

RECARO

Barnastólar og kerrur

Þar sem þýskt hugvit og heimsklassa ítölsk hönnun fara saman



BÍLASMIÐURINN HF

Bíldshöfða 16, 110 Rvk | S. 567 2330 | bilasmidurinn.is



BLAÐINU ER DREIFT FRÍTT

HVERFISBLAÐIÐ

Miðborg & Hlíðar

6. TBL ★ 12. ÁRG.

JÚNÍ/JÚLÍ 2024



Tvö lífsglöð

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

Ljósmynd: MG

✓ Smur- og hjólbarðþjónusta
✓ Alhliða bílaviðgerðir og viðhald

SMURÞJÓNUSTA - SAMNINGAR VIÐ ÖLL HELSTU BÍLAUMBOD

Smurstöðin KLÖPP

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

HÚS DÝRA GARÐUR INN

PARK & ZOO

KFC

40 ÁRA

REYKJAVÍKURMARAPON ÍSLANDBANKA

rmi.is 24. ágúst 2024

Verið ávallt velkomin

Gott vöruúrval, betra aðgengi

ÍslandsApótek býður persónulega þjónustu og hagstæð verð á lyfjum og öðrum heilsutengdum verðum

OPNUNAR-TÍMAR:

Virka dag 10:00 – 18:00

Laugardaga 10:00 – 16:00

Sunnudaga Lokað

ÍSLANDS APÓTEK

ÍSLANDS APÓTEK

LAUGAVEGI 53b S: 414 4646

Ellí- og örorkulífeyrisþegar njóta sérkjara hjá ÍslandsApóteki

Miðborg & Hlíðar

Auglýsingasími 568 8862

Útgefandi: Með oddi og egg
Sundlaugavegi 7 • 105 Reykjavík
Ritstjóri/Framkvæmdastjóri: Már Guðlaugsson, (ábm.)
Símar: 822 9688, 568 8862 • netfang: marg@heimsnet.is
Texti: Benóný Ágísson netfang: benaegis@simnet.is
Texti: Þórður Ingimarsson • thoringimars@gmail.com
Ljóm.: Simon Vaughan, simonvaughanljosmyndari.com
Prentun: Landsprent - Dreifing: Póstdreifing



Hádegistónleikar í Seltjarnarneskirkju

Þann 27. ágúst kl 12.00 verðum við með glimrandi sumarlega dagskrá á hádegistónleikum í Seltjarnarneskirkju

Listamenn sem koma fram eru: Sigríður Ósk Kristjánsdóttir mezzósópran, Hallveig Rúnarsdóttir sópran, Hrönn Þráinsdóttir píanóleikari og Matthías Stefánsson fiðluleikari.

Hægt er að nálgast miða á tix.is og við innganginn á tónleikadag.



Skólustarf hefst miðvikudaginn 28. ágúst.
Örfá pláss laus í forskóla I, börn fædd 2018
og í forskóla II, börn fædd 2017
- fyrstur kemur fyrstur fær.

Tónmenntaskólinn í Reykjavík • Lindargötu 51 • 101 Reykjavík
sími 562 8477 • www.tonmenntaskoli.is • tms@tonmenntaskoli.is

Útfararþjónusta Rúnars Geirmundssonar

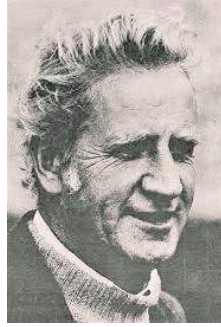
Stofnað 1990

Traust fjölskyldufyrirtæki í áratugi



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

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 hoppasí, 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 dirrindi 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 oftast en ekki sungið eitthvað úr smíðju Jónasar Árnasonar.

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

Miðasala er á midix.is og miðasölusími er 891 7025

Halldór Bragason látinn

Halldór Bragason tónlistarmaður og blúsfrömuður lést í eldsvoða sem kom upp á heimili hans við Amtmannsstíg þann 13. ágúst s.l. Halldór var fæddur 1956, landskunnur gítarleikari og forspraki hljómsveitarinnar Vinir Dóra auk þess að leika með fleiri hljómsveitum. Halldór efndi til reglulegrar Blúshátíðar í Reykjavík auk þess að flytja inn þekktu blúsara eins og Pinetop Perkins og Chicago Beau og hljóðrita með þeim.

Halldór var um margra ára skeið hljóðmeistari hjá RÚV og kom þar að margskonar verkum, bæði í upptökum og eftirvinnslu, leiknum verkum, heimildamyndum og margskonar almennri dagskrárgerð.

Myndina af Halldóri tók Rúnar Gunnarsson þegar Dóri var með blússmiðju í Spennistöðinni við Austurbæjarskóla á vegum Íbúasamtaka Miðborgar. Í forgrunni er sex ára efnilegur snáði að spila blues á selló með meistaranum.



Listahátíð á Ásvallagötu

Í tilefni af 50 ára höfundarafmæli Þórarins Eldjárns verður haldin listahátíð í garði hans á Ásvallagötu 12 laugardaginn 24. ágúst milli kl. 15 og 18. Kynning og uppistand: Ari Eldjárn. Ljóð og hljóð: Þórarinn og Halldór Eldjárn. Saxi og Sachsí (Eiríkur Stephensen og Úlfur Eldjárn) þeyta sín tregahorn. Rakel Sigurðardóttir og Halldór Eldjárn flytja ný lög við ljóð Þórarins. Úlfur skemmtari leikur á Yamaha PC-100 og Rósa, Helgi og Trío Zimzen kveða nýútkomnar Dótarímur Þórarins.



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

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. Tugþúsundir 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 arkí-

tektúrs, 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 borgarþátttökudáð 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.



Þessir fá ekki fararleyfi í Miðborginni í Miðmenningarnótt.

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 bifreiðastöður 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. Fritt verður í

þessar ferðir. Í samráði við rafskútu-fyrirtækin verður hámarkshraði rafskútnanna lækkaður í miðborginni á Menningarnótt auk þess sem aðeins verður hægt að hefja og enda ferðir á ákveðnum stæðum í miðborginni.

