

# Vesturbæjarblaðið

Dreift frítt í öll hús í póstnúmer 101 og 107

MARS 2015



3. tbl. 18. árg.

**24**  
Hagkaup  
**OPIÐ**  
ALLAN sólarhringinn  
á Eiðistorgi

**Slökkvitækja-  
þjónustan**  
564 1433  
Bakkabraut 16 • 200 Kópavogur  
Fyrir heimili - húsfélög - fyrirtæki  
Úrval slökkvitækja. Leitið tilboða!

**Gerðu  
góðverk  
í dag**  
907 2002  
Hjálparstarf  
kirkjunnar  
www.help.is

- bls. 4 og 5  
Viðtal við sr. Sigurð  
Árna Þórðarson  
- bls. 18-19  
Bernskuminningar  
Erlings Ó.  
Aðalsteinssonar

## Húsið er að grotna niður á hafnarbakkanum

„Við höfum verið að þrýsta á eigandann að huga að útliti hússins,“ segir Gísli Gíslason, hafnarstjóri Faxaflóahafna í samtali við Vesturbæjarblaðið. Húsið hefur stöðuleyfi til næstu ára samkvæmt skipulagi en það hefur nánast ekki verið í notkun síðustu sjö til átta árin og lítið verið um viðhald þann tíma.“ Gísli segir að vafalaust verið gerðar breytingar á notkun þessa svæðis með nýju skipulagi en eins og er sé lítið að gerast í málinu. „Við hjá Faxaflóahöfnum viljum að þarna verði áfram starfsemi sem tengjast höfninni og bryggjunum fremur en að efnt verði til íbúðabyggingar eða hótélbygginga og að það verði haft í huga þegar kemur að skipulagsgerð. Til þess er að mínum dómi of þröngt um og lítil aðstaða fyrir bílastæði sem slík landnotkun kallar eftir auk þess sem hafnarsvæðið á að geta haldið sér,“ segir Gísli.

Húsið sem um ræðir stendur á gamla hafnarbakkanum í Reykjavík og var upphaflega byggt á vegum Ríkisskipa sem önnuðust strandsiglingar kringum Ísland á árum áður og gerðu Heklu og Esju út ásamt fleiri skipum vegna þjónustu við landsbyggðina. Eftir að rekstri Ríkisskipa var hætt komst húsið í eigu Jóns Ásbjörnssonar útvegsmanns sem nýtti það til fiskvinnslu um hríð og sem geymsluhúsnæði.



Húsinu var komið upp af Ríkisskipum, var lengi í eigu Jóns Ásbjörnssonar, áhugi var á að koma Nettó verslun þar fyrir en er nú í eigu útvegafyrirtækisins Brims og hefur staðið að mestu ónotað í nokkur ár.

Eftir að fyrirtæki hans hætti notkun þess var hugað að sölu og sóttust KEA og Samkaup eftir því til þess að koma Nettó verslun á fót en fyrirtækin leituðu þá með logandi ljósi að húsnæði fyrir verslunarrekstur í Reykjavík. Sú hugmynd naut ekki náðar hafnaryfirvalda sem töldu að rekstur dagvöruverslunar eða stórmarkaðar ætti ekki erindi inn á hafnarsvæðið og lítið pláss væri fyrir þá umferð sem fylgdi slíkri starfsemi. Eftir það komst húsið í eigu Brims útvegafyrirtækis Guðmundar

Kristjánssonar en hefur nánast ekkert verið nýtt síðan nema lítilla geymsluhúsnæði og fyrir nokkra viðburði á vegum listamanna. Ljóst er að húsið er í nokkuð þröngri stöðu hvað sölu varðar. Möguleikar um nýtingu þess, sölu eða niðurrif eru háðir skipulagi til framtíðar og hvernig borgaryfirvöld hugsa sér að haga framtíðaruppbyggingu gamla hafnarsvæðisins. Á meðan grotnar húsið niður og augnmyndi af því minnkar með hverju óvissuárinu sem líður.

