vikulega á hverjum fimmtudegi í Grensáskirkju.

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

Foreldramorgnar hefja göngu sína að nýju fimmtudaginn 29. ágúst kl. 10:00-12:00 í Bústaðakirkju.

Barna og unglingastarf

Fyrsti æskulýðsfundurinn er þriðjudaginn 3. september kl. 20 í Grensáskirkju, vikulega á þriðjudagskvöldum í allan vetur.

Kirkjuprakkarar í Grensáskirkju, 6-9 ára, hefst þriðjudaginn 24. september kl. 14:50-16:00, vikulega í sjö skipti til og með 5. nóvember. Fjölskyldumessa í Grensáskirkju í lok námskeiðs sunnudaginn 10. nóvember kl. 11.

Tíu til tólf ára starfið, TTT, hefst líka þriðjudaginn 24. september og verður kl. 16:10-17:10 í Grensáskirkju vikulega í sjö skipti til og með 5. nóvember. Fjölskyldumessa í Grensáskirkju í lok námskeiðs sunnudaginn 10. nóvember kl. 11.

Vikuleg fermingarfræðsla í Bústaðakirkju á miðvikudögum kl. 15:30 og 16:30, í Grensáskirkju á fimmtudögum kl. 15:30.

Tónlistarskóli Grafarvogs mun bjóða upp á kennslu í Bústaðakirkju. Þar verður einnig boðið upp á barnakór. Sjá nánari upplýsingar á heimasíðu Fossvogsprestakalls kirkja.is.

Hádegistónleikar verða í Bústaðakirkju á miðvikudögum í Bleikum október. Nánari upplýsingar verða á heimasíðu Fossvogsprestakalls kirkja.is er nær dregur.

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

Bakvaktarsími prestanna, séra Daníels Ágústs Gautasonar, séra Sigríðar Kristínar Helgadóttur og séra Þorvaldar Víðissonar er 537-1250.

BÚSTAÐAKIRKJA GRENSÁSKIRKJA
FOSSVOGSPRESTAKALL

Útfararþjónusta
í yfir 70 ár

ÚTFARARSTOFA KIRKJUGARÐANNA

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

VIÐ ÞJÓNUM ALLAN SÓLARHRINGINN

Nú er þessi fallega þjóðsaga loks fáanleg sem myndskreytt barnabók.

Fóa feykirófa rekur systur sína úr heita hellinum en þá koma þau eitt af öðru; lambið, ærin, sauðurinn og hrúturinn ...

Vandaðar litmyndir eftir Katrínu Vigfúsdóttur prýða bókina.

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

Þankar Jónu Rúnu

Helgi Magnús Gunnarsson vararíkissaksóknari

Það er nú ekkert oft að sómatilfinningu minni og siðferði er freklega misboðið en það hefur þó gerst á undanförnum vikum. Það er ákveðið mál sem hefur verið áberandi í fjölmiðlum og það er svo svívirðilegt að maður myndi halda að hverjum Íslendingi með snefil af réttlætiskennd væri ofboðið. Málið sem ég vísa hér í er sú þrautaganga sem Helgi Magnús Gunnarsson vararíkissaksóknari og fjölskylda hans hafa gengið í gegnum árum saman og virðist engan enda taka. Eins og flest okkar vita hefur Helgi mátt þola ofsóknir og gróft áreiti frá glæpamanni árum saman. Þessi einstaklingur hefur áreitt Helga og fjölskyldu viðstöðulaust og skapað andrúmsloft ótta og kvíða í lífi þeirra allra enda hótað þeim lífláti og öðru miður skemmtilegu. Þessi maður kom til landsins sem hælisleitandi og fékk hér góðar móttökur. Síðan þá hefur hann aldrei unnið handtak og stundað stöðuga glæpi, þar á meðal hrottafengin ofbeldisbrot. Sem betur fer hefur hann loksins fengið nokkuð langan fangelsisdóm en þó ekki áður en hann tók sér upp eftirnafn fyrrverandi forseta landsins. Þetta er hámark ósvífninnar að mínu mati. Helgi er langt því frá eini maðurinn sem hefur lent í þessum glæpamanni því hann hefur stundað það að áreita til dæmis starfsfólk stofnana og fyrirtækja sem hann hefur átt samskipti við, væntanlega þegar honum hefur mislíkað þjónustan og ekki fengið sínu framgengt. Vegna þess stjórnlausa og leyfi ég mér að segja, veika manns, Helgi hefur í gegnum árin þurft að gera ýmis konar varúðarráðstafanir á heimili sínu og stöðugt þurft að gæta að sér og sínum. Hann kom fram í viðtali við Vísi þar sem hann ræddi þessa persónulegu reynslu sína og sagði þar hluti sem fóru fyrir brjóstið á yfirmanni hans sem lagði til að dómsmálaráðherra leysti Helga frá störfum. Eins kærðu samtökin Solaris Helga fyrir ummæli hans um hælisleitendur. Helgi er bara mannlegur eins og við öll og í umræddu viðtali sagði hann að hluti þess fólks sem fær hæli hér komi frá menningu sem sé með ólík gildi en því sem við eigum að venjast og skilji vart annað en ,,hnefann" eða hörku. Mín skoðun er að hann sé þarna ekki að alhæfa heldur benda á ákveðinn raunveruleika. Við verðum að getað tekið umræðuna um menn og málefni án þess að vera stimpluð sem fordómafullir rasistar. Sumt af því fólki sem fær hæli hér á landi kemur beint frá grófri ofbeldismenningu þar sem mannréttindi eru fótum troðinn. Eins eru mörg þeirra með áfallastreituröskun og aðra sálræna kvilla og þurfa miklu meiri stuðning til þess að geta réttilega aðlagast okkar samfélagi. Við þurfum að gæta orða okkar gagnvart minnihlutahópum eins og hælisleitendum en eins þurfum við að minna okkur á að Helgi er búinn að lifa með hræðilegri ógn árum saman og er eflaust litaður af þeirri reynslu. Hver væri það ekki? Það að leysa hann frá störfum er of langt gengið og miskunnarlaust finnst mér.

Fótboltaþjálfari rekinn frá Val.

