

# 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

5. TBL. 1. ÁRG.

HVERFISBLAÐIÐ

ÁGÚST 2024

# VESTURBÆR



## Garður við Prastargötu

Á Grímsstaðaholti er þyrping gamalla og nýrra húsa. Ljósmyndarinn okkar Simon Vaughan býr í þessu húsi og og hefur gert garðinn að þessum skemmtilega sælureit. Það voru ekki margir sólardagarnir í sumar en hún gæðist fram sú gula rétt á meðan við tókum þessa mynd.

Ljósmynd: MG



Sími: 561-1433  
Hringbraut og Austurströnd



Vesturbæjarlaug

## BLÓMA TORGID



40 ÁRA

REYKJAVÍKURMÁRÁÐUNEYTIÐ

ÍSLANDSBANKA

rmi.is

24. ágúst 2024



# Melabúðin

VERSLUN SÆLKERANS

## Styttist í haustið!

### Nú er uppskerutími Íslenskt grænmeti í úrvali

**Spergilkál, blómkál,  
hvítkál, gulrætur,  
rófur, grænkál,  
kartöflur ofl.**





HVERFISBLAÐIÐ  
**VESTURBÆR**

Auglýsingasími 568 8862

Útgefandi: Með oddi og egg  
Sundlaugavegi 7 • 105 Reykjavík  
Framkvæmdastjóri: Már Guðlaugsson, (ábm.)  
Símar: 822 9688, 568 8862 • netfang: marg@heimsnet.is  
Ritstjóri: Þórður Ingimarsson • thordingimars@gmail.com  
Ljósma.: Simon Vaughan, simonvaughanljofmyndari.com  
Prentun: Landsprent - Dreifing: Póstdreifing



Bogadregið íbúðahús á Steindórsreit.

## Byrjað að selja á Steindórsreit

**Sala hafin á íbúðum á Steindórsreitnum í Vesturbænum og þegar búið selja nokkrar íbúðir. Steindórsreiturnar markast af Framnesvegi, Sólvallagötu og Hringbraut. Um er að ræða fimm hæða bogadregið íbúðarhús með útsýni út á haf og fyrir aftan þau hafa tvö önnur íbúðarhús verið reist. Auk íbúðanna verður rými á jarðhæð bogadregna hússins fyrir verslun og þjónustu en undir húsunum verður bílakjalari með stæðum fyrir 86 bíla.**

Steindór ehf. er til helminga í eigu Eignabyggðar, sem er eigu Hannesar Þórs Baldurssonar og Brynjólfs Smára Þorkelssonar, og fjárfestingafélagsins IREF, sem þeir Gunnar Sverrir Harðarson og Þórarinn Arnar Sævarsson eiga. Þeir tveir síðarnefndu er aðaleigendur Re/Max. Upphaflega var lóðin í eigu fasteignafélagsins Kaldalóns. Framkvæmdir á reitnum hófust haustið 2021 og eru langt komnar. Búið er að opna sérstakan söluvef fyrir Steindórsreitinn.



Snorri Guðmundsson, Inga Hrönn Georgsdóttir og Pétur Alan Guðmundsson. Snorri og Pétur eru fráfarandi eigendur en Inga Hrönn tekur við daglegum rekstri búðarinnar.

## Melabúðin - Nýir eigendur taka við

**Nýir eigendur hafa tekið við rekstri Melabúðarinnar. Þau Anna Jónsdóttir, Bjarki Már Baxter, Pétur Árni Jónsson og Þorsteinn Rafn Johnsen en Inga Hrönn Georgsdóttir sem hefur starfað sem verslunarstjóri Melabúðarinnar undanfarnin ár mun taka við daglegri stjórn búðarinnar.**

Melabúðin hefur stærstan hluta sögu sinnar verið í eigu sömu fjölskyldunnar, en verslunin var opnuð árið 1956. Bræðurnir Pétur og Snorri Guðmundssynir hverfa nú úr eigendahlópnum og afhenda keflið hópi fólks sem ætlar sér að viðhalda starfsemi verslunarinnar óbreyttri. Melabúðin var stofnuð 1956 á Hagamel 39 þar sem hún stendur enn í dag.

Guðmundur Júlíusson og Katrín Briem, foreldrar fráfarandi eigenda, tóku við rekstrinum árið 1979 og búðin hefur verið í fjölskyldunni síðan. Fráfarandi eigendur eru Pétur Alan og Snorri Guðmundssynir. Melabúðin hefur löngum verið þekkt fyrir gott vöruúrval og fjölbreytt kjötbord.



## 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.

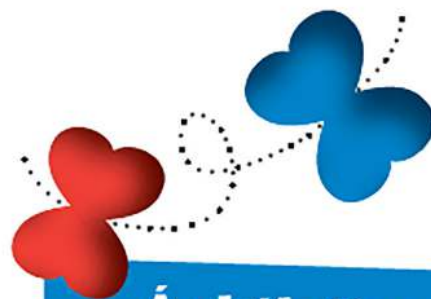
## Nýjar vörur í hverri viku



Við erum flutt á Dalveg 30 - 201 Kópavogi

**belladonna**

sími 517 6465 • www.belladonna.is



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



## Menningarnótt um helgina

Menningarnótt stærsta afmælis- og borgarhátíð Reykjavíkur Menningarnótt verður haldin laugardaginn 24. ágúst 2024. Segja má að hátíðin sé hápunktur sumarsins þar sem skemmtilegir viðburðir lita mannlífð 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 Hljómskólagarðinum og á Ámarhóli 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 listlíflu borgarinnar þar sem fram eru bornir viðburðir er taka til

tónlistar, sviðslista, hönnunar og arkitektúrs, 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 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. Frítt 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.