**PANTAÐU Á  
DOMINOS.IS**  
DOMINO'S APP SÍMI 58 12345

**Fljótt  
& Gott**  
Heimilismatur  
alla daga frá 11 til 20  
ALLTAF NÆG, FRÍ BÍLASTÆÐI

FLJÓTT & GOTT UMFERÐAMIÐTÖÐIN  
www.fljottoggett.is

**græn heilsa**  
Ægisíða 121  
Sími 551 1717  
Opið alla virka daga  
frá kl. 10 – 17.30.



Í gamla Héðinshúsinu, Seljavegi 2

### Góð þjónusta – Hagstætt verð

Afgreiðslutími:  
Virka daga: kl. 9-18:30  
Laugardaga: kl. 10-16

Reykjavík **Apótek**

Seljavegur 2 | Sími: 511-3340 | Fax: 511-3341 | www.reyap.is | reyap@reyap.is

# Nautakjötstíloboð!

## Íslenskt ungnautakjöt



helgina 26. - 29. mars  
- meðan birgðir endast

Melabúðin  
þín verslun

Sími 551-0224

# Vesturbæjarblaðið

Útgefandi: Borgarblöð ehf.

Eiðistorgi 13-15 • 170 Seltjarnarnes • Pósthólf 172

Ritstjóri: Þórður Ingimarsson • Sími 551 1519 • 893 5904

Netfang: thordingimars@gmail.com

Auglýsingasími: 511 1188 • 552 1953 • 895 8298

Heimasíða: borgarblod.is

Netfang: borgarblod@simnet.is

Framkvæmda- og auglýsingastjóri: Kristján Jóhannsson

Umbrot: Valur Kristjánsson

Prentun: Landsprent ehf.

Dreifing: Morgunblaðið

3. tbl. 18. árgangur

Vesturbæjarblaðinu er dreift í hvert hús í póstnúmerum 107 og 101.

## Kaupmaðurinn á Horninu

Fyrir nokkru skrifaði fjölmiðlamaðurinn Egill Helgason eftirfarandi á síðu sína. „Melabúðin á horni Hofsvallagötu og Hagamels er eitt af undrum smásöluverslunar í höfuðborginni. Bræðurnir þar kunna sitt fag en þegar þeir eru beðnir um að opna Melabúðina í öðru hverfi afþakka þeir pent. Þetta er þeirra svæði, þarna býr fólk með fjárráð og í flýti – og þá kemur Melabúðin sterk inn.“ Þetta er rétt hjá honum. Melabúðin hefur ætíð haft sérstöðu, þjónað og lifað af sem öflug hverfisverslun í Vesturbænum.

Eins og flestir þekkja færðist dagvöruverslun að miklu leyti út úr íbúðabyggðum á tveimur síðustu áratugum liðinnar aldar. Þá komu stórmarkaðir til sögunnar, gjarnan staðsettir í útjöðrum byggða þangað sem örðugt var að nálgast lífsnaúðsynjar nema á vélrífnum ökutækjum á fjórum hjólum. Sú hugsun var nokkuð ráðandi að verslanir ættu ekki heima í íbúðabyggð. Þær sköpuðu óþarfa umferð og ónæði og lítið mál þótti að skreppa á bílnum í stórmarkaðinn í tíma og ótíma.

Að undanfögnu hefur áhuga orðið vart að fólk vilji endurheimta dagvöruverslanir inn í íbúðahverfin. Fólk vill geta sótt þá grunnþjónustu sem þær veita í námnd við heimili sín. Þetta er ein af þeim lífsstílsbreytingum sem nú er ganga yfir og tengist meðal annars þéttingu byggðar og minni notkun einkabíls.

En er auðvelt að endurheimta starfsemi á borð við dagvöruverslun úr solum stórmarkaða sem að miklu leyti eru í eigu lífeyrissjóða eftir að fyrri stórhuga eigendur misstu þá úr höndum sér. Ef almennur áhugi verður fyrir henni og vilji til þess að versla við kaupmanninn í heimabyggð eða á horninu ætti sú þróun sem varð á níunda og tíunda áratugnum að geta gengið nokkuð til baka.