Mér þykir býsna furðulegt hversu víða í sammannlegum samskiptum í svokölluðu siðfáguðu samfélagi hvað oft skortir á fágun í framkomu okkar við hvert annað. Nú er ég lítt áhugasöm um íþróttir en fylgist þó að einhverju leyti með fréttum úr þeim heimi. Ég hef tekið eftir því að í sumum íþróttum, eins og til dæmis fótboltanum, ríkir ákveðið miskunnarleysi gagnvart þjálfurum. Á dögunum var þjálfari karlaliðs Vals, Arnar Grétarsson, rekinn í kjölfar þess að liðið tapaði leik sínum gagnvart St.Mirren í 2.umferð Sambandsdeildar Evrópu. Svipaðar sögur heyrir maður reglulega í íþróttafréttum. Þetta virtist gerast með leifturhraða og ég velti því fyrir mér hvort að svona meðhöndlun þætti ásættanleg á öðrum vinnustöðum. Mér þykir persónulega mikil harka í þessu framferði og ákveðin niðurlæging líka í því að það sé alls staðar í fréttum sagt frá því að menn hafi verið reknir frá starfi vegna árangurs sem íþróttafélaginu finnst ekki nógu góður. Það þarf oft minna til að brjóta fólk niður þannig að ég minni nú bara á gamla góða orðatiltækið: ,,Aðgát skal höfð í nærveru sálar."

Jóna Rúna Kvaran
www.jonaruna.com

Drottinn dvelur til góðs hér
úr djúpum kærleikans gefur.
Ætíð vísar engla vegum hér
vizku og vísdóm góðs gefur.
Í hjarta hlusta, Guð færir hér
happabæn í sálinni, ef sefur.

Nær Guði huggun harmi við
ef horfið ljósið og myrkur er.
Vesöld völt, fást kærleiks mið
von dauf, en engilinn sár sér.
Á himni hjá lind við Jesúsmið
ef harmur í Drottni, ljósið hér.

Höf. Jóna Rúna Kvaran

,,Kærleikur hafnar óhreinlyndi." JRK

ÞÚ KEMST LENGRA MEÐ GÓÐUM LIÐUM !

Íslenskir kalkþörungar fyrir bein og liði!

HAFKALK

Veljum íslenskt ...og allir vinna meira

ÁN AUKAEFNA

WWW.HAFKALK.IS

Lyfjaval
HEILSA & HAMINGJA

Apótekið í hverfinu þínu

Opið alla daga 9-22

Verið velkomin!

Knattspyrnufélagið Þróttur – 75 ára

Knattspyrnufélagið Þróttur fagnaði 75 ára afmæli 5. ágúst, Aðal stofnendur félagsins voru þeir Halldór Sigurðsson, fisksali, og Eyjólfur Jónsson, síðar sjósundskappi. Stofnfundurinn var haldinn í gömlum bragga við Ægisíðuna, í vesturbænum, þar sem mættir voru 37 ungir menn og drengir, sem töldust stofnendur Þróttar. Því miður er ekki til skrá yfir stofnendurnar, því fundagerðabók fundarins týndist úr vörslu einnar stjórnar félagsins. Ef einhver fyrrverandi stjórnarmaður skyldi rekast á þessa dýrmætu bók, er hann hvattur til að koma henni á skrifstofu félagsins.

Frá stofnun hefur Þróttur lengi verið ómissandi hluti af samfélagi okkar, staður þar sem ungir sem aldnir hafa komið saman til að iðka íþrótt sín og byggt upp ómetanleg vináttubönd. Því Þróttur er svo miklu stærra en einstök úrslit kappleikja, það er fólkið, félagsandinn og gildin félagsins (Virðing – Árangur – Gleði) sem gera félagið svo einstakt.

Þróttarar geta verið stolt af því sem félagið hefur áorkað síðustu 75 árin. Barna- og unglingastarf félagsins hefur aldrei verið fjölmennara og kröftugra, Old boys starf félagsins er það allra öflugasta á landinu, mikil og stöðug uppbygging er að eiga sér stað innan meistaraflokka Þróttar, bæði hjá knattspyrnu- og blakdeild félagsins. Aðstöðumálin hafa verið að færast til betra vegar að undanförnu og þá hefur félagsstarfið, kraftur sjálfboðaliðastarfs og starfsmanna til að vinna til góðs fyrir félagið og þá fyrir samfélag, aldrei verið öflugri.

Framtíðin er björt fyrir Þrótt. Félagið mun halda áfram að byggja á þeim sterka grunni sem hefur verið lagður og stefnir að nýjum hæðum. Það er mikilvægara en nokkru sinni fyrr að Þróttarar haldi áfram að vinna saman, með samstöðu og sameiginlegu gildi að leiðarljósi.

Félagið óskar öllum Þrótturum innilega til hamingju með þessi merku tímamót. Megi félagið blómstra og dafna um ókomin ár, og megi allir halda áfram að njóta þess að vera hluti af þessari stórkostlegu fjölskyldu. #Lifi

HÞ/BL/GKJ

Tvö lífsglöð

Halldóra og Hilmir hittust í fyrsta skipti á Dvalarheiminu Mörk. 31. ágúst er sameiginlegur afmælisdagur þeirra beggja. Halldóra verður 95 ára og Hilmir 5ára. Hilmi þótti merkilegt að samtals væru þau 100 ára.

Hleðsluhlaupið 2024

Hleðsluhlaupið verður haldið fimmtudaginn 29. ágúst við Víkina í Fossvogi í tólfta sinn. Boðið er upp á tvær vegalengdir, 5 km og 10 km og hefst hlaupið kl. 19:00. Hlaupið hét áður Fossvogshlaupið og hefur verið haldið árlega frá 2011 til 2019, svo var haldið 10 ára afmælishlaup 2022 sem var valið götuhlaup ársins 2022. Í ár verða í fyrsta sinn verða veitt peningaverðlaun fyrir efstu sætin í báðum vegalengdum og í lok hlaups er boðið upp á veglegt kökuhlaðborð í Víkinni.

Vegalengdir
5 og 10 km með tímatöku. Vegalengdir eru löglega mældar og viðurkenndar af Frjálsíþróttasambandi Íslands. Hlaupaleiðin er hringur í Fossvogsdalnum. Einn hringur er 5 km og tveir hringir eru 10 km. Drykkjarstöð er á miðri leið fyrir þá sem hlaupa 10 km og eftir hlaup fyrir alla þátttakendur. Allir hlauparar sem náð hafa 12 ára aldri eru velkomnir, jafnt byrjendur sem lengra komnir.

HVERFASBLAÐIÐ
Laugardalur, Háaleiti & Bústaðir
Auglýsingasími
568 8862

Alþýðuhugrækt - Gáleysi

Við sem höfum orðið bitbein þeirra sem eru hugsunarlausir og óvarkárir í samskiptum vitum að þannig samskipti eru ekki til eftirbreytni. Þegar við höfum treyst einhverjum fyrir ákveðnum málum eða tilfinningum okkar er ákaflega óþægilegt að komast að því að sökum óforsjálni eða aðgæsluleysis þeirra verða til aðstæður og atburðarás óþæginda og örðugleika sem erfitt getur verið að vinna bug á og uppræta.