**Levi's®**

Við leitum að sölumanneskju til starfa í Levi's. Vinna flesta virka daga og aðra hverja helgi.

Sækjumst sérstaklega eftir skemmtilegu og lífsglóðu fólki sem sparar ekki brosið, og hefur gaman af því að selja.

Umsóknir sendist á [starf@denim.is](mailto:starf@denim.is)



**Kjúklingastadurinn**  
★ Suðurverri ★



**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





Tölvugerð mynfaf Fossvogsbúnaði Öldu eins og gert er ráð fyrir að hún muni líta út.

## Betri samgöngur Stærsta verkefni í umferðarmálum til þessa



Davíð Þorláksson.

Davíð Þorláksson er framkvæmdastjóri opinbera hlutfélagsins Betri samgangna. Félagið er í eigu ríkisins og sveitarfélaganna sex á því svæði sem kalla má höfuðborgarsvæði; Reykjavík, Kópavogur, Garðabær Hafnarfjörður, Seltjarnarnes og Mosfellsbær. Félagið var stofnað af ríkinu og sveitarfélögunum til þess að hrinda framkvæmdum við samgöngusáttmála höfuðborgarsvæðisins í framkvæmd. Davíð var áður forstöðumaður samkeppnishæfnisviðs hjá Samtökum atvinnulífsins og var þar áður þar áður yfirlögfræðingur Icelandair Group auk fleiri starfa.

Hann lauk embættisprófi í lögfræði frá Háskóla Íslands árið 2006 og varð héraðsdómslögmaður 2009. Hann er með MBA gráðu frá London Business School og varð löggiltur verðbréfamíðlari 2017. Davíð býr í Skerjafirði og segist líta á það sem

part af stórvesturbæjarsvæðinu. Hverfisblaðið Vesturbær hittir Davíð í starfsstöð hans í húsnæði Sjávarklasans á Grandagarði á dögnum.

Davíð segir tvær hliðar á samgöngusáttmálanum. “Í fyrsta lagi er það fjárfestinga liðin. Þar er einkum um að ræða fjárfestingar í stofnvegum sem er um helmingur af heildarfjárfestingunni. Í öðru lagi eru fjárfestingar vegna Borgarlínunnar, sem er þekktasta verkefni félagsins og stundum heldur fólk að Betri samgöngur sé eingöngu stofnað um hana. Það kann að stafa af því að áhugi fjölmiðla og almennings er meira á henni en öðrum verkefnum félagsins. Næst vil ég nefna hjóla- og göngustíga og í fjórða lagi verður fjárfest í því sem kallað er öryggi og flæði og felst í ýmsum minni framkvæmdum til að stuðla að auknu öryggi og greiðari samgöngum. Þar má meðal annars

nefna hug- og vélbúnaði fyrir stýringar umferðarljós.”

### Svæðisbundin flýti og umferðargjöld

Davíð segir að til lengri tíma sé gert ráð fyrir að Alþingi muni setja lög um flýti- og umferðargjöld. “Þetta er gjaldtaka sem tíðkast víða. Til dæmis í Noregi og Svíþjóð, einnig í Bretlandi, Bandaríkjunum og víðar. Þetta er svæðisbundin gjaldtaka þar sem greitt er sérstaklega fyrir að fara inn á tiltekin svæði. Þá eru einhver svæði, oftast miðborgarsvæði, sem borga þarf fyrir að aka inn og út af. Þessi gjöld eru frábrugðin hefðbundnum vegggjöldum þar sem þetta eru staðbundin gjöld. Þau hafa reynst vel og ég get nefnd Osló sem dæmi þar sem slík gjöld hafa lengi verið við líði. Þau geta verið mismunandi eftir tímum og oft notuð til þess að draga út toppum sem vilja myndast á morgnana og síðdegis. Ég veit ekki betur en þetta hafi mælst vel fyrir þar sem það er notað.” Davíð nefnir annan hluta fjármögnunar samgöngusáttmálana sem liggur í Keldnalandinu og þróun þess auk þess sem samgöngusáttmálinn fær árleg framlög frá ríki og sveitarfélögum.”

### Tvöföldun í Mosfellsbæ og við Hafnarfjörð

Davíð segir að lokið sé við þrjú stofnvega verkefni. “Búið er að tvöfalda kafla á vesturlandsvegnum í gegnum Mosfellsbæ. Einnig er verið að ljúka við að tvöfalda Reykjanesbrautina

við Hafnarfjörð. Síðan er í athugun að byggja tvo stokka í Reykjavík. Annars vegar stökk undir hluta Miklubrautar eða jafnvel í jarðgöng. Verkefni sem ætlunin er að kynna á komandi haustmánuðum. Í öðru lagi er Sæbrautarstokkur þar sem öðru hönnunarstigi er að ljúka. Hann er nauðsynlegur aðfari Sundabrautar auk þess sem borgarlínan þarf að eiga sér leið yfir Sæbrautina þegar að henni kemur. Ekki er nóg að leggja brú yfir sundin eða grafa göng undir þau. Það verður líka að tengja þá umferð við vegakerfið. Þar er verið að tengja Breiðholt við Kópavog Með því skapast gríðarlega góð samgöngu bót bæði fyrir Breiðholt og Kópavog sem segja má að verðið hafi nær ótengt umferðarlaga séð þrátt fyrir að bæjarfélögin liggja saman. Þriðji stokkurinn er síðan í Garðabæ en hann er aftarlega í röðinni og undirbúningur að byggingu hans ekki hafinn. Í því sambandi má nefna að umferðatengingin við Setbergið í Hafnarfirði er algjörlega sprungin og nauðsyn á nýjum mannvirkjum á þeim stað. Þar er verið að skoða mismög gatnamót og einnig jarðgöng undir Setbergshamarinn. Þetta ástand hamlar verulega samgöngum við Keflavíkurlflugvöll. Að þessum einu gatnamótum frátöldum er að verða bein og greið leið frá Reykjavík til flugvallarins.”