Melabúðin er dæmi um hverfaverslun eins og fólk er farið að óska eftir. En er raunhæft að ætla eigendum hennar að útfæra hana í aðrar byggðir. Málið er að eigandinn eða rekstaraðilinn er bæði sál og hjarta hverfisbúðarinnar - eins og bræðurnir í Melabúðinni hafa verið um langa tíð. En þeir geta ekki verið á mörgum stöðum í senn. Fleiri aðilar verða að koma og opna verslanir. Annað mál er að hverfaverslanir geta átt með sér samstarf rétt eins og Melabúðin og þín verslun við Seljabraut í Breiðholti. Með því er hægt að auka hagkvæmnina. En sérstaðan og hin persónulegu sambönd kaupmannsins og kunnans eru lífið og sálin í hverfisversluninni. Hverfaverslun án kapmanns er hálfur sannleikur.



rafmagn@mi.is

Geri við allar tegundir startara, alternatora, beinar innspýtingar, rafmagn í bílum og bátum.

**Sævar**

Bíla- og bátarafmagn

Sími 561-1466 - Kirkjubraut 13, Seltjarnarnesi

# S T U T T A R

## B O R G A R F R É T T I R



### Lóðir við Lambhaga-veg og Mýrargötu

Reykjavíkurborg auglýsti fyrir skömmu til sölu byggingarrétt á Lambhaga-vegi 19 þar sem heimilt er að byggja íbúð, gróðurhús og þjónustubyggingar og á Mýrargötu 18 en þar er heimilt að byggja íbúðir og atvinnuhúsnæði. Heimilt að byggja 620 fermetra hús á þremur hæðum auk kjallara á lóðinni með því skilyrði að á jarðhæð verði atvinnustarfsemi, en á efri hæðum er heimilt að hafa hvort heldur íbúðir eða atvinnustarfsemi. Byggingarheimild fyrir alls 2.474 fermetrum og nær hún til íbúðarhúss, gróðurhúss og þjónustubygginga, en þar er átt við skemmur, áhaldahús og þökkunarhús. Íbúðarhúsnæði má ekki fara yfir 500 fermetra og þjónustubyggingar ekki yfir 592 fermetra. Á þeim fermetrum sem eftir standa er heimilt að byggja gróðurhús.



### Flestir styðja göngugötur í miðborginni

Langflestir Reykvikingar sem spurðir voru í þjónustukönnun sveitarfélaganna, sem Capacent framkvæmdi, eru jákvæðir gagnvart göngu- og sumargötum í miðborginni eða 76%. Aðeins 9% voru neikvæðir, aðrir hlutlausir. Fólk á aldursbilinu 18 til 44 er hlynntara slíkum götum en aðrir aldurshópar. Íbúar í Vesturbæ, Miðborg, Hlíðum, Laugardal, Háaleitis- og Bústaðahverfi eru spenntari fyrir göngugötum en íbúar í öðrum hverfum. Um það bil eitt þúsund Reykvikingar svöruðu sem telst vera um 60% svarhlutfall.

### Fyrsti fundur öldungaráðs

Fyrsti fundur öldungaráðs Reykjavíkurborgar fór fram 11. mars sl. en ráðinu er ætlað að vera nefndum og ráðum Reykjavíkurborgar til ráðgjafar um málefni og hagsmuni borgarbúa sem eru 67 ára og eldri. Ráðinu er ætlað að stuðla að upplýsingagjöf og samstarfi Reykjavíkurborgar við hagsmunasamtök hópsins, móta stefnu og gera tillögur til borgarráðs sem varðar verksvið þess. Öldungaráð er skipað fimm fulltrúum og jafnmörgum til vara. Guðrún Agústsóttir er formaður ráðsins en hún og Kjartan Magnússon eru skipuð af borgarstjórn, fulltrúar frá Félagi eldri borgara eru Þórunn H. Sveinbjörnsdóttir og Hrafn Magnússon og að lokum situr Sveinn Grétar Jónsson í ráðinu fyrir Samtök eldri borgara. Starfsmenn ráðsins eru Anna

Kristinsdóttir mannréttindastjóri Reykjavíkurborgar og Jóna Vigdís Kristinsdóttir verkefnastjóri á mannréttindaskrifstofu.