Nýjar vörur í hverri viku



Við erum flutt á Dalveg 30 - 201 Kópavogi

belladonna

sími 517 6465 • www.belladonna.is



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

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
Málameistari

jbmalun.is jbmamalun@gmail.com @jbmamalun

Fréttir frá Íbúasamtökum Miðborgar Reykjavíkur (ÍMR)



Sigrún Tryggvadóttir

Reykjavíkurborg framkvæmdi þjónustukönnun á meðal íbúa í desember 2023 þar sem íbúar voru meðal annars spurðir hvort þeir hefðu heyrt um íbúaráð Reykjavíkurborgar, Hverfið mitt og ábendingavefinn. Niðurstaðan var kynnt á fundi Íbúaráðs Miðborgar og Hlíða 27. júní sl en þær sýndu að íbúa í Miðborg vantaði upplýsingar um málefnið og vil ég bæta úr því.

Íbúaráð Miðborgar og Hlíða

Á síðu Íbúaráðs Miðborgar og Hlíða kemur kemur meðal annars fram: Íbúaráð Miðborgar og Hlíða starfar í umboði borgarráðs með þeim hætti sem nánar er kveðið á um í samþykkt fyrir íbúaráð og samþykkt um stjórn Reykjavíkurborgar og fundarskóp borgarstjórnar nr. 1020/2019.

Hlutverk íbúaráða er að styrkja tengingu og stytta boðleiðir milli íbúa og stjórnarsýslu borgarinnar, stuðla að aukinni upplýsingagjöf til íbúa, styrkja möguleika þeirra til að koma sjónarmiðum sínum á framfæri og vekja athygli á áskorunum innan hverfisins.

Íbúaráð eru lifandi samstarfsvettvangur samráðs íbúa, bakhóps hverfisins, félagsamtaka, atvinnulífs og borgaryfirvalda. Íbúaráðin eru virkir þátttakendur í útfærslu á allri stefnumörkun hverfanna, ráðgefandi fyrir starfsemi þjónustumiðstöðva í hverfum og skulu stuðla að eflingu félagsauðs í hverfum Reykjavíkurborgar.

Íbúaráð eru skipuð sex fulltrúum.

Borgarstjórn kys þrjá fulltrúa og þrjá til vara. Tveir fulltrúar borgarstjórnar að lágmarki skulu vera úr hópi borgarfulltrúa eða varaborgarfulltrúa. Einn fulltrúi og annar til vara er skipaður af íbúasamtökum hverfisins og einn fulltrúi og einn til vara af foreldrafélögum hverfisins. Einn fulltrúi og annar til vara er valinn með slembivali úr hópi íbúa hverfisins. Borgarstjórn kys formann íbúaráðs úr hópi kjörinna fulltrúa en íbúaráðin skipta að öðru leyti með sér verkum.

Borgarstjórn kaus í íbúaráð Miðborgar og Hlíða þann 7. júní 2022. Formaður er Pétur Marteinn Urbancic Tómasson og var kjörinn án atkvæðagreiðslu. Netfang íbúaráðsins er ubuarað.midborgoghliðar@reykjavik.is

Hverfið mitt

Íbúar þekktu best til verkefnisins Hverfið mitt en Hverfið mitt er lýðræðisverkefni á vegum Reykjavíkurborgar en þá gefst íbúum tækifæri til að senda inn hugmyndir að verkefnum sem þau vilja að verði að veruleika í sínu hverfi. Verkefnið fer fram á tveggja ára fresti og er auglýst í helstu fjölmiðlum. Á vefnum hverfið-mitt.is er að finna upplýsingar um verkefni fyrri ára.

Ábendingarvefur

Á vefnum segir: „Sendu okkur ábendingu um hvað sem er! Hvort sem það er eitthvað sem þarf að laga, eitthvað sem mætti betur fara í þjónustu borgarinnar eða annað sem þú vilt koma á framfæri. Við lofum að svara eins og

fljótt og við getum.“

Hvet íbúa eindregið til að senda inn ábendingar um hvað eina sem þeir vilja koma á framfæri. Það er verið að bjóða upp á þessa þjónustu og um að gera að nota hana.

Íbúalýðræði

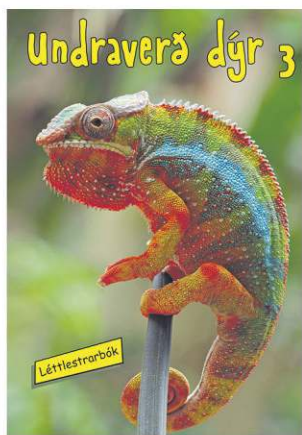
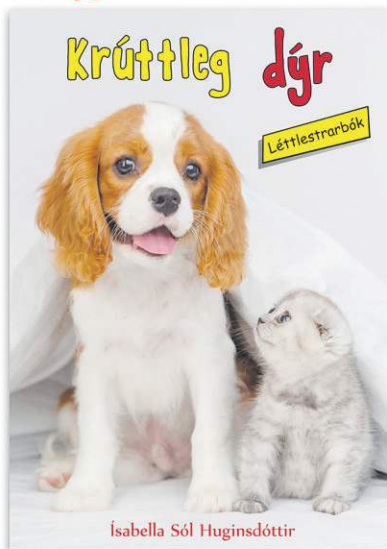
Á fundi Íbúaráðs Miðborgar og Hlíða 27. júní sl var lagt fram bréf umhverfis- og skipulagsviðs, dags. 13. júní 2024, um afgreiðslu umhverfis- og skipulagsráðs þann 12. júní 2024, um tillögu að stækkun á gjaldsvæði bílastæða.

„Íbúaráð Miðborgar og Hlíða gagnrýnir harðlega að hafa ekki verið haft með í ráðum um fyrirhugaða breytingu á gjaldskyldu. Niðurstaðan er að mestu góð en ráðið bendir á að við Háskóla Íslands eru aðeins Oddagata og Aragata skilgreindar sem íbúakortsgötur, aðrar götur ekki. Við Sæmundargötu eru fjölmennir stúdentagardar í eigu Félagsstofnunar stúdenta. Æskilegt væri að Sæmundargata væri einnig íbúakortsgata og að Reykjavíkurborg myndi hafa frumkvæði að samtali við FS um útfærslu íbúakorta við götuna.“

Enn og aftur fær stjórn ÍMR engar upplýsingar um fyrirhugaðar breytingar og þar af leiðandi engin tækifæri á að koma með athugasemdir við og/eða breytingatillögur um þær. Engin kynning fór fram í Íbúaráði Miðborgar og Hlíða sem er þó sá formlegi vettvangur sem Reykjavíkurborg hefur komið upp til samráðs við íbúa.