### Fossvogsbúnaður fyrsta stóra framkvæmdin

Ef við snúum okkur að Borgarlínunni heldur Davíð áfram. “Nú er verið að vinna í fyrstu lotu hennar sem er lang stærst eða um jafn stór og hinar fimm loturnar í krónum talið. Hún liggur frá Ártúnshöfða, yfir tilvonandi Sæbrautarstokk, þaðan inn á Suðurlandsbraut, Laugaveg, Hverfisgötu, þaðan um Lækjargötu og út að Háskóla Íslands. Fram hjá Landspítalanum að Háskólanum í Reykjavík þaðan yfir nýja Fossvogsbúnað yfir á Kársnes í Kópavogi og þaðan í vestari miðbæ Kópavogs. Þetta er lengi búið að vera í undirbúningi og við vonum að við getum farið af stað á næstu vikum. Fyrsta stóra framkvæmdin er Fossvogsbúnaður sem er kölluð Alda. Þar er þegar farið að safna efni til

yllingar við búna og við erum aðeins að bíða eftir að uppfærsla samgöngusáttmálans ljúki með að fara af stað með fyrstu framkvæmdir.”

### Norræn fyrirmynd

Á samgöngusáttmálinn sér fyrirmyndir eða hliðstæður í öðrum löndum. Davíð segir svo vera. “Hann er gerður að norrænni fyrirmynd þar sem bæði ríki og sveitarfélög og einnig fylkin í Noregi bera ábyrgð á samgöngumálum. Allt frá 1986 hafa verið gerðir svona sáttmálar í Bergen. Norðmenn kalla þá pakka en við sáttmála. Þetta hefur gefist vel. Nú í lok september verða fimm ár síðan íslenski samgöngusáttmálinn var gerður og þá var kominn tími til að uppfæra hann. Sú uppfærsla hefur staðið yfir frá því á síðasta ári og á að ljúka nú á næstu vikum. Að því loknu erum við tilbúin með öll útböðsgögn fyrir fyllingu Fossvogsbúnaðarinnar.”

### Rafhlaupahjólín viðbót

Að undanförmu hafa hjólréiðar aukist verulega og þá einkum með tilkomu rafhlaupahjólanna. Þau hafa aukið við notkun þessa samgöngumála og því hefur verið lögð áhersla á góða umgjörð um hann og þá einkum samgöngustíga þar sem verið er að tengja saman borgarhluta eða hverfi. Davíð segir að sveitarfélögin og ríkið séu búin að kortleggja net hjólastíga fyrir höfuðborgarsvæðið og greina hvar umferðarpunginn er og hvar vantar tengingar. “Þegar er búið að byggja stór undirgöng og þar á með voru ný göng tekin í notkun undir Arnarneshæðina. Fyrir utan þetta er unnið að eða lokið við ýmsar smærri framkvæmdir til þess að auka umferðarflæði. Sumir stjórnmálamenn telja að á þessu sviðið megi draga verulega úr töfum með einfaldari hætti en það er ekki mat þeirra sérfræðinga sem fjallað hafa um málin. Umferðarljósinn valda ekki töfum heldur meiri umferð bifreiða um götunar. Höfuðborgarsvæðið er í vexti. Fólk er að fjölga og bílaumferðin hefur haldist í hendur við það. Þess vegna er mikilvægt að bjóða upp á fjölbreyttari samgöngumála,” segir Davíð Þorláksson.



## 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 hoppasá, Ríggarobb, Einu sinni á ágústkvöldi, Augun þín blá og þannig mætti lengi telja. Sýningunni hefur verið frábærlega vel tekið og sýnd

margsinnis í Kómedíuleikhúsinu í Haukadali í Dýrafirði fyrir vestan við dillandi og durrindí 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 perlur Jónasar og allir syngja með.

Miðasala er á midix.is og miðasölusími er 891 7025



## Hvað kemur í Brynjuhúsið ?

Hvað kemur í Brynjuhúsið Laugavegi 29. Það er spurning sem ef til vill fæst svar við á næstunni. Versluninni var sem kunnugt er lokað árið 2022 eftir áratugarekstur og nýir eigendur festu kaup á húsinu.

Miklar endurbætur hafa orðið á húsinu

af hálfu nýrra eiganda og prýðir það götumynd Laugavegsins verulega. Húsið stendur enn autt. Samkvæmt upplýsingum úr fasteignaskrá er Drangáll ehf. eigandi hússins. Eigendur þess félags eru hjónin Júlíus Þorfinnsson og Þórunn Ásdís Óskarsdóttir. Júlíus er fyrrverandi framkvæmdastjóri Stoda.



# MENNINGARNÓTT | 2024

Laugardaginn 24. ágúst kl. 14-18

ORGELSUMAR Í HALLGRÍMSKIRKJU

## Orgelmaráðon 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 Hátiðarmessa 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](http://www.hallgrimskirkja.is)

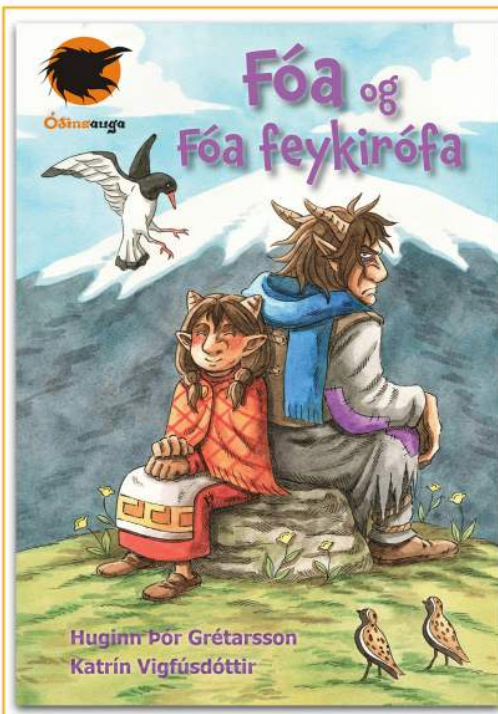






**Útforarþjónusta**  
í yfir 70 ár

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.