Ógætni er varhugaverð vegna þess að m.a. stuðlar hún að viðhorfum og vanrækslusyndum sem eru neilægar. Misgáningur svekkir og særir okkur. Það er einkum vegna þess að gáleysi gerir okkur óörugg og óviss um að mál og samskipti sem við stöndum frammi fyrir séu unnin eða ræktuð af einlægni og trúmennsku. Við höfum mörg farið flatt á tilfinningamálum sem stofnað hefur verið til að ógrund-uðu máli. Við höfum líka orðið fyrir tjóni vegna þeirra sem íhuga ekki afleiðingar þannig tengsla á þá sem þeir bregðast. Tilfinningamál eru vandmeðfarin og krefjast aðgáta í hvívetna. Þau þarf að byggja hægt upp og gæta þess að fljótfærni í þróun þeirra verði ekki til þess að við sitjum uppi með ófullkomin eða engin tengsl síðar.

Best er og hyggilegt að íhuga vel bæði í byrjun tengsla og síðar öll ágreiningsmál og allar aðstæður sem koma upp í sambandinu og valda óvissu sem mögulega gefur til kynna að endurmeta þurfi eitthvað í tengslunum. Tilfinningamál eru alltaf viðkvæm og vandmeðfarin og krefjast sem slík vandlátrar meðhöndlunar. Ágreiningsmál sem komið geta upp í flestum tilinngasamböndum, er óviturlegt að kljást við af gáleysi og ógætni ekki síður en af illum ásetning og löngun í vandræði.

Hugsunarlaus sjónarmið eru viðsjárverð og því miður eru þau óþarflega áberandi í málflutning okkar margra af ólíkum ástæðum, ekkert síður en í tilfinningalegum samskiptum okkar. Ágætt er í sem flestum aðstæðum og samskiptum að vera frekar hæglátur og fyrirhyggjusamur en flaumósa og óforsjáll. Óvarkárni í öllum myndum er viðsjárverð sökum þess að hún virkar fátækleg; félagslega sem andlega. Það er hægt að spilla töluvert fyrir sér á ólíkum vettvangi með óþarfa gáleysi og umhugsunarvanköntum. Verst er ef slíkt gerist í þeim málum okkur viðkomandi sem við kysum að sjá dafna og vaxa, fremur en að þau misstu marks vegna óvarkárni og fljótræðis.

Hyggilegast er við flestar aðstæður að við veljum að ganga til verka af yfirvegun og varfærni þess sem vill veg sinn og annarra í flestum málum og samskiptum sem mestan og bestan. Höfnum því án eftirtrega öllum þeim annmörkum í samskiptum sem gera okkur að ómerkingum og glönnum sem valda þeim sem fyrir verða vanlíðan og vonbrigðum. Eflum fremur þau samskiptaform sem eru grandvör og yfirveguð en þau sem eru gálaus og glannaleg. Þannig hugsandi erum við að vinna á sem manneskjur.

Jóna Rúna Kvaran
www.jonaruna.com

Gallerý Pizza
Pizzeria Restaurant

Hefur þú smakkað:
- ***Fisk og franskar***
- ***Hamborgara***
- ***Sub samlokur***
- ***Kjúklingasalat***
- ***Sjávarréttasalat***
- ***Grillaðar lambakótelettur og pizzurnar okkar landsfrægu.***

Pizzahlaðborð frá kl. 12 -13 á föstudögum

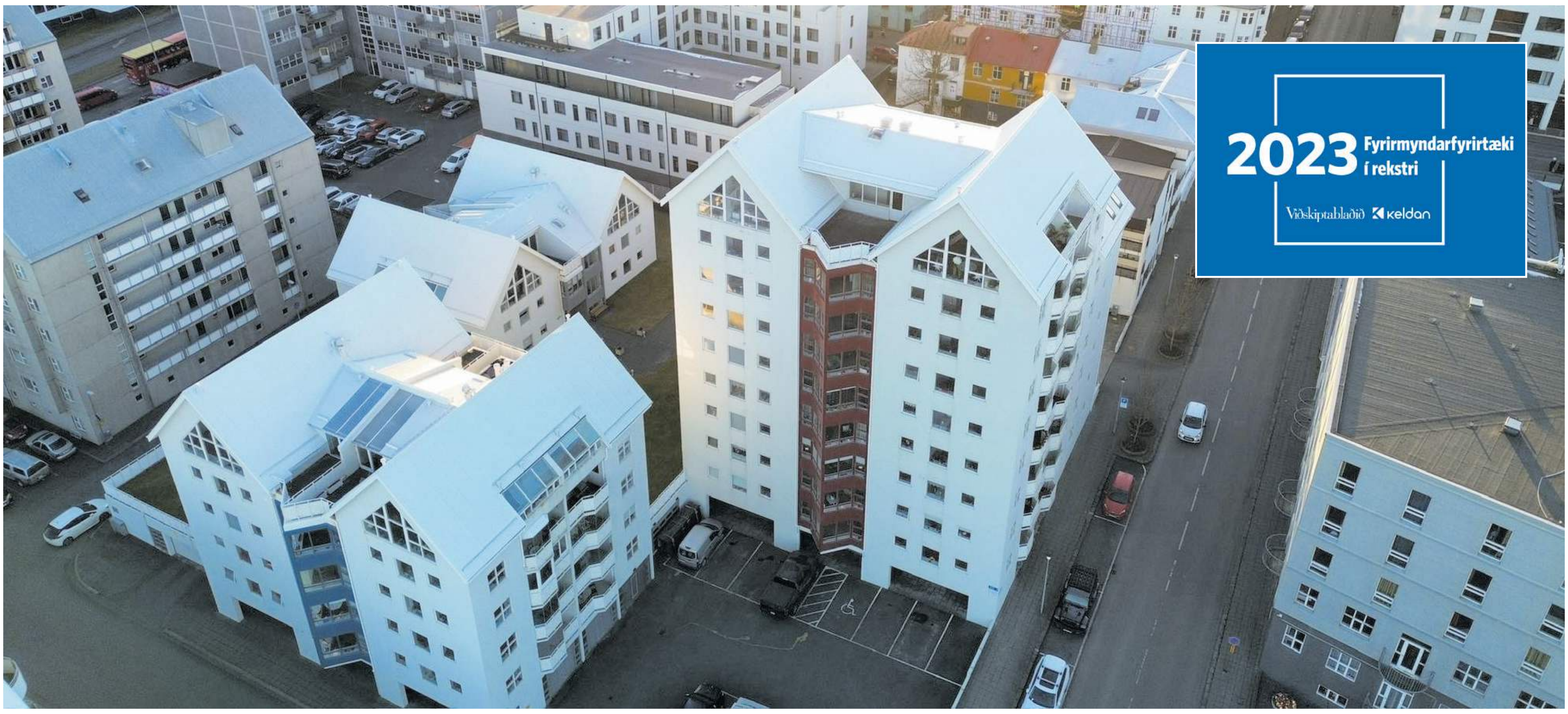
- ***Veislusnittur eru pantaðar með þriggja daga fyrirvara.***