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. Njóttum þess að læra ...



HVERFISBLAÐIÐ

Miðborg & Hlíðar
Auglýsingasími 568 8862

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



PANTABU TÍMA



noona.is/scala

fb.com/scala.hair

www.scala.is

MENNINGARNÓTT | 2024

Laugardaginn 24. ágúst kl. 14-18

ORGELSUMAR Í HALLGRÍMSKIRKJU

Orgelmaráðun á Menningarnótt

Organistar: Ágúst Ingi Ágústsson, Björn Steinar Sólbergsson, Elísabet Þórðardóttir, Kittý Kovács, Matthías Harðarson, Nils Henrik Asheim, Steinar Logi Helgason og Tuuli Rähni.

Kórónur og fleira skemmtilegt fyrir börnin milli 14-16

Ókeypis aðgangur!

LOKATÓNLEIKAR ORGELSUMARS

Sunnudagur 25. ágúst kl. 17.00 - 18.00

Nils Henrik Asheim | *Stavanger / Noregur*

Aðgangseyrir 3.700 kr.

HALLGRÍMSKIRKJA ER OPIN ALLA DAGA
SUMAR | 9.00-20.00 (turninn lokar 19.45)
VETUR (01.09) | 10.00-17.00 (turninn lokar kl. 16.45)



S: 510 1000
HALLGRIMSKIRKJA.IS
ÞINN STAÐUR!

ALMENNT HELGIHALD fram að aðventu

Messa | Alla sunnudaga kl. 11.00

Messa sunnudaginn 1. september fellur niður Hátíðarmessa og biskupsvígsla verður kl.14 þann dag.

Sunnudagaskóli

Alla sunnudaga kl. 11.00 frá 8. september

Ensk messa

Síðasta sunnudag í mánuði kl. 14.00

Morgunmessa

Alla miðvikudaga í sumar 9.00-9.30 og frá 1. september kl. 10.00 - 10.30

Foreldramorgnar

Alla miðvikudaga kl. 10.00-12.00 (gengið inn að aftanverðu).

Kyrrðarstund með tónlist og stuttri ihugun

Alla fimmtudaga frá 1. september kl. 12.00 – 12.30 Ókeypis aðgangur og létt hádegishressing í boði.

Kvöldkirkja

Síðasta fimmtudag í mánuði kl. 20.00-22.00. Tónlist, kyrrð og lestur. Hefst í september.

Handavinna

Alla laugardaga frá klukkan 10-12 í Suðursal. Alltaf heitt á könnunni.

MINNINGARÁR – 350

Í tilefni 350 ára ártíð skáldsins verður hann í sviðsljósinu í Hallgrímskirkju í ár. Hallgrímskirkja er helguð minningu prestsins og listaskáldsins Hallgríms Péturssonar. Á árinu 2024, 27. október, eru 350 ár liðin frá dánardægri hans. Til að heiðra minningu Hallgríms og arfleifð 350 ára verður boðið upp á veglega dagskrá í tónum, tali, myndlist, með bókaútgáfu og fræðslu tengdri viðburðum ársins í Hallgrímskirkju í ár. Hápunktur Minningarársins er sérstök Hallgrímshátíð sem haldin verður 20.-27. október. Þegar nær dregur jólum verður skólabörnum einnig boðið upp á dagskrá um Jólin hans Hallgríms.

Tónleikaröðin Haust í Hallgrímskirkju '24

Fjölbreytt tónleikaröð sem hefst 7. september kl. 12 með tónleikum Guðnýjar Einarsdóttur organista og söngmálastjóra Þjóðkirkjunnar.

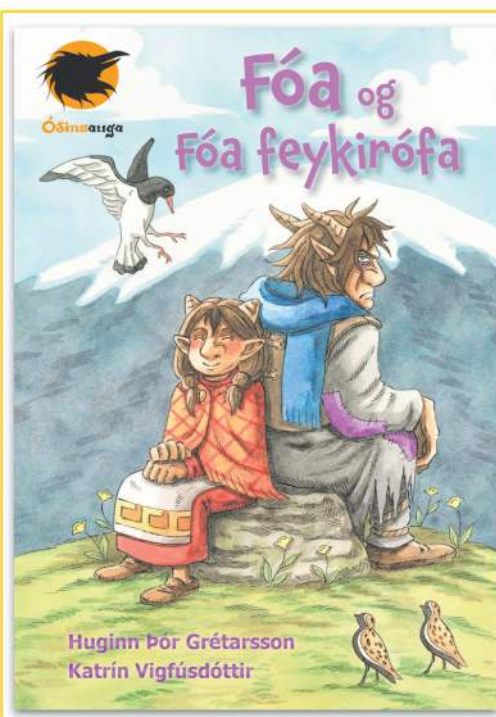
FERMINGARFRÆÐSLA Í HALLGRÍMSKIRKJU

Námskeið verða á miðvikudögum kl. 15.00. Kynningarfundur sunnudaginn 15. september kl. 12.15 að lokinni messu. Nánari upplýsingar og skráning á www.hallgrimskirkja.is



Útfararþjónusta í yfir 70 ár

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



Nú er þessi fallega þjóðsaga loks fánleg 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.

Huginn Þór Grétarsson
Katrín Vigfúsdóttir



SIMON VAUGHAN LJÓSMYNDARI
WWW.SIMONVAUGHANLJOSMYNDARI.COM
PANTÍÐ 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 undanförunum 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 réttlætiskennnd væri ofboðið. Málið sem ég vísa hér í er sú þrautganganga 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 hótad 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 eftirmafn fyrrverandi forseta landsins. Þetta er hámark ósvífinnar 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 stjórnláusa 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 fordómfullir 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 rétti-



lega 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 síðfáguðu samfélagi hvað oft skortir á fagun 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 ásætlanleg á öðrum vinnustöðum. Mér þykir persónulega mikil harka í þessu framferði og ákveðin niðurlægning 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 vísdom góðs gefur.
Í hjarta hlusta, Guð ferir hér
happbaen í sálinni, ef sefur.