**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 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 réttlætiskennd 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 eftirnafn 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 brjóstid 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 síðfaguðu 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 karlalíðs 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 visar engla vegum hér vizku og vísdom 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 Jesúsnið ef harmur í Drottini, ljósið hér.*

Höf. Jóna Rúna Kvaran

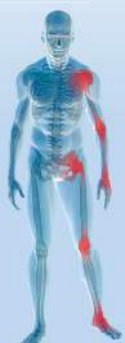


„Kærleikur hafnar óhreinlyndi.“ JRK



# ÞÚ KEMST LENGRA MEÐ GÓÐUM LIÐUM !

## Íslenskir kalkþörungar fyrir bein og liði!



HAFKALK

WWW.HAFKALK.IS

Veljum íslenskt  
...og allir vinna meira

ÁN AUKAEFNA



# Vítamíndagar

22.–25. ágúst

25%  
appsláttur



Sæktu appið  
og byrjaðu  
að spara!

Afslátturinn birtist sem inneign í  
Samkaupaappinu. Þú getur notað  
appið í öllum verslunum Nettó og á netto.is.

25% appsláttur af völdum  
vítamínum og bætiefnum

nettó



## Sturluhallirnar

## Reisulegustu hús í Reykjavík seld

Söngskólinn hefur nú selt Sturluhallirnar við Laufásveg fyrir 370 milljónir króna. Kaupandinn er nýstofnað félag Laufásvegur ehf. Sólhlíð 17 í Vestmannaeyjum. Forráðamaður þess er Þröstur Bjarnhéðinssonar. Þessi tvö hús sem stundum eru kölluð Sturluhallir setja svip á Laufásveginn í Reykjavík. Húsin eiga sé merkilega sögu. Þau eru reist á þriðja áratug 20. aldar og stungu strax í stúf við nágrennið og ekki síður við almennt þjóðfélagsástand og viðmið á þessum tíma. Íbúðarhúsin eru um tvö þúsund fermetrar að stærð og því lagt utan þess sem almennt gerðist og gerist enn í byggingu einbýlishúsa hér á landi.



Sturluhallirnar við Laufásveg

Bræðurnir Sturla og Friðrik Jónsynir reistu þessi stórhýsi upp úr 1920. Þeir gerðu þetta þegar hart var í ári, fátaekt var mikil og almenn húsnæðisekla í Reykjavík. Bræðurnir voru synir Jóns Péturssonar háfirdómara eða dómstjóra sem var einn af Viðivallabráðrum. Þeir fengu í arf jarðir í Stafholtstungum og áttu auk ættaróðal sitt Laxfoss, jarðirnar, Brautarholt á Kjalarnesi, Þerney og Þingeyrar. Þeir ráku um tíma stórbú í Brautarholti á Kjalarnesi og fluttu mjólk daglega til Reykjavíkur með mótorskipi. Sturlubráður ráku stórkúabú áratugum saman í Briemfjosi. Á tímabili höfðu þeir nálægt 100 mjólkandi kýr.

## Vel ættaðir

Jón Pétursson var fæddur á Viðivöllum í Blönduhlíð í Skagafirði. Foreldrar hans voru Pétur Pétursson prófastur á Viðivöllum og síðari kona hans, Þóra Brynjólfssdóttir. Bræður hans voru Pétur Pétursson biskup og Brynjólfur Pétursson Fjölismaður. Jón var löglærður. Var sýslumður í nokkrum sýslum áður en hann varð hann dómari í landsyfirdómi og 1877 var hann

háfirdómari eða dómstjóri. Seinni kona Jóns var Sigbrúður dóttir séra Friðriks Eggerz í Akureyjum og Arnðísar Pétursdóttur. Á meðal barna þeirra voru umræddir Sturlubráður.



Sturla Friðriksson ungur

## Óljós framtíð

Kona Friðriks var Marta María Bjarnþórsdóttir og barn þeirra var Sturla Friðriksson erfðafræðingur. Hinn bróðirinn Sturla var einhleypur og barnlaus. Til er saga um af hverju húsin urðu tvö. Sú saga segir að

barnið það er Sturla Friðriksson hafi grátið á nóttunni og Sturla eldri ekki þolað grátinn. Þess vegna hafi hann látið reisa annað hús af sömu stærð og það fyrra en með bil á milli húsa. Þessi tvö hús eru allt annað og meira en venjuleg hefðbundin einbýlishús. Ekki er ljóst til hvaða framtíðar bræðurnir hafa horft með þessum risa mannvirkjum. Þar voru meðal annars salir sem hentað gátu til listsýninga og margvíslegs samkomuhalds. Sumt minnir þar á breska herragarða. Síðar voru þessi veglegu hús verið tengd saman.

## Sendiráð, auglýsingastofa og sögskóli

Breska sendiráðið leigði húsin í um fjórutíu ár og Íslenska auglýsingastofan hafði um langt árabil starfsemi sína í húsunum. Þá má geta þess að leikskóli hefur verið starfræktur í öðru húsanna að undanfögnu. Söngskólinn í Reykjavík keypti Sturluhallirnar af afkomendum Friðriks árið 2018 fyrir 250 milljónir króna og flutti starfsemi sína í húsið sama ár. Nú hefur skólinn fundið sér annað húsnæði austar við Laufásveginn.