Verið velkomin þegar þið eigið leið um suðurland

Hvolsvöllur er staður til að stoppa á

Opið 11.30 - 22.00

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



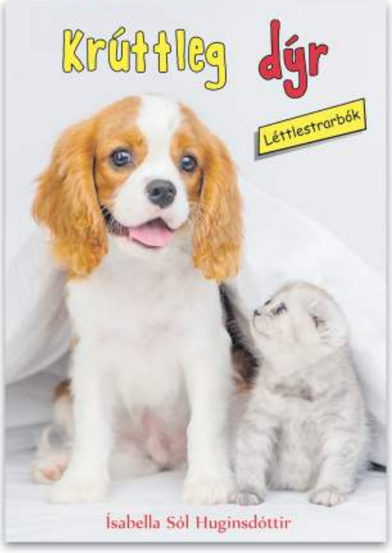
Fagmennska í fyrirrúmi
Þakvinna ehf.
"Erum að taka við pöntunum"

Þakvinna ehf - Þakskipti og þakviðgerðir • **thakvinna@thakvinna.is** • **thakvinna.is** • **Sími 698 9956** • Fylgið okkur á facebook

Í góðum málum hjá
JB.málun
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

Laugardalur, Háaleiti & Bústaðir
Auglýsingasími 568 8862

Nýjar íslenskar léttlestrarbækur!



Komnar í verslanir
Byrjum að æfa lestur fyrir skólann!
Frábærar nýjar bækur til að æfa lestur. Ljósmyndir af dýrum og stuttur texti á hverri blaðsíðu. Njótum þess að læra ...
Óðinsauga

Kynningarfundur um deiliskipulag fyrir Veðurstofureit

Umhverfis- og skipulagssvið Reykjavíkurborgar heldur kynningarfund um tillögu að deiliskipulagi fyrir Veðurstofureit. Um er að ræða skipulag fyrir ríflega 200 íbúðir á Veðurstofuhæð fyrir fjölbreyttan hóp borgara. Fundurinn er haldinn 29. ágúst í Borgartúni 14, í Vindheimum á 7. hæð kl. 17.00.

Forsaga

Reykjavíkurborg vann að borgarþróun fyrir Veðurstofureit svo þar mætti koma fyrir íbúabyggð sem hentar meðal annars ungu fólki. Áður en hugmyndaleit var haldin um útfærslu deiliskipulagsins hafði Reykjavíkurborg árið 2018 leitað eftir samstarfsaðilum til að byggja hagkvæmt húsnæði á völdum þróunarreitum í Reykjavík, og í ársbyrjun 2022 eftir umsóknum um samstarf á spennandi lóðum fyrir vistvæna húsnæðisþróun sem nefndist Grænt húsnæði framtíðarinnar. Veðurstofuhæð var á meðal þessara reita og lóða. Hlutskarpastir voru annars vegar Dumli ehf. fyrir hagkvæma húsnæðisuppbygginu og hinsvegar Grænt húsnæði ehf. fyrir vistvæna húsnæðisþróun á Veðurstofuhæð. Þar með voru því komnir tveir lóðarhafar ásamt þriðja aðilanaum Bjarg íbúðafélagi um borð við gerð skipulagsáætlana. Eftir hugmyndaleit um deiliskipulagsgerðina á reitnum var ákveðið að vinna skipulagið áfram eftir tillögu dönsk-íslensku hönnunarstofunnar Lendager.

Hringrás borgarinnar

Lendager gaf tillögunni heitið Hringrásarborg, og um að ræða hverfi sem er hannað með náttúrulegum, lífrænum efnum og staðbundnum úrgangsefnum sem safnað er saman á höfuðborgarsvæðinu.

Arkitektúrinn og innviðirnir verða hannaðir á þann hátt að hægt verði að hámarka notkun staðbundinna lífrænna efna eins og timburs, steins og torfs, sem þola erfið veðurskilyrði og auðvelt er að skipta um eða endurnýta. Á sama tíma er markmiðið að nýta byggingarúrgang til að lágmarka umhverfisáhrif enn frekar.

Hverfið skapar rými sem ýtir undir samveru. Húsnæðið verður fyrir fjölbreytta fjölskyldusamsetningu og brú á milli kynslóða. Ekki er gert ráð fyrir almennum akstri einkabíla á svæðinu en komið til móts við aðrar þarfir með þjónustuvegi fyrir hreyfihamlaða, sorphirðu, neyðarakstur og þess háttar.

Virkt deilihagkerfi íbúa

Gert er ráð fyrir íbúðum í miðlægu fjölnotahúsi/bílastæðahúsi sem gæti fjölgað á seinni stigum. Bílastæðakröfur og bílastæðahús ásamt fyrirkomulagi á aðgengi ökutækja inn á íbúðareitinn gengur í aðalatriðum út á samnýtingu. Unnið verður áfram að þróun þeirra mikilvægu innviða sem nú þegar eru á reitnum, en bæði Veðurstofan og Veitur verða áfram með sína starfsemi á svæðinu.

Á íbúafundinum mun fulltrúi Lendager og fulltrúar Reykjavíkurborgar kynna tillöguna. Hægt er að nálgast gögn inn á skipulagsgátt hjá Skipulagsstofnun. Þar er jafnframt hægt að skila inn formlegum athugasemdum, ábendingum og umsögnum til 25. september.

Öll velkomin, kaffi á könnunni.