### Malbikað fyrir 690 milljónir

Í ár er áætlað að verja 690 milljónum til malbiksframkvæmda í Reykjavík og er það 250 milljón króna hækkun frá síðasta ári. Fjárhagsáætlun þessa árs gerði ráð fyrir 110 milljón króna hækkun og í borgarráði í dag var tillaga umhverfis- og skipulagsráðs um 150 milljón króna viðbótarframlag samþykkt. Í greinargerð með tillögunni segir að veðurfarslegar aðstæður í vetur hafi valdið miklu tjóni á gatnakerfinu. Með viðbótarframlaginu sem samþykkt var í dag eru fjárfrahlög til malbikunar þau sömu og framlög voru árið 2008 að núvirði.

### Metnaðarfullar tillögur um að efla lestrarfærni barna

Fagræð um eflingu málþroska, lestrarfærni og lesskilnings meðal barna og ungmenna í skólum hefur skilað tillögum sínum með áfangaskýrslu sem kynnt var í skóla- og frístundaráði Reykjavíkurborgar í dag. Fagræðið leggur fram fimm megintillögur með áherslu á markvissa stefnumörkun og eftirfylgd með framförum í læsi, öflugan stuðning og ráðgjöf við starfsfólk leik- og grunnskóla, snemmtæka íhlutun, samstarf skólastiga og markvissa læsiskennslu út allan grunnskólann.



### 8,7 milljarðar í ár og 9,3 á næsta ári

Framkvæmda- og fjárfestingaáætlun Reykjavíkurborgar hljóðar upp á 8,7 milljarða í ár og fer upp í 9,3 milljarða á næsta ári. Stærstu verkefni sem ráðið verður í á næstu árum er nýr leik- og



opinn - trúnaður - ókeypis + Rauði kross Íslands

grunnskóli í Úlfarsárdal auk þess sem byggð verður í dalnum íþróttastaða og bókasafn. Af öðrum stórum skólaverkefnum sem ráðist verður í er viðbygging við Vesturbæjarskóla og Klettaskóla og hús fyrir frístundastarf Vogaskóla. Áfram verður unnið að endurbótum á skólalóðum grunnskóla og á þessu ári verður lokið við 2. áfanga lóða Árbæjarskóla, Breiðagerðisskóla, Fossvogsskóla og Ölduselsskóla.

Alls verða 800 milljónir lagðar í stærri viðhaldsverkefni fasteigna Reykjavíkurborgar á þessu ári og mun ýmis stærri viðhaldsverkefni verða boðin út innan tíðar. Verja á þessum fjárfingum til 355 verkefna á 170 fasteignum borgarinnar. Þetta er annað árið í röð sem 800 milljónum er bætt við hefðbundni viðhald með sérstakri fjárveitingu á fjárfestingaáætlun. Flest átaksverkefnanna tengjast viðhaldi skóla- og frístundamannvirkja en til þeirra fara 688 milljónir enda eru þar flest og stærstu mannvirkin.



### Næst mest þátttaka í Vesturbæ

Næstmest þátttaka var í Vesturbænum í rafrænum íbúakönnunum um Betri hverfi í Reykjavík. Á meðal verkefna sem íbúar í Vesturbænum lögð til hugmyndir að framkvæmd verði eru gönguljós við Ánanaust gegnt Vesturgötu, að endurgera tröppur við Hagaskóla og leggja gangstétt norðaustanmegin meðfram KR vellinum. Aðrar hugmyndir sem lagðar voru fram í Vesturbænum eru að endurbæta Nýlendugöturóló, lagfæra stíg við Eiðisgranda og Fjörugranda og setja vatnshana við Ægissíðu. Alls gátu Vesturbæingar greitt atkvæði um 15 verkefni.

Vesturbæjarblaðið

AUGLÝSINGASÍMI

511 1188

borgarblod@simnet.is

Vesturbæingar



Purfum við ekki fleiri Melabúðir?