Litla-Brekka var rifin árið 1981

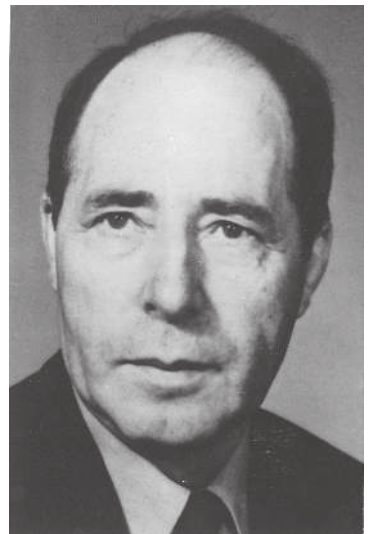
Litla Brekka í Vesturbænum  
Torfbærinn rifinn 1981

Hvar var Litla Brekka. Hún var síðasti torfbærinn í Reykjavík. Stóð á horni Suðurgötu og Eggertsgötu þar sem nú er bílastæði við Hjónagarða, Litla Brekka var þekktust fyrri að þar bjó Eðvarð Sigurðsson sem legi var formaður verkamannafélagsins Dagsbrúnar. Litla-Brekka var rifin árið 1981.

Á lóðinni sem Litla-Brekka var byggð árið 1918 var fyrir bær úr timbri en hann var farinn að láta verulega á sjá. Var þá ákveðið að reisa nýjan og úr torfi að þessu sinni. Bærinn var þiljaður með timbri sem fenginn var úr flutningakössum. Í bænum voru þrjú lítill herbergi, eldhús og lítill viðbygging. Litla-Brekka var endurbyggð af Sigurði Eyjólfssyni, föður Eðvarðs Sigurðssonar. Þá þótti afar óvenjulegt að ný hús skyldu vera byggð með torfi en á þessum árum var þröngt í búi hjá mörgum fjölskyldum í og við borgina. Húsið sjálft var um fjórutíu til fimmtíu fermetrar og bjó Eðvarð Sigurðsson, alþingismaður og verkalyðsleiðtogi þar með systkinum og foreldrum og voru þau 9 þegar mest var. Þakið var bárujárnsklætt en lagt torfi og veggurinn hlaðinn úr torfi og grjóti.

## Byggður vegna vanefna

Heimsstyrjöldinni fyrri fylgdi mikil kreppa og vöruverð hækkandi úr samræmi við kaup. Bæjarstjórn vildi þó bregðast við lélegu húsnæðisframboði og gaf út sérstaka heimild til að byggja úr efnum sem annars mátti ekki byggja úr innan bæjarmerkanna. Fjölskylda Eðvarðs var þó sú eina, eftir því sem best er vitað, sem ákvað að byggja torfbæ. Í viðtali sem fréttamaður Tímans tók við Eðvarð í desember árið 1967 var hann spurður hvort það hefðu verið þjóðlegir tilburðir sem orsökðu þetta þegar þá gamaldags val á efniviði. „Jú, ætli það hafi ekki verið vegna vanefna. En bærinn er reyndar ekki svo gamaldags, sem margur



Eðvarð Sigurðsson alþingismaður, formaður Dagsbrúnar og síðasti íbúi í Litlu Brekku.

hyggur. Þar er hvorki moldargólf né skarsúð, heldur hefur bærinn frá öndverðu verið klæddur með timbri. Enda þótt bærinn sé býsna lítill, séð að utan, er hann furðu rúmgóður, og þar hefur jafnan verið margt í heimi. Við vorum til dæmis fimm systkini, sem ólumst þarna upp ásamt móður okkar, en faðir okkar, sem var sjómaður, sem lézt árið 1921. Að jafnaði höfum við 4 til 5 búið í litla bænum, þar til nú, er ég bý þar einn sagði Eðvarð Sigurðsson í áður nefndu viðtali. Um tíma stóð til stóð að flytja húsið í Árbæjarsafn þeirri tillögu hafnaði fjölskyldan með afgerandi hætti.

Sú hugmynd var reifuð að Félagstofnun stúdenta skyldi eignast húsið og að það yrði flutt aðeins nær Hjónagörðum. Það yrði gert upp og notað sem ein af íbúðum þeirra. Að lokum var þó ákveðið að húsið skyldi vera rífið. Þann þriðja febrúar ársins 1981 var húsið rífið og síðasti torfbærinn í Reykjavík allur. Í dag eru bílastæði og göngustígur á bæjarstæðinu.

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

Matstöðin

Matarkort nr: 5071

Matstöðin

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

Útfararþjónusta  
Rúnars Geirmundssonar

Stofnað 1990

Traust fjölskyldufyrirtæki í áratugi



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



# 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 óvissu 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 óígrund-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 hæglátur 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 umhugsunarvan-köntum. 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 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 yfirvegud en þau sem eru gálaus og glannaleg. Þannig hugsandi erum við að vinna á sem manneskjur.