MOSFELLSBAKARÍ
MIKIÐ ÚRVAL AF FALLEGUM OG LJÚFFENGUM KÖKUM
HÁHOLT 13-15 HÁALEITISBRAUT 58-60 MOSFELLSBAKARI.IS

Brú yfir Sæbraut

Vinna við tímabundna göngu- og hjólabrú yfir Sæbraut hefst nú í ágúst og er stefnt að því að hún verði opnuð í apríl 2025. Brúin tengist Snekkjuvogi/Barðavogi í vestri og Tranavogi/Dugguvogi í austri. Skiltabrúm verður komið fyrir sitt hvoru megin við hana til að varna því að ökutæki rekist upp í brúna verður. Brúin mun þjóna hlutverki sínu þar til Sæbraut verður sett í stokk.

Verkið er fjármagnað af Samgöngusáttmálanum, sem gerður var 2019 milli ríkisins og sveitarfélaganna sex á höfuðborgarsvæðinu. Verkfræðistofan Verkís hannaði mannvirkið. Ístak mun sjá um framkvæmdir. Eftirlit og umsjón með verkinu hefur VBV verkfræðistofa. Vegagerðin hefur umsjón með verkinu fyrir hönd verkkaupa.

Brúin mun bæta umferðaröryggi verulega fyrir vegfarendur milli hinnar nýju Vogabyggðar og Vogahverfis, ekki síst fyrir skólabörn. Hún verður yfirbyggð, með lyftu og tröppum og verður áhersla á jákvæða upplifun vegfarenda og að innra rými verði aðlaðandi.

Mynd: Sigurhans Vignir

Borgarsögusafnið á Menningarnótt

Það verður menningarlegt að vanda á Borgarsögusafni á Menningarnótt þar sem fólk á öllum aldri getur fengið að kynnast og njóta þeirrar sögu sem samfélag okkar byggir á. Fjölbreyttir viðburðir fara fram í Aðalstræti 10-16, á Ljósmyndasafni Reykjavíkur og á Sjóminjasafninu í Reykjavík. Opið er til 22, aðgangur er ókeypis og öll eru velkomin.

Í Aðalstræti 10-16 er rakin saga byggðar í Reykjavík allt frá landnáminu til samtímans. Áhersla er lögð á að draga fram þætti úr sögu Reykjavíkur, varpa ljósi á daglegt líf íbúanna og tíðarandann í aldanna rás með fjölbreyttri miðlun og upplifun.

Þrautaleikur um sýninguna verður í boði á meðan safnið er opið, kl. 10-22 og búningahorn litlu víkinganna verður opið kl. 10-18.

Þá munu gestir geta geta fylgst með því hvernig bruggarar frá mjaðargerðinni Öldur brugga mjöð að hætti víkinga og jafnframt fengið að smakka drykkinn kl. 19-21.

Á Ljósmyndasafni Reykjavíkur er sýning Hlyns Pálmasonar, Harmljóð um hest, í forgrunni. Sýningin er sjónrænn sorgarsálmur, eins konar virðingarvottur til íslenska hestsins sem spilað hefur veigamikið hlutverk í mótun og sögu Íslands allt frá landnámsöld.

Klukkan 16 er boðið uppá táknmálsleiðsögn um sýninguna en Sigurlín Margrét Sigurðardóttir, táknmálsleiðsögumaður, sér um leiðsögnina.

Er líður á kvöldið þá sækja sýninguna heim ljóðskáldin Brynja Hjálmsdóttir, Fríða Ísberg, Jónas Reynir Gunnarsson og Kristín Svava Tómasdóttir og flytja gestum ljóð sem talast á við verk Hlyns. Ljóðalesturinn hefst kl. 19 og stendur til kl. 21.

Þá opnar ný sýning í Skotinu kl. 17 sem heitir Hinsegin - einhverf eftir Evu Ágústu Aradóttir. Sýningin er safn mynda af einstaklingum sem eru hinsegin og staðsetja sig á einhverfurófi, með eða án einhverfugreiningar. Eva Ágústa ljósmyndari, sem sjálf er trans og á einhverfurófi, hefur undanfarin ár einbeitt sér að því að segja sögur af fólki út frá sínum hugmyndum um það. Sýningin er tilraun Evu til að auka sýnileika þessara tveggja hópa sem eiga til að týnast í samfélaginu og verða ósýnilegir.

Á Sjóminjasafninu í Reykjavík getur að líta sérlega fróðlega og fjölbreytta sýningu um grunnmenningu og stoðir landsmanna í sýningu safnsins Fiskur & fólk – sjósókn í 150 ár. Sýningin Við erum jörðin – við erum vatnið eftir Heimi Frey Hlöðversson er í Vélasalnum en þar fá gestir óvenjulega innsýn í ægifögur form náttúrunnar.

Fjörug danstónlist mun hljóma í Vélasalnum kl. 15-17 þegar harmonikkusveitin BLÆR stígur á stokk. Meðlimir BLÆS eru alls fimm, þarf af spila þrjú á nikku, einn á bassa og einn á trommur. Unnendur gömlu dansana eru hvattir til að koma og taka snúning á dansgólfinu.

Þá verður einnig blásið til bazars í Bryggjusal safnsins, en þar verður hægt að versla bæði notaða og nýja muni frá kl. 12 til 18.