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

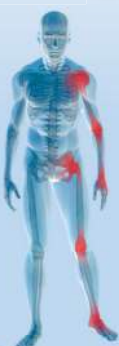
Höf. Jóna Rúna Kvaran



„Kærleikur hafnar óhreinlyndi.“ JRK



ÞÚ KEMST LENGRA MEÐ GÓÐUM LIÐUM! Íslenskir kalkþörungar fyrir bein og liði!



HAFKALK

WWW.HAFKALK.IS

Veljum
íslenskt
og allir virna meira

AN
AUKAEFNA

Lyfjaval

HEILSA & HAMINGJA

Apótekið í hverfinu þínu

Opið alla daga 9-22

Verið velkomin!





Agnes M. Sigurðardóttir biskup Íslands og guðfræðininn og meðhjálpari Dómkirkjunnar Matthías Guðmundsson. Myndin var tekin við forsetainnsetningu Höllu Tómasdóttur

Frú Agnes kveður

Sunnudaginn 25. ágúst klukkan 11.00 er kveðjumessa frá Agnesar M. Sigurðardóttur biskups Íslands í Dómkirkjunni. Dómkirkjuprestarnir sr. Sveinn og Elínborg þjóna fyrir altari. Guðmundur Sigurðsson dómorganisti leikur og Dómkórinn syngur.

Agnes M. Sigurðardóttir tók við embættinu árið 2012 fyrst kvenna. Hún lauk stúdentsprófi frá Menntaskólanum á Ísafirði árið 1975, cand. theol. prófi frá Guðfræðideild Há-

skóla Íslands árið 1981 og var vígð til prestsþjónustu sama ár. Sóknarprestur var hún í Hvanneyrarprestakalli í Borgarfirði 1986 – 1994 og sóknarprestur í Bolungarvíkur prestakalli 1994 – 2012 og prófastur í Vestfjarðaprófastsdæmi 1999 – 2012.

Minnum eining á bæna- og kyrrðarstundir alla þriðjudaga í hádeginu og öll þriðjudagskvöld eru Bach tónleikar Ólafs Eliassonar. Hjartanlega velkomin í Dómkirkjuna.

Börn byrja í grunnskóla árið sem þau verða sex ára og eru þá skólaskyld. Þau „fá úthlutað plássi í sínum hverfisskóla, en einnig er hægt að sækja um skólavist í skóla utan skólahverfis“ segir í aðalnámskrá grunnskóla. Þegar sívaxandi fjöldi barna, sem býr í göngufæri við Austurbæjarskóla, er ekið alla virka morgna í nágrannaskólana, vakna spurningar um hvað veldur. Varla samræmist allur þessi akstur þróun samfélagsins í átt að kolefnishlutleysi, hvað þá billausum lífstíl. Nemendum Austurbæjarskóla hefur farið ískyggilega fækkandi, frá ca. 450 niður í rúm 300 á tíu árum. Á sama tíma ætti börnum á skólaaldri í hverfinu að hafa fjölgað með þéttingu byggðar. Er hverfisskólinn að hverfa?

Borgaryfirvöld aðhafast ekkert þrátt fyrir annað viðvörumerki sem ætti að kveikja á perunni. Óeðlilega mikil starfsmannavelta er í Austurbæjarskóla. Fimmtán kennarar hættu á einu bretti á þessu ári og tuttugu og sjö starfsmenn alls. Sami fjöldi hætti störfum við skólann árinu áður. Orðspor skólans fer hriðversnandi og ljóst að mörgum liður ekki vel í þessu starfsumhverfi. Leiðbeinendur eru ráðnir í stað kennara. Hér sem fyrr færast borgaryfirvöld undan því að taka á vandanum með afgerandi hætti, þrátt fyrir að bera meginábyrgð á skólalagði og framkvæmd grunnskólalaga.

Ljóst er að samverkandi þættir stuðla að núverandi ástandi skólans. Efst í þeim þrjú eru þau sem ráða; borgarstjórn, skóla- og frístundasvið og skólastjórnendur. Vel eru þekkt þau

Er hverfisskólinn að hverfa?



lamandi áhrif sem slæmt starfsumhverfi og áhugaleysi um úrbætur hafa. Þegar sérkennslustofum er lokað um miðjan vetur vegna myglu, hvílir sú skylda á sveitarfélaginu að koma því húsnæði í lag eins fljótt og kostur er. Líði sumarið án þess að viðgerðum ljúki er málið orðið slæmt. Ónothæfar sérútbúnar stofur í list- og verkgreinum eru grafalvarlegt mál, ekki síst í skóla þar sem meirihluti nemenda er af erlendu bergi brotinn og margir eiga einna helst kost á að fá notið sín í þeim greinum, þar sem minnst reynir á íslenskukunnáttuna. Hér þarf að spýta í lófana, enda ákvæði reglugerðar um gerð og búnað grunnskólahúsnæðis og skólalóða mjög skýr.

Leyndarhyggja er ráðandi gagnvart nærsamfélaginu. Ekkert samstarf er við íbúasamtök þrátt fyrir ákvæði reglugerðar um „samráð sveitarfélaga við hagsmunaaðila skólasamfélagsins og aðila í grenndarsamfélagi“. Skólaráð er samráðsvettvangur skólastjóra og skólasamfélags um skólalagð og skal að lágmarki halda einn opinn fund á ári um málefni

skólans fyrir aðila skólasamfélagsins. Man einhver eftir að slíkir fundir hafi nokkurn tíma hafa vera haldnir í Miðborg eða Hlíðum? Fundargerðir skólaráðs fonda eiga að liggja frammi í skólanum og á vef skóla. Hvað er langt síðan heimasíður grunnskóla Reykjavíkur voru hakkaðar og þeim lokað? Meira en ár! Er ekki kominn tími til að kippa því í liðinn?