Jóna Rína Kvaran  
www.jonaruna.com



**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**



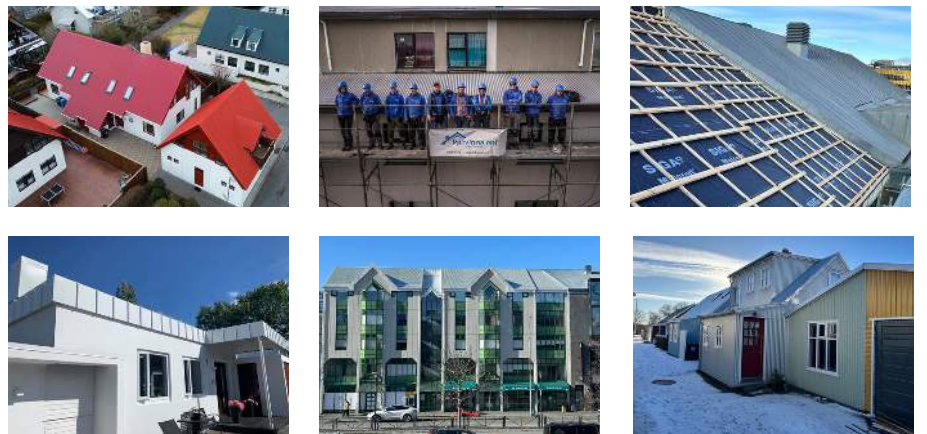

Gallerý Pizza • Hvolsvegi 29 • 860 Hvolsvelli • Sími 487 8440



**2023** Fyrirmyndarfyrirtæki í rekstri  
Viðskiptablaðið Keldan



Fagmennska í fyrirrúmi  
**Þakvinna ehf.**  
“Erum að taka við pöntunum,”





# 5 leiðir að vellíðan

Á Vesturmiðstöð – sem er þjónustu- miðstöð Reykjavíkurborgar fyrir Vesturbæ, Miðborg og Hlíðar er lögð rík áhersla á að skapa heilsuefliandi 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 heilsuefliandi 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. eru þær:

## Myndaðu tengsl

Myndaðu tengsl við fólkid í kringum þig, fjölskyldu þína, vini, samstarfsfólk og nágbranna. 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 hugmyndafullgildi sem heftir fólk í því. Tilvalið er að gera eitthvað saman og skapa með því góðar minningar. Eins það eflir það líka tengslin að hjálpast 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. Rifjaðu 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 manneskju. Sýndu þakklæti. Brostu. Gefðu af tíma þínum. Taktu þátt í félags- eða sjálf- boðastarfi.

Fjölmörg góðgerðafélög eru rekin af sjálfbodaliðum og innan íþróttafélaga 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 fólkid 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 fallett myndunum þar sem hún Hlíf Una túlkaði myndrænt leiðirnar 5 á svo skemmtilegan hátt. Með þessum myndum var stefnan að ná til ykkar kærri íbúar og vekja

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

## Heilsuefliandi samfélag Vesturmiðstöð

Við á Vesturmiðstöð stofnuðum einnig Facebook síðu sem heitir Heilsuefliandi 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 kærri íbúar til að senda á okkur eða pósta sjálf á síðuna ef þið eruð að gera eitthvað sniðugt. Það má vera allt tengt heilsuefingu 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 fer fram í Samfélagshúsum 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





## Finndu kraftinn í byrjun skólaárs

Hautið 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 atvinnumennsku í sínu fagi eða er drifið 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



Einkabílar á heimsslóð undir hádegi. Greinilega ekki notaðir til þess að fara frá og til vinnu.

## Almenningssamgöngur Olbogabarn framvegis sem fyrr ?

**Aukin umferð á höfuðborgarsvæðinu hefur haldist í hendur við fjölfölgu síðustu tvö ár. Hlutfall strætóferða hækkar milli ára á meðan aðrir ferðamatár standa í stað. Ástæðan virðist þó ekki vera að íbúar séu meira á ferðinni heldur er skýringin sú að íbúum fjölga jafnt og þétt. Strætóferðir eru þær nú 5% allra ferða. Að meðaltali fór hver borgarþúi 3,2 ferðir á dag og er í raun um að ræða fækkun frá síðustu mælingum. Um 72% ferða höfuðborgarbúa eru farnar í einkabíl fjölgaði ferðum í þeim flokki mest eða um 30.286 á tveggja ára tímabilinu. Þetta má sjá í greiningu Vegagerðarinnar.**

Í skýrsku Verkfræðistofunnar Eflu kemur fram að um 20% íbúa höfuðborgarsvæðisins nota Strætó einu sinni eða oftár í mánuði. Þar kemur einnig fram hvernig bæta megi kerfi almenningssamgangna á höfuðborgarsvæðinu. Þar segir að aukin tíðni ferða, styttri ferðatími, ódýrara fargjald og auðveldari skiptingar skipti máli. Í samantekt könnunarinnar kemur fram að mögulegar aðgerðir til að bæta gæði almenningssamgangna og auka notkun þeirra séu að veita þeim meiri forgang í umferðinni. Færa til biðstöðvar og huga vel að staðarvali þeirra við mótun skipulags. Endurskoða leiðakerfi Strætó og stuðla að aukinni upptöku strætókorta og endurskoða gjaldskrá. Einnig þurfi að hvetja vinnustaði til að taka upp samgöngustefnu. Reglulegar samanburðarmælingar á ferðatíma Strætó og einkabílsins eftir völdum leiðum innan Reykjavíkur í dag sýnir að oft taki um 10 mínútur eða lengri tíma að ferðast með Strætó en með einkabíl. Með því að stytta ferðatíma með Strætó megi gera

råd fyrir að fleiri líti á almenningssamgöngur sem raunhæfan valkost. **Barist í bókum í öld**

Rekstur almenningssamgangna í Reykjavík og síðar á höfuðborgarsvæðinu á sér nær aldar langa sögu. Allan þann tíma hefur rekstur þeirra barist í bókum og svo er enn. Tap af rekstri Strætó bs. á síðasta ári nam um 834 milljónum króna en áætlun gerði råd fyrir neikvæðri niðurstöðu af rekstri um 242 milljónir króna. Tap var því um 592 milljónum umfram áætlun ársins. Um er að ræða tæplega tvöfalda upphæð miðað við síðasta rekstrarár þegar það nam um 439 milljónum króna. Í skýrslu stjórnar og framkvæmdastjóra kemur fram að lakari afkoma skýrist af því að sú tekjuaukning sem fjárhagsáætlun ársins gerði råd fyrir hafi ekki skilað sér sem rekja megi til vaxandi verðbólgu, olíuverðshækkana, kjarasamningsbundinna launahækkana og styttingu vinnuvikunnar. Í samantekt sem Alþýðusamband Íslands hefur birt námu fargjöld 21% af tekjum Strætó á síðasta ári en það eru um 1,8 milljarðar króna.