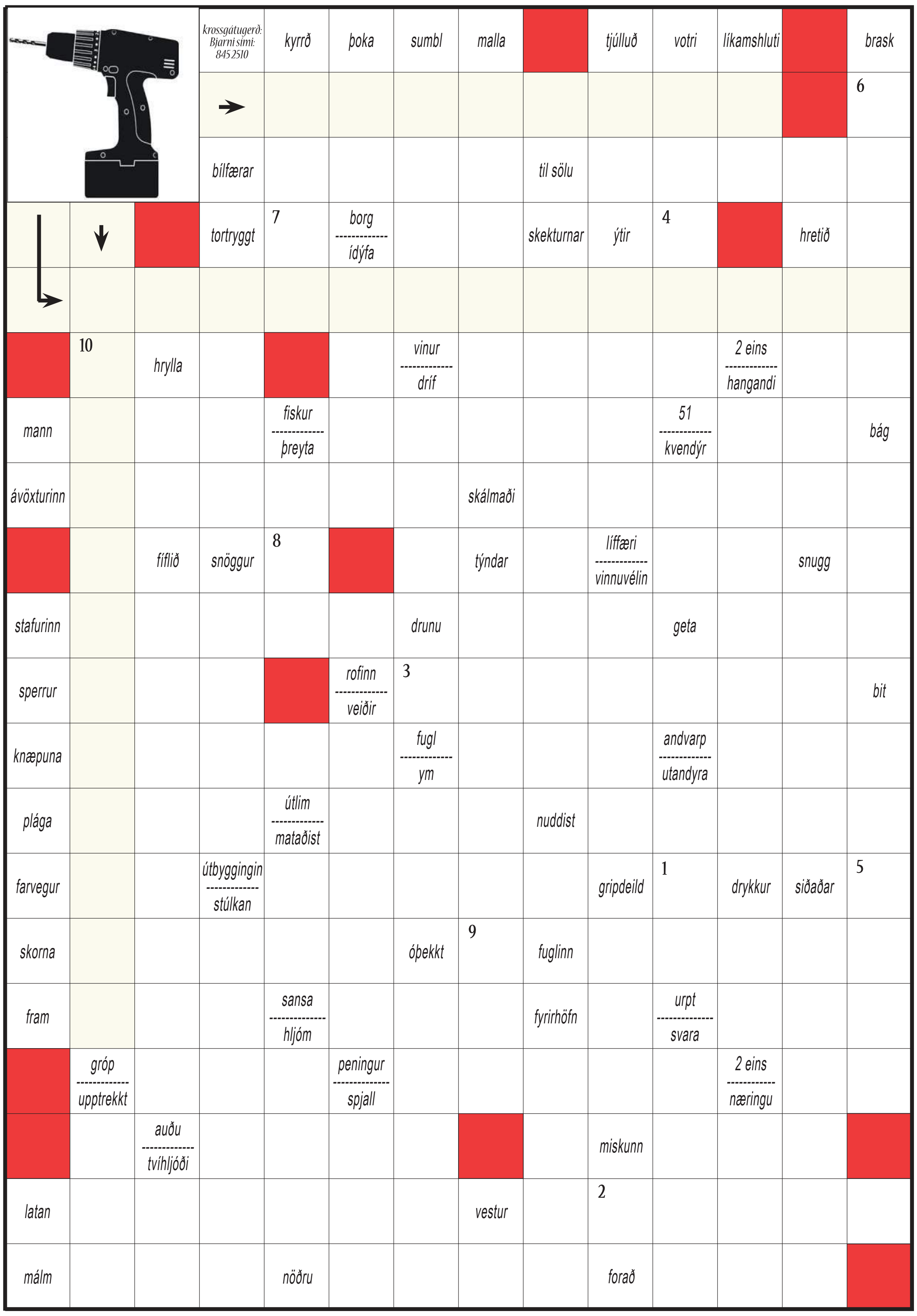
ÚTIVISTAR-REGLURNAR*
*Skv. 92 gr. laga nr. 80/2002

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

SAMAN
www.samanhopurinn.is

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



REYKJAVÍKURBÓN

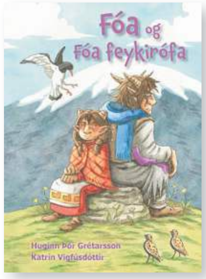
FIMM STJÖRNU EINKUNN

★★★★★

STEKKJARBAKKI 4 - 6 • 109 REYKJAVÍK

SÍMI 782 3330

reykjavikurbonstodin@gmail.com



Lausnarorð: **STRÁKAPÖR**

1 Gjafabref frá Mosfellsbakarí - Einar Lúthersson
2 Gjafabref frá Hársnyrtistofu Dóra - Þorbjörg Sóely Ingadóttir
3 Spánarflakk bók frá Óðinsauga - Karl Hillers
4 Myrkramaðurinn bók frá Uglu - Sigurður Hreinsson
5 Algoritmi ástarinnar frá Uglu - Alexander Þór K Guðmundsson
6 Iskúlur frá Skúbb Laugarásvegi 1 - Valur Benediktsson
7. **Happaþrenna HHÍ** - Kristján L Elíasson

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10

VERÐLAUNAKROSSGÁTA

1. verðlaun - **Tveir miðar á tónleika af fingrum fram**
2. verðlaun - **Bón á fólksbíl frá Reykjavíkurbóni Stekkjarbakka**
3. verðlaun - **Hvernig drepa á fjölksyldu sína bók frá Uglu**4. verðlaun - **Logarnir bók frá Uglu**
5. verðlaun -**Fóaog Fóa Feykirófa bók frá óðinsauga**
6. verðlaun - **Ískúlur frá Skúbb Laugarásvegi 1**
7. verðlaun -**Happaþrenna frá HHÍ**

Lausnir sendist til: Með oddi og egg, Verðlaunkrossgáta Sundlaugavegi 7, 105 Reykjavík

Happaþrennan

Dregið verður úr réttum lausnum 15.sept.

Nafn: ....

Heimili: ....

Kennitala: ....

Símanúmer: ....

AF FINGRUM FRAM Í 15 ÁR

MIÐASALA Á SALURINN.IS

„Það er bara vinna að láta sér líða vel“

Klúbburinn Geysir 25 ára

Klúbburinn Geysir er 25 ára í ár og því fannst okkur upplagt að heimsækja þau og fræðast um þennan merkilega félagsskap. Við hittum þau Þórunni Ósk Sölvadóttur framkvæmdastjóra og félagana Ástu Ólsen, Sigurð Guðmundsson og Aðalheiði Davíðsdóttur yfir kaffibolla í matsalnum og spurðum þau út í starfsemina.

Klúbburinn Geysir er fyrir fólk sem hefur átt við geðræn veikindi, segir Þórunn, og fólk mætir hjá okkur til að fá félagsskap og til að taka þátt í vinnu sem er grundvallaratriði en það koma allir á sínum forsendum til að taka þátt. Fólk segir kannski, ég kann ekki og þá er það er allt í lagi, hér þarf enginn að kunna, við kennum fólki og við vinnum hlið við hlið. Hér erum við með eldhús- og viðhaldsdeild og skrifstofu, atvinnu- og menntadeild. Við nýtum þetta á þann hátt að fólk velur sér stöðvar, hvað hentar því best og fólk ræður því hvar það staðsetur sig en það þarf að vera viss sveigjanleiki og fólk þarf að geta tekið að sér aðrar stöðvar ef með þarf. Félagarnir taka að sér að reka klúbbinn og hér inni myndast sterkur vinskapur á milli fólks og maður horfir á þetta með aðdáun að fólk er að njóta þess að vera saman.

Við skipuleggjum félagsstarf á fimmtudögum og skipuleggjum það fram í tímann. Í gær fórum við út að borða á Nings og það var bara virkilega flott. Það er farið út að ganga, farið á kaffihús og gert allt sem fólk gerir í lífinu.
Svo förum við í útrás, segir Sigurður, við förum út fyrir landsteinana og við erum að fara sextán saman til Benidorm í október. Þá höfum við stuðning hvort af öðru því fólk sem er með geðrænar áskoranir að stríða er ekki jafnfært og aðrir til að ferðast en þá förum við saman, félagar og starfsmenn í klúbbnum og styðjum hvert annað.