Starfsemi hverfisskóla er ekki einkamál fáeinna stjórnmalamanna og embættismanna. Hún varðar allt hverfið og íbúa þess með áþreifanlegum hætti. Hún hefur bein áhrif á búsetuskilyrði. Slæmur skóli getur lækkað fasteignaverð í hverfinu. Allt tal um svokallaða innleiðingarættun menntastefnu borgarinnar fyrir árin 2025 til 2027 setur að manni aulahröll, þegar sumir skólar fylgja hvorki þeim lögum og reglugerðum sem fyrir voru og hafa verið í gildi árum saman, né þeirri stefnu sem borgin hefur sett sér í viðkomandi málaflokkum.

Pétur Hafþór Jónsson, ritari Íbúasamtaka Miðborgar Reykjavíkur

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 FRÁ 2.799 kr. stk.

MARVEL

DC

SHONEN

Five Nights at Freddy's

THE SILVER EYES

DEMON SLAYER

NEXUS Spilasalur

GAMES WORKSHOP

WARHAMMER 40.000

WARHAMMER AGE OF SIGMAR

Spilamót og málun í WARHAMMER

alla laugardaga! Dagskrá má finna á

facebook síðu 'Warhammer á Íslandi'!

NEXUS

TVÆR VERSLANIR...

GLÆSIBÆR 104 Rvk. 552 9011

KRINGLAN 103 Rvk. 552 9012

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 óforsjálmi 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 óigrund-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 tilfinningasamböndum, er óviturlegt að kljást við af gáleysi og ógætni ekki síður en af illum ásetning og löngun í vandræði.

Hugsunarlaus sjónarmið eru við-

sjárverð 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 hæglatúr og fyrirhyggjusamur en flaumósa og óforsjáll. Óvarkárin 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 okkar viðkomandi sem við kysum að sjá dafna og vaxa, fremur en að þau misstu marks vegna óvarkárin og fljótræðis.

Hyggilegast er við flestar aðstæður að við veljum að ganga til verka af yfirvegum 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 Rúnaruna
www.jonaruna.com

Gallery
Pizza

Pizzeria
Restaurant

Hefur þú smakkað:

- Fisk og franskur
- Hamborgara
- Sub samlokur
- Kjúklingasalat
- Sjávarréttasalat
- Grillaðar lambakótelettur og pizzurnar okkar landsfrægu.

Pizzahlaðborð frá kl. 12 -13 á föstudögum

- Veislusnuttur 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



2023 Fyrirmyndarfyrirtæki í rekstri

Váskiptablaðið Keldan



“Erum að taka við pöntunum,”



5 leiðir að vellíðan

Á Vesturmiðstöð – sem er þjónustumiðstöð Reykjavíkurborgar fyrir Vesturbæ, Miðborg og Hlíðar er lögð rík áhersla á að skapa heilsueflandi samfélag í hverfunum okkar. Þar er heilsa og líðan íbúa í fyrirrúmi og lögð er áhersla á að skapa þannig umhverfi að allir geti fundið sér leiðir til að rækta sína heilsu óháð búsetu, aldri og fjárhagstöðu. Heilsa er líkamleg, andleg og félagsleg vellíðan og við vitum að markvisst lýðheilsustarf er samfélaginu mikilvægt til að íbúar eigi sem mestan möguleika á alhliða góðri heilsu.

Til þess að efla heilsueflandi samfélag starfar Reykjavíkurborg með Landlækni að verkefninu 5 leiðir að vellíðan sem að gefur okkur leiðarvísir að því hvaða 5 þættir eru mikilvægir íbúum til að öðlast vellíðan. Embætti Landlæknis gaf út viðmið í jákvæðum inngrípum sem eru 5 leiðir að vellíðan eða „five ways to wellbeing“ og er það afrakstur vinnuhóps á vegum Bresku ríkisstjórnarinnar sem skoðaði fjölda rannsóknna víðsvegar um heim sem fjölluðu um áhrifaþætti á vellíðan og fundu þeir gagnreyndar aðferðir sem auka lífshamingju og vellíðan. Er þær:

Myndaðu tengsl

Myndaðu tengsl við fólk í kringum þig, fjölskyldu þína, vini, samstarfsfólk og nágretta. Ræktaðu tengslin heima hjá þér, í vinnunni, í skólanum og í nánasta umhverfi þínu. Líttu á þessi tengsl sem hornsteina lífs þíns og gefðu þér tíma til að hlúa að þeim. Að byggja upp þessi tengsl styrkir þig og auðgar líf þitt á hverjum degi.

Leiðir til að efla tengslin eru fjölmargar og í raun bara hugmyndafullgild sem heftir fólk í því. Tilvalið er að gera eitthvað saman og skapa með því góðar minningar. Eins þáð eflir það líka tengslin að hjálpar að við þau verkefni sem fyrir liggja.

Hreyfðu þig

Farðu út að ganga eða í sund. Njóttu útivistar. Hjólaðu. Farðu í leiki.



Ræktaðu garðinn. Dansaðu. Hreyfing færir þér vellíðan. Það er mikilvægt er að finna hreyfingu sem þú hefur gaman af og hentar líkamlegu ástandi þínu og getu.

Það eykur líkurnar á að það takist ef þú færð vin eða fjölskyldumeðlim til að vera með þér í hreyfingunni. Flestum finnst bæði skemmtilegra og auðveldara að hreyfa sig með öðrum. Það eflir líka tengslin og þannig má segja að tvær flugur séu slegnar í sama högginu.

Taktu eftir

Haltu í forvitnina. Taktu eftir hinu óvenjulega. Veittu árstíðabreytingum athygli. Njóttu augnabliksins, hvort sem þú ert úti að ganga, að borða hádegismat eða tala við vini þína.

Vertu vakandi fyrir veröldinni í kringum þig og hvernig þér líður. Að leiða hugann að því sem þú upplifir hjálpar þér að meta það sem skiptir þig máli.

Haltu áfram að læra

Prófaðu eitthvað nýtt. Rífaðu upp

gamalt áhugamál. Skráðu þig á námskeið. Taktu að þér ný verkefni. Lærðu að spila á hljóðfæri eða elda uppáhaldsmatinn þinn.