### Olbogabarn til framtíðar

Löngum hefur verið deilt um hlutverk almenningssamgangna og svo er enn. Hversu mikilvægt það sé og hversu víðtækt það eigi að vera. Samkeppnin við einkabílinn er hörð í borgarskipulagi sem í meira en hálfa öld hefur tekið mið af honum sem megin samgöngutæki. Vegna fjölfölgunar þarf að skoða hugmyndafræði samganganna út frá nýjum forsendum. Eiga almenningssamgöngur að vera olbogabarn til framtíðar og hvað kann að vera þjóðhagsleg hagkvæmt í því máli. Í önnunin sem þýka fyrirtækið Continental gerði

2021 kom í ljós í ljós að ferðavenjur fólks í þeim löndum sem könnunin náði til breyttist ekki mikið. Einkabíllinn var fyrsti kostur og notkun hans minnkaði ekki. Margir kusu að ferðast á bíl eða á reiðhjól á meðan notkun almenningssamgangna drógst verulega saman víðast hvar.

### Getur einkabíllum fjölgað stöðugt

Stór spurning í því máli er hversu lengi verður rúm fyrir fjölfölgun einkabíla í hlutfalli við íbúafjölgun Reykjavíkur og höfuðborgarsvæðisins alls eða er það ef til vill uppuríð. Þessu vilja sveitarstjórnir mæta með flýtiakstursleiðum um búsvæðið. Fólksflutningavöðum sem aka um á sérleiðum sem önnur farartæki hafi ekki aðgang að. Þessi leið hefur ekki verið óumdeild einkum vegna kostnaðar við að byggja sérleiðir inn í umferðarkerfi höfuðborgarsvæðisins. Þá er ótallinn hugsanlegur kostnaður af miklum umferðarpunga og tófum sem myndast á álagstíma.

### Olbogabarn framvegis sem fyrr

Hvað hefur staðið í veginum fyrir því að notkun almenningssvagna hefur ekki aukist í takt við það sem vonir stóðu til. Fargjöld og hægfara umferð. Ekki rými á umferðargötum. Eftir stendur þó spurning um þau þægindi sem margir telja sig hafa af notkun einkabíls. En önnur spurning er einnig áleitin. Fargjöld hafa alltaf verið umdeild. Myndi frí notkun almenningssamgangna samfara akstri eftir flýtleiðum auka eða jafnvel stórauka notkun þeirra. Hvað myndi sparast á móti. Getu almenningssamgöngur verið olbogabarn framvegis sem fyrr.



Hefubundið strætóskýli á biðstöð í Reykjavík.

HVERFISBLAÐIÐ

# VESTURBÆR

Auglýsingasími 568 8862

Í góðum málum hjá



## Vantar málara ? Ekkert mál.

Við komum og bjóðum í verkið þér að kostnaðarlausu.

Jón. Sími: 6631343

Bjarki. Sími: 7758599

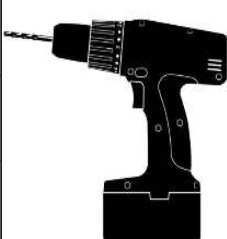
Málarameistari

jbmalun.is

jbmalun@gmail.com

@jbmalun



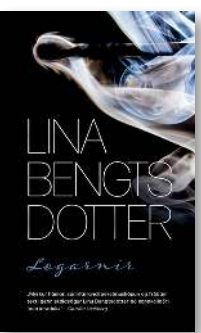
	krossgátugerð Bjarni Sími 845 2510	kyrrð	þoka	sumbl	malla		tjúlluð	votri	líkamshluti		brask	
	→										6	
	bilfærar					til sölu						
↓	↓											
	tortryggt	7	borg ídyfa			skektur	yfir	4			hretið	
	10	hrylla				vinur drif				2 eins hangandi		
mann			fiskur þreyta					51 kvendýr			bág	
ávöxturinn						skálmaði						
	fiflið	snöggur	8			týndar	líffæri vinnuvélin				snugg	
stafurinn						drunu		geta				
sperrur					rofinn veiðir	3					bit	
knæpuna						fugl ym		andvarp utandyra				
plága			útlím mataðist				nuddist					
farvegur		útbyggingin 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  
★★★★★

STEEKJARBAKKI 4 - 6 • 109 REYKJAVÍK  
SÍMI 782 3330  
reykjavikurbonstodin@gmail.com



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



- Lausnarorð: **STRÁKAPÖR**
- 1 Bætični frá Hafkalki - Kristín Isdal Hallgerðargata
  - 2 Gjafabref frá Hársnyrtistofu Dóra - Þorbjörg Söely Ingadóttir
  - 3 Spánarflassk bók frá Óðinsauga - Sigríður Stefánsdóttir
  - 4 Myrkramaðurinn bók frá Uglu - Ingibjörg Jóhannesdóttir
  - 5 Algoritmi ástarinnar frá Uglu - Valgerður Margret Briem
  - 6 Iskútur frá Skúbb Laugarásvegi 1 - Sigríður Friðriksdóttir

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

**VERÐLAUNAKROSSGÁTA**

- 1. verðlaun - Tveir miðar á tónleika af fingrum fram
- 2. verðlaun - Bón á fólksbil frá Reykjavíkurbóni Steekjarbakka
- 3. verðlaun - Hvernig drepa á fjölskyldu sína bók frá Uglu
- 4. verðlaun - Logarnir bók frá Uglu
- 5. verðlaun - Fóa og Fóa Feykirófa bók frá Óðinsauga
- 6. verðlaun - Iskútur frá Skúbb Laugarásvegi 1

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



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 starfseminu.