Hvað fáið þið svo út úr því að vera félagar í klúbbnum?
Ég er búin að vera félagi í fjögur ár, segir Ásta, og er komin hérna strax á morgnana til að taka þátt í starfinu. Þetta er mjög uppbyggilegt og annað en að sitja bara heima hjá sér og hafa ekkert að gera og tala ekki við neinn. Þá fær maður félagsskap þegar maður kemur hingað.

Ég kem hingað í klúbbinn til að láta mér líða vel, segir Sigurður. Ég heyrði af manni sem var mjög duglegur í félagslífi eftir að hann hætti að vinna og sonur hans spurði hann að því hversvegna væri svona mikið að gera hjá honum og fékk svarið: Sonur sæll, það er mikil vinna að láta sér líða vel. Það er vinnan mín hér, að láta mér líða vel og ég er spenntur að mæta hingað í morgunmatinn og svo er maður bara mættur á vinnustað og það er bara vinna að láta sér líða vel.

Ég er búin að vera félagi hérna í tuttugu ár, segir Aðalheiður. Klúbburinn hefur gert ýmislegt fyrir mig og nú er ég komin út á vinnumarkað en sæki klúbbinn heim þegar ég hef tíma og er að hjálpa til við að byggja upp og efla starfsemina.

En nú er merkisafmæli framundan.
Þrítugasta ágúst ætlum við að halda uppá 25 ára afmælið og höfum opið hús hérna kl 13-16 og vera hérna með kræsingar og láta okkur líða vel. Við eigum von á einhverjum til að skemmta okkur og 25 ár eru langur tími og við ætlum að eiga góðan dag og gleðjast saman og með öðrum.

Er klúbburinn öllum opinn?
Ef þú hefur geðræn vandamál ertu velkomin en þú þarft bara að mæta og getur verið félagi eins lengi og þú vilt. Þó þetta sé vinnustaður ber þér engin skylda til að vinna, þér er velkomið að sitja og vera með okkur. Við erum með fundi tvisvar á dag þar sem við skiptum með okkur verkum en þér er leyfilegt að segja nei ef þú ert ekki tilbúin þann daginn. Það er fullgilt svar og við bara fögnum því að viðkomandi er á staðnum. Það að vera innan um fólk er stórt skref þegar fólki líður illa.

Stefnuyfirlýsing klúbbsins Geysis **Virðing – Víðsýni – Vinátta**

Klúbburinn Geysir býður velkomna þá sem eiga eða hafa átt við geðræn veikindi, til að vinna uppbyggilegt starf á jafningjagrundvelli með því að hafa að markmiði að auka samfélagslega þátttöku og efla lífsgæði.

Það gerum við með því að:

- Vera öruggur samastaður
- Hafa fjölbreytt verkefni á vinnu miðuðum degi
- Efla sjálftraust með því að taka tillit til styrkleika, áhuga og getu hvers og eins hverju sinni
- Veita stuðning í námi og atvinnuleit
- Bjóða tímabundið atvinnutækifæri

Samvinna – Samræður – Samhljómur

Af fingrum fram í 15 ár!

Spjalltónleikaröðin Af fingrum fram fagnar í ár sínu 15 starfsári en hún hefur verið í umsjón Jóns Ólafssonar í Salnum, Kópavogi allt frá byrjun. Ævintýrið hófst þó nokkrum árum fyrr í sjónvarpinu en Af fingrum fram voru upphaflega sjónvarpsþættir. Til að byrja með var ákveðið að gera 6 þæti til að sjá hvernig þetta legðist í landann. Það er skemmst frá því að segja að þættirnir slógu í gegn og enduðu á að verða nálægt hundrað talsins og hlutu Edduverðlaunin strax á fyrsta vetri. Í þáttunum fékk Jón til sín gesti og rifjaði upp feril þeirra í spjalli auk þess sem gömul myndskeið úr safni RUV skreyttu þáttinn. Árið 2004 gaf Jón út sína fyrstu sólóplötu sem inniheldur m.a. lagið Sunnudagsmorgunn og í tilefni útgáfunnar þeysti hann hringinn í kringum landið, spilaði lögin sín og sagði sögur á milli. Í framhaldinu kviknaði þessi hugmynd að setja

Jón Ólafsson við flygilinn

sjónvarpsþáttinn á svið og það tókst svona skrambi vel líka. Á tónleikunum eru yfirleitt spiluð á milli 12-15 lög úr safni viðmælenda og þess á milli er ferilinn skoðaður og það er mikið hlegið á þessum kvöldum. Langflest af okkar fremsta tónlistarfólki hefur heimsótt Jón á þessum 15 árum og á afmælisárinu er dagskráin glæsileg og gestirnir ekki af verra taginu; Tvíhöfði, Sigurður Flosason, GDRN, Friðrik Dór, Sigga Beinteins, Stefán Hilmarsson, Salka Sól, KK og Magni Ásgeirs. Forsala er í fullum gangi á tix.is og salurinn.is

.... og við héldum útimarkað!

Það var sannarlega hátíðisdagur í hverfinu laugardaginn 17. ágúst, þegar var blásið til útimarkaðar Íbúasamtaka Laugardals við Langholtskirkju. Markaðsnefndin var búin að skreyta með veifum og snemma morguns voru spenntir söluaðilar mætti með stútfulla bíla af dásemdargóssi sem átti eftir að skipta um eigendur þann daginn.

Hátíðin var sett og fóru börn strax að skemmta sér við að mynda sápukúluský yfir bílaplaninu á bak við kirkjuna á meðan aðrir fóru að skoða varning þann sem var til sölu. Dr. Bæk (Vignir Árnason) mætti og aðstoðaði við að yfirfara reiðhjól og mæltist það vel fyrir. Tónlistardagskráin var samsett af miklum snillingum. Þar tróð fyrst upp tríóið Samúel Samúelsson, Andrés Þór Gunnlaugsson og Haraldur Ægir Guðmundsson. Næst komu þeir Halldór Gylfason og Þorkell Heiðarsson úr Geirfuglum og lestina rak svo Sigvarður Ari Huldarsson sem spilaði á gítar og flutti frönsk ljóð. Vaskur hópur kvenna undir stjórn Ragnheiðar Sverrisdóttur setti upp vöfflukaffi í safnaðarheimilinu og var stuðningur starfsmanna Langholtskirkju ómetanlegur í allri framkvæmd markaðarins. Rauði Krossinn útvegaði fatagáma fyrir föt sem ekki seldust svo að þannig var hringrásarhagkerfið stutt enn frekar. Hverfissjóður Reykjavíkur styrkti viðburðinn og borgarstarfsmenn studdu við framkvæmd markaðarins.