Settu þér markmið sem þú munt hafa gaman af að ná. Það er skemmtilegt að læra nýja hluti og eykur sjálfs- traustið.

Gefðu af þér

Gerðu eitthvað fallett fyrir vin þinn eða ókunnuga menneskju. Sýndu þakkæti. Brostu. Gefðu af tíma þínum. Taktu þátt í félags- eða sjálf- boðastarfi.

Fjölmörg góðgerðafélög eru rekin af sjálfbodaliðum og innan íþróttafélagna er alltaf þörf fyrir áhugasama sjálfbodaliða. Hikaðu ekki við að taka að þér verkefni fyrir félagskap sem þú tengist eða hefur áhuga á.

Horfðu út á við og líka inn á við. Að líta á sig og hamingju sína sem hluta af stærra samhengi getur verið einstaklega gefandi og eflir tengslin við fólk í kringum þig.

Síðastliðna mánuði höfum við hjá Vesturmiðstöð verið að vekja athygli á 5 leiðum að vellíðan í hverfisblöðunum okkar og einnig í strætóskýlum í hverfunum. Þar hafið þið vonandi tekið eftir fallettu myndunum þar sem hún Hlíf Una túlkaði myndrænt leiðirnar 5 á svo skemmtilegan hátt. Með þessum myndum var stefnan að ná til ykkar kærur íbúar og vekja

hjá ykkur neista – minna á hvaða tækifæri við höfum í hverseginum til að staldra við og huga að ykkar vellíðan okkar.

Heilsueflandi samfélag Vesturmiðstöð

Við á Vesturmiðstöð stofnuðum einnig Facebook síðu sem heitir Heilsueflandi samfélag Vesturmiðstöð og hvetjum við ykkur til að skella like á síðuna. Þar ætlum við að vera dugleg að setja inn allt það skemmtilega sem er í gangi í hverfunum okkar og einnig hvetjum við ykkur kærur íbúar til að senda á okkur eða pósta sjálf á síðuna ef þið eruð að gera eitthvað sniðugt. Það má vera allt tengt heilsueflingu svo sem göngu- og hlaupahópar, larp, yoga, skák, spilahittingar og margt fleira.

Við stofnuðum þennan hóp til að bjóða uppá síðu þar sem flestir gætu séð hvað er í boði í hverfunum okkar vesturbæ, miðborg og hlíðum. Er hér kjörin vettvangur til að pósta svo íbúar geti séð það fjölbreytta starf og hobbý sem fer fram í hverfunum okkar. Hugmyndin er að hér getir þú fundið þá hóp sem eru í boði í hverfinu og haft samband til að taka þátt eða jafnvel fengið hugmynd að sniðugu hobbý. Við viljum líka minna á það flotta starf í anda lýðheilsu sem fram fer í Samfélagshúsunum í hverfunum okkar þar sem alla virka daga er boðið uppá fjölbreytt starf óháð aldri og búsetu.



Álpakrennur & niðurföll

Brotna ekki

Ryðga ekki

Litir á lager:
Svart, hvítt, ólitað, rautt
silfurgrátt og dökkgrátt

HAGBLIKK



Mynd: Sigurhans Vignir

Borgarsögusafnið á Menningarnótt

Það verður menningarlegt að vanda á Borgarsögusafni á Menningarnótt þar sem fólk á öllum aldri getur fengið að kynna 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.

Þrautaleikum 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 virðingavottur til íslenska hestsins sem spilað hefur veigamikil 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

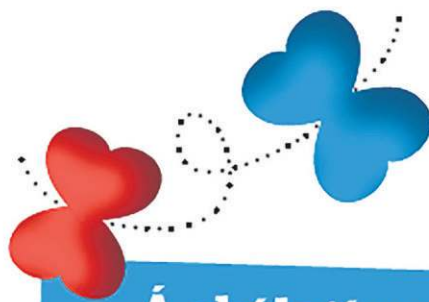
heim ljóðskáldin Brynja Hjalmsdóttir, Fríða Ísberg, Jónas Reynir Gunnarsson og Kristín Svava Tómasdóttir og flytja gestum ljóð sem talast á við verk Hlyns. Ljóðalesturinn hefst kl. 19 og stendur til kl. 21.

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 einhverfurofi, með eða án einhverfgreiningar. Eva Ágústa ljósmyndari, sem sjálf er trans og á einhverfurofi, hefur undanfarnin 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 tynast 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 Hlíðversson er í Vélasalnum en þar fá gestir óvenjulega innsýn í ægífugur form náttúrunnar.

Fjörug danstónlist mun hljóma í Vélasalnum kl. 15-17 þegar harmonikkusveitin BLÆR stígur á stökk. 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



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,- íþróttá- eða æskulýðssamkonu. Aldur miðast við fæðingarár.

Í minningu vinar og samstarfsfélaga



Foreldrar Guðna Péturs Guðnasonar, sem lést þann 21. janúar 2021, hafa í samstarfi við Reykjavíkurborg látið reisa fallegt gróðurhús við íbúðakjarna á Flókagötu, þar sem hann starfaði. Það vildu þau gera fyrir íbúa og samstarfsfólk Guðna Péturs á íbúðakjarnanum en Guðni var með græna fingur og hafði yndi af ræktun.

Guðni var staddur í Sundhöll Reykjavíkur ásamt íbúa Flókagötunnar þegar hann fékk hjartastopp. Hann lá lengi á botni laugarinnar áður en hans varð vart. Í kjölfar andláts Guðna tóku foreldrar Guðna upp samstarf við Reykjavíkurborg, með það að markmiði að bæta enn frekar öryggismál í sundlaugum borgarinnar. Úr því samstarfi komu þrettán tillögur sem snúa að bættu öryggi í sundlaugum Reykjavíkur en þær eiga að vera komnar

til framkvæmda árið 2026. Í tillögnum er meðal annars lögð áhersla á að efla fræðslu og tryggja reglulegar úttektir á öryggismálum. Jafnframt verður ein vika á ári tileinkuð vitundarvakningu um öryggismál í minningu Guðna. Vika af því tagi var í fyrsta skipti haldin fyrir á þessu ári en þá var áhersla lögð á að kynna öryggisatriði í sundlaugum.