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 fólk og við vinnum hlíð við hlíð. 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 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 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

## Stefnuyfirlýsing klúbbsins Geysis Virðing – Viðsýni – 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

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 sækji klúbbinn heim þegar ég hef tíma og er að hjálpa til við að byggja upp og efla starfseminu.

**En nú er merkisafmæli framundan.** Þritugasta 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 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 líður 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 skemmt 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 myndskreið 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 lög sín og sagði sögur á milli. Í frambaldinu 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 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; Tvihöfði, 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.

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

**ÚTFARARSTOFA ÍSLANDS** síðan 1996

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

**Komum til aðstandenda og ræðum skipulag sé þess óskað**

ALÚÐ VIRÐING  
TRÁUST REYNLSA

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

# HVERFISBLAÐIÐ VESTURBÆR

Auglýsingasími 568 8862

**Nýjar íslenskar léttlestrarbækur!**

Léttlestrarbók

Léttlestrarbók

Ísabella Sól Huginsdóttir

**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 ...



# „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 starfseminu.

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 fólk og við vinnum hlíð við hlíð. 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 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 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

## Stefnuyfirlýsing klúbbsins Geysis Virðing – Viðsýni – 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

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 sækji klúbbinn heim þegar ég hef tíma og er að hjálpa til við að byggja upp og efla starfseminu.

**En nú er merkisafmæli framundan.** Þritugasta 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 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 líður 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 skemmt 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 myndskreið 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 lög sín og sagði sögur á milli. Í frambaldinu 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 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.

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

**ÚTFARARSTOFA ÍSLANDS** síðan 1996

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

**Komum til aðstandenda og ræðum skipulag sé þess óskað**

ALÚÐ 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

# HVERFISBLAÐIÐ VESTURBÆR

Auglýsingasími 568 8862

**Nýjar íslenskar léttlestrarbækur!**

Léttlestrarbók

Ísabella Sól Huginsdóttir

**Undraverð dýr 3**

Léttlestrarbók

**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 ...





## Gróðurhús í minningu Guðna Péturs

Fallegt gróðurhús hefur verið reist við íbúðakjarna við Flókagötu. Foreldrar Guðna Péturs Guðnasonar, hafa látið reisa húsið í samstarfi við Reykjavíkurborg.

Guðni Pétur lést þann 21. janúar 2021 í Sundhöll Reykjavíkur ásamt íbúa Flókagötunnar þegar hann fékk hjartastopp. Hann lá lengi á botni laugarinnar áður en hans varð vart. Foreldrar hans vildu gera þetta fyrir íbúa og samstarfsfólk Guðna Péturs í íbúðakjarnum en Guðni hafði

mikið yndi af ræktun. Í kjölfar andláts Guðna tóku foreldrar hansupp samstarf við Reykjavíkurborg, með það að markmiði að bæta enn frekar öryggismál í sundlaugum borgarinnar. Minningarreiturinn um Guðna var afhjúpaður við láttlausu athöfn þann 14. júlí síðastliðinn. Við hlið gróðurhússins hefur verið reistur minningarsteinn með áletruninni: „Við þökkum fyrir kærleikann, umhyggjuna, gleðina og hláturinn. Dýrmætar minningar lífa í hugum okkar og hjörtum.“

## Sautján íbúðir við Bræðraborgarstíg

Áformað er að reisa 17 litlar íbúðir í þremur húsum við Bræðraborgarstíg 1 til 5 í Reykjavík. Hús sem stóð við Bræðraborgarstíg 1 brann til kaldra kola árið 2020 og hefur lóðin staðið auð síðan brunarústirnar voru fjarlægðar.

Upphaflega stóð til að reisa íbúðir með mikilli sameign í anda Baba yaga-systurhúsa þar sem eldri konur fá tækifæri til að búa í sameiginlegu húsnæði innan eigin veggja. Þessi áform gengu ekki eftir vegna of mikils byggingakostnaðar og mikilli arsameignar. Þorpið vistfélag annast um framkvæmdir á svæðinu. Runólfur Ágústsson þróunar- og verkefnastjóri félagsins vonast til að unnt verði að hefjast handa við nýju íbúðirnar á komandi vori en fyrst þurfi að að ganga frá deiliskipulagi fyrir svæðið.

Á teikniborði Yrki arkitekta eru 17



Tölvuteikning af fyrirhuguðum húsum við Bræðraborgarstíg 1 til 3.

íbúðir í þremur húsum á lóðum Þorpsins vistfélags við Bræðraborgarstíg 1 til 3 til hönnunar. Íbúðirnar verða frá 46 fermetrum til 99 fermetra að stærð. Þrjár stúdíóíbúðir, tvær tveggja herbergja íbúðir,

ellefu þriggja herbergja íbúðir og ein fjögurra herbergja íbúð í viðbyggingunni á Bræðraborgarstíg 5. Íbúðunum fylgja geymslur en engin bílastæði.



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**

Skútvogi 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

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

**Lóa**



1.-31.08

# GARÐAÚRGANGS- GÁMAR



## AUSTURSTRÖND

ÞAÐ SEM MÁ FARA Í **GÁMANA:**

**MOLD**

**BLÓMA-  
AFSKURÐUR**

**GRAS**

**ILLGRESI  
OG ARFI**



**EKKERT PLAST!**



**HP**  
**GÁMAR**

**NÝTUM ORKUNA Í AÐ FLOKKA**