Af hverju ættu íbúasamtök að standa fyrir útimarkað kann einhver að spyrja.

Þar sem fólk kemur saman og gleðst á góðri stundu finna flestir fyrir samkennd og vellíðan sem samvera skapar. Með útimarkað styðja íbúasamtökin við hringrásarhagkerfið, auka félagsauð í hverfinu og samkennd. Þannig eykst traust á milli fólks og samskipti verða betri. Sölufólk er bæði fastagestir sem eru alltaf með og svo nýtt fólk. Það er ákveðin berskjöldun að selja eigur sínar fyrir allra augum, en mikilvægur skóli einnig fyrir börn og ungmenni sem geta sín fyrstu skref í viðskiptalífinu. Oft eru bæði nemendahópar og einstök ungmenni að fjármagna t.d. keppnisferðalög með þessum hætti.

En nú er ÍL að safna fé vegna útimarkaðarins.
Af hverju, hver er kostnaðurinn?

Í sumar var farið af stað með KarolinaFund söfnun og óskað eftir stuðningi íbúa í hverfinu til að styðja framkvæmd útimarkaðarins. Sú söfnun er enn í gangi nú þótt markaðnum sé lokið í ár. Það er ljóst að stjórn ÍL getur ekki varið tíma í sjálfboðavinnu við að afla fjár til að fjármagna hann og við framkvæmd markaðarins. Styrkir Reykjavíkurborgar hafa rýrnað á liðnum árum og ekki er vilji til að láta söluaðila greiða kostnaðinn að fullu enda er einnig um hverfishátíð að ræða.

Við viljum eignast fleiri vini.

Stjórn Íbúasamtaka Laugardals er þakklát fyrir þann áhuga sem hverfishátíðin okkar nýtur og vill geta haldið áfram þessu starfi. Endilega styðjið við söfnina og öll þau sem geta hugsað sér að hjálpa til við að undirbúa næsta útimarkað eru velkomin í samstarf við stjórnina. Markaðsstjórn er góð æfing í viðburðarstjórnun og glöggt samfélagsmiðlafólk gæti einnig hjálpað okkur mikið.

Stóru málin – skólamálin, Borgarlína, Sundabraut og verndun Laugarness, svo eitthvað sé nefnt.

Það er mikil þörf fyrir að halda vöku okkar gagnvart skipulagi og umgjörð hverfisins okkar. Umsagnir stjórnar ÍL vegna breytinga á skipulagi eru fjölmargar á hverju ári og duga ekki alltaf til að ná fram lausnarmiðuðu samtali við yfirvöld ríkis og borgar. Auk þess hefur umsögnum verið hafnað og t.d. úrskurðað hjá Úrskurðarnefndar um umhverfis- og auðlindamál að ÍL væri ekki gildur aðili til að fjalla um almenningsgarð í Túnum, svo rifjuð séu upp nýleg dæmi. Hjálpumst að við samtalið um uppbyggilegar úrbætur í hverfinu okkar og varðveislu innri verðmæta. Þar má t.d. benda á nýlega deiliskipulagsbreytingu þar sem á að stækka við landfyllingu við Laugarnes og byrgja sýn frá Laugarnestanga að Viðeyjarstofu til að koma fyrir 2 húsum.

Hverfisbúar þurfa að vera dugleg að þakka stjórnarmönnum okkar á förnum vegi, fyrir að gefa af sínum tíma til þessara mikilvægu samfélagsmála. Rödd Íbúasamtakanna verða aldrei sterkari en stuðningur íbúa sýnir í verki. Njótum nú sumarloka og haustsins saman.

Með kveðju stjórnar ÍL,
Lilja Sigrún Jónsdóttir, formaður

Ljósmynd: Simon Vaughan, simonvaughanljosmyndari.com

Ísland er landið - Ökum varlega

Vegagerðin

VÍKURVAGNAR EHF.
Hyrjahöfða 8 • 110 Reykjavík • sími 577 1090 • www.vikurvagnar.is

✓Smur- og hjólbarðaþjónusta
✓Alhliða bílaviðgerðir og viðhald
SMURÞJÓNUSTA – SAMNINGAR VIÐ ÖLL HELSTU BÍLAUMBOÐ
Smurstöðin KLÖPP
Við Vegmúla • Sími 553 0440
Opið mánudaga - fimmtudaga 8-18
föstudaga 8-16

Bílakompaní
Skútuvogi 4 • 104 Reykjavík • Sími 515 5115

NICOLAI Bifreiðastillingar
Nicolai bílastillingar • Faxafeni 12 • Sími 588 2455

GRETTIR VATNSKASSAR
Vagnhöfða 6 • 110 Reykjavík • Sími 577 6090

KFC

BÍLARÉTTINGAR SÆVARS
Skútuvogi 4 • 104 Reykjavík • Sími 528 8888 • bilarettingar.is

Góa

Hinsegin dagar

Hinsegin dagar stóðu yfir 3.-11. ágúst með fjölbreyttri dagskrá, upplestri, dragsýningum, mörkuðum, ljósmyndasýningum, grilli, hjólaskautapartíi, tónleikum og ráðstefnu, svo nokkuð sé nefnt. Hátíðin var reyndar sett 6. ágúst en það var Einar borgarstjóri setti hana við Hinsegin félagsmiðstöðina í Spennistöðinni og að venju reis hún hæst í Gleðigöngunni um miðbæinn sem hefur aldrei verið jafn fjölmenn. Gengið var undir blaktandi regnbogafánum og gönguna prýddu englar og púkar og ýmsar eigulegar skepnur. Að venju toppaði Páll Óskar önnur atriði en vagn hans var risastór brúðkaupsterta og á henni stóðu Páll Óskar og eiginmaður hans og veifuðu til fjöldans. Gangan endaði í Hljómskálagarðinum með hátíðardagskrá.

1.–31.08

GARÐAÚRGANGS-GÁMAR

KLEPPSVEGUR

ÞAÐ SEM MÁ FARA Í GÁMANA:

- MOLD
- BLÓMA-AFSKURÐUR
- GRAS
- ILLGRESI OG ARFI

EKKERT **PLAST!**

HP GÁMAR

NÝTUM **ORKUNA** Í AÐ **FLOKKA**