Minningarreiturn um Guðna var afhjúpaður við látlauða athöfn þann 14. júlí síðastliðinn. Við hlið gróðurhússins hefur verið reistur minningarsteinn með áletruninni: „Við þökkum fyrir kærleikann, umhyggjuna, gleðina og hláturinn.“

Dýrmætar minningar lifa í hugum okkar og hjörtum.“


Við bjóðum upp á **10 skipta klippikort** fyrir alla sem vilja fá sér góðan heimilismat á frábæru verði.

Matstöðin

nr. 5071
Matarkort

Matstöðin

Matstöðin • Höfðabakka 9 • Opið 11-14 og 16:30-20 • matstodin@gmail.com • sími 844 1148

	<small>krossgátugerð Bjarni sími 8452510</small>	kyrrð	boka	sumbl	malla		tjúlluð	votri	líkamshluti		brask	
	→										6	
	bilfærar					til sölu						
↓	tortryggt	7	borg ídyfa			skektumar	yfir	4			hretið	
	10	hrylla				vinur drif					2 eins hangandi	
mann			fiskur þreyta					51 kvenndýr			bág	
ávöxturinn						skálmaði						
	fiflið	snöggur	8			týndar	líffæri vinnuvélin				snugg	
stafurinn						drunu		geta				
sperrur						rofinn	3				bit	
knæpuna						fugl ym					andvarp utandyra	
plága					útlím mataðist		nuddist					
farvegur			útyggingin stúlkan					gripdeild	1	drykkur	siðaðar	5
skorna						óþekkt	9	fuglinn				
fram					sansa hljóm			fyrirhöfn		urpt svara		
	gróp upptrekt				peningur spjall						2 eins næringu	
		auðu tvíhljóði								miskunn		
latan								vestur	2			
málm				nöðru						forað		

REYKJAVÍKURBÓN

FIMM STJÖRNU EINKUNN



STEKKJARBAKKI 4 - 6 • 109 REYKJAVÍK

SÍMI 782 3330

reykjavikurbonstodin@gmail.com



Lausnarorð: STRÁKAPÖR

- Gjafabref frá Mosfellsbarkarí - Úrsula E Sonnenfed
- Gjafabref frá Hársnyrtistofu Dóra - Þorbjörg Sóley Ingadóttir
- Spánarflassk bók frá Óðinsauga - Guðmundur Kr Magnússon
- Myrkramaðurinn bók frá Uglu - Gunhildur Davíðsdóttir
- Algoritmi ástarinnar frá Uglu - Auður Dagný Jónsdóttir
- Ískúlur frá Skúbb Laugarásvegi 1 - Guðmundur Gíslason Vey
- Happaprenna HHI - Björg Gísladóttir

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

VERÐLAUNAKROSSGÁTA

- verðlaun - Tveir miðar á tónleika af fingrum fram
- verðlaun - Bón á fólkabil frá Reykjavíkurbóni Stekkjarbakka
- verðlaun - Hvernig drepa á fjölksyldu sína bók frá Uglu
- verðlaun - Logarnir bók frá Uglu
- verðlaun - Fóa og Fóa feykirófa bók frá Óðinsauga
- verðlaun - Ískúlur frá Skúbb Laugarásvegi 1
- verðlaun - Happaprenna frá HHI

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



Happaprennan

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 félagskap. 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 starfseminu.

Klúbburinn Geysir er fyrir fólk sem hefur átt við geðræn veikindi, segir Þórunn, og fólk mætir hjá okkur til að fá félagskap 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 fólk 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 fimmtu-dögum 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 fórum við í útrás, segi Sigurður, við fórum 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 fórum 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 héma 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 félagskap 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



Stefnuvirlýsing klúbbsins Geysir Virðing – Viðsýni – Vinátta

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

Það gerum við með því að:

Samvinna – Samræður – Samhljómur

svona mikið að gera hjá honum og fékk svarið: Sonur sáll, 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 héra í tuttugu ár, segir Aðalheiður. Klúbburinn hefur gert ýmislegt fyrir mig og nú er ég komin út á vinnumarkað en sækji klúbbinn heim þegar ég hef tíma og er að hjálpa til við að byggja upp og efla starfseminu.

En nú er merkisafmæli framundan. Þrítugasta ágúst ætlum við að halda uppá 25 ára afmælið og höfum opið hús héra kl 13-16 og vera héra með kræsingar og

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

láta okkur líða vel. Við eigum von á einhverjum til að skemmta okkur og 25 ár langur tími og við ætlum að eiga góðan dag og gleðjast saman og með öðrum.

Er klúbburinn öllum opin?

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 fólk liður illa.

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 þætti 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 myndskildir 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 flyglinn

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 ferillinn 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

ÓDÝR

gleraugu umgjörð og gler

Gleraugu með glampa og rispuvörn

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

SIJÓNTÆKJAVERSLUN

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

Nýsmíði á gluggum og hurðum, ásamt ísetningum og viðhaldi.

Haðu samband og við metum ástandið.

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

ÚTFARARSTOFA ISLANDS síðan 1996

Auðbrekkur 1 | 200 Kópavogi | sími: 581 3300 | www.utfarin.is

Komum til aðstandenda og ræðum skipulag sé þess óskað

ALÚB VIRÐING
TRÁUST REYNSLA

Sverrir Einarsson
S: 896 8242

Andrés Andrésson
S: 662 5339

Jóhanna Eiríks

Guðmundur Örn Jóhannsson
S: 862 0537

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

ÚTFARARSTOFA HAFNARFJARÐAR

Fjarðargötu 13-15 | 220 Hafnarfirði | s: 565 5892 | www.utfararstofa.is

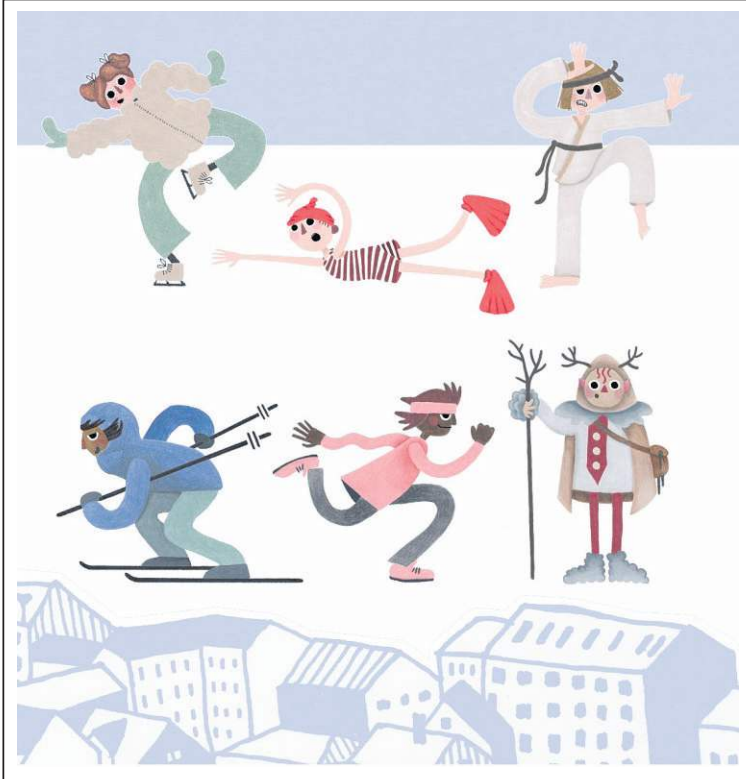
GÖNGUGREINING

Finnur þú fyrir verkjum í stoðkerfinu?

- Reynslumesta starfsfólkið
- Notum besta búnað sem völ er á
- Tæknileg innlegg fyrir alla skó

Tímabókanir í síma 481-1000 eða kíktu á www.gongugreining.is

Kíktu til okkar í Lág múla 4



Finndu kraftinn í byrjun skólaárs

Haustið markar nýtt tímabil í hugum margra með byrjun nýs skólaárs. Þá er tækifæri til þess að koma með krafti inn í sína íþrótt eða tómstund eða jafnvel stíga út fyrir þægindarannann og prófa eitthvað nýtt.

„Finndu kraftinn þinn“ er verkefni undir Vesturmiðstöð. Markmiðið er að kynna börnum og unglingum fyrir fjölbreyttu íþrótt- og tómstundastarfi í hverfinu og hvetja til að prófa það sem þau hafa áhuga á og finnst skemmtilegt.

Þátttaka í íþróttum, tómstundum og listum hefur alltaf verið mikilvægur partur af æsku barna á Íslandi. Hvort sem barnið stefnir á atvinnu-mennsku í sínu fagi eða er drifð áfram af miklum áhuga þá er alltaf

verið að vinna með styrkleika barnsins, þar sem sköpun, gleði og leikur ræður ríkjum, og barnið tilheyrir félagskap jafningja í öruggu rými.

Við hjá „Finndu kraftinn þinn“ leggjum áherslu á að koma til móts við þær hindranir sem geta komið upp við iðkun íþróttar og tómstunda og leita lausna í góðri samvinnu við íþróttafélögin svo börnin njóti sín sem best. Í hverfinu er fjölskyldum boðið upp á stuðning við að finna og tengjast inn í þá íþrótt, listgrein eða tómstund sem barnið vill stunda.

Möguleikarnir eru ótal margir - hvað langar þig að prófa í vetur?

Jóna Helga Ástudóttir verkefnastjóri
Finndu kraftinn þinn Vesturmiðstöð



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 borgarpróun 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 húsnæðispróun sem nefndist Grænt húsnæði framtíðarinnar. Veðurstofuhæð var á meðal þessara reita og lóða. Hlutskarpastir voru annars vegar Dumli ehf. fyrir hagkvæma húsnæðisuppbyggingu og hinsvegar Grænt húsnæði ehf. fyrir vistvæna húsnæðispróun á Veðurstofuhæð. Þar með voru því komnir tveir lóðarhafar ásamt þriðja aðilanaum Bjarg íbúðafélagi um bord 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 timbers, 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 ytir 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 deiliahagkerfi 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 umsóknum til 25. september.

Öll velkomin, kaffi á könnunni.



Tímamantanir fyrir herraklippingar eru óþarfar!

greiðan

HÁRSNYRTISTOFA

Greiðan Hársnyrtistofa • Háaleitisbraut 58-60 • Sími 581 3090

◆ HVERFISBLAÐIÐ ◆

Miðborg & Hlíðar

Auglýsingasími 568 8862



MIKIÐ ÚRVAL AF FALLEGUM OG LJÚFFENGUM KÖKUM

HÁHOLT 13-15

HÁALEITISBRAUT 58-60

MOSFELLSBAKARI.IS



Ljósmynd: Simon Vaughan, simonvaughanljósmyndari.com

Ísland er landið - Ökum varlega

Vegagerðin

VÍKURVAGNAR EHF.

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

✓ Smur- og hjólbarðapjónusta
✓ Alhliða bílaviðgerðir og viðhald

SMURPJÓNUSTA
- SAMNINGAR
VIÐ ÖLL HELSTU
BÍLAUMBOD

**Smurstöðin
KLÖPP**

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

Bilakompaní

Skútuvoði 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
SÆVARIS

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

Lóa

Hinsegin dagar

Hinsegin dagar stóðu yfir 3.-11. ágúst með fjölbreyttri dagskrá, upplestri, dragsýningum, mörkuðum, ljósmyndasýningum, grilli, hjólaskautapartí, 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 eiginlegar 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

ÞAÐ SEM MÁ FARA Í **GÁMANA:**



EKKERT **PLAST!**

MOLD

**BLÓMA-
AFSKURÐUR**

**ILLGRESI
OG ARFI**

GRAS

Orkan býður upp á garðaúrgangsgáma
frá 1.-31. ágúst á eftirfarandi stöðum:

📍 **Austurströnd** · Seltjarnarnesi

📍 **Kleppsvegur** · Reykjavík

📍 **Gylfaflöt** · Reykjavík

📍 **Reykjavíkurvegur** · Hafnarfjörður



HP 
GÁMAR

**NÝTUM ORKUNA
Í AÐ FLOKKA**