# Rúnstykki

# á 80 krónur

## Alla daga!



**Opið virka daga frá 07:30 til 18:00**  
**og um helgar frá 08:00 til 17:00**

Bernhöftsbakarí ehf. | Bergstaðarstræti 13 | Sími: 551-3083

# Ég held ellefta boðorðið

**S**igurður Árni Þórðarson tók við starfi sóknarprestis við Hallgrímskirkju seint á liðnu ári. Áður hafði hann gegnt preststarfi við Neskirkju um árabíl. Sigurður hefur þjónað sem prestur í sveit og borg og starfað við kirkjulega stjórn-sýslu. Hann hefur einnig sinnt kennslustörfum, var rektor Skálholtsskóla á þeim tíma sem starfsemi hans var breytt í menningarmiðstöð kirkjunnar auk fleiri starfa. Sigurður Árni er Vesturbæingur og ættaður af Grímsstaðaholtinu en á einnig ættir að rekja til Svarfaðardals. Hann ólst upp á Tómasarhaganum þar sem hann býr í dag með konu sinni Elínu Sigrúnu Jónsdóttur lögfræðingi. Sigurður Árni spjallar við Vesturbæjarblaðið að þessu sinni.

Talið barst fyrst að uppvaxtarárunum. Hvernig verði hafi að alast upp – hvað gerðu krakkarnir á Holtinu og Högunum. „Það var undursamlegt að alast upp í Vesturbænum, margt brallað og krakkarnir í hverfinu bjuggu við mikið frelsi. Minningarnar um skólaveru og bernsku vöknudu við að kveðja Inga Kristinsson, skólastjóra Melaskóla, sem lést í janúar. Ingi var dásamlegur skólastjóri, natinn, nálægður, umhyggjusamur en röggssamur skólamaður og leiðtogi. Þegar ég var ellefu ára gekk hark- og púkkæði yfir Reykjavík og við komum í skólann með fimmeyringa til að leggja undir. Ingi hafði veður af að ég væri að verða búinn að græða allan fimmeyringalagerinn í Vesturbænum og kom út á skólalóð þar sem nú er nýi boltavöllurinn. Hann bað alla að fara en mig að ræða við sig. Svo spurði hann mig erfiðra spurninga um fjárhættuspilamenskuna, benti mér á að stundum yrði maður, af tillitssemi við aðra, að takmarka eigið frelsi. Og svo skýrði hann út fyrir mér merkingu gullnu reglu Jesú í Fjallræðunni, að það sem maður væntir af öðrum sé það sem vert sé að gera öðrum. Og í því ljósi fékk Ingi mig til að lofa sér að græða aldrei framár á öðrum. Við það hef ég staðið – og því aðeins stundað venjulega launavinnu sem opinber starfsmaður.“

## Flugbrautin og sjórin

„Það var ekki aðeins ævintýri að leika sér í götuleikjunum á Tómasarhaganum, sumar sem vetur. Lynghagaróló heillaði og alltaf einhverjir í fótbolta sem ég stundaði stíft. Tómasarhagagengi stóð upp í hárinu á Fálkagötu-flokkum og stundum geisduð



Ég ætlaði ekki að eiga nein börn en á fimm: Kötlu, arkitekt, Sögu, ljósmyndara, Þórð, tónlistarmann, Jón Kristján og Ísak Melaskólanema og KR-inga.

stríð milli okkar á Holtinu og krakka í Skerjó eða jafnvel upp í Þingholtum. Við fengum lausan taum til leikja. Eínu sinni vorum við félagar teknir af flugvallarlögreglunni þar sem við vorum að leika okkur við að hjóla yfir flugbrautina milli flugferða. Það var æsilegur leikur en löggan hafði engan skilning á eðli þess leiks. Eínu sinni fékk ég gamlan dekkjalager frá Landleiðaverkstæðinu þar sem nú eru hjónagarðarnir við Suðurgötu, bætti, pumpaði upp, batt saman stórar slöngur og fór svo á sjó við Bjarnastaðavörina. Ég meira að segja veiddi af flekanum sem ég stýrði með langri bambusstöng. Stundum fórum við í mikla fiskleiðangra til að veiða ufsa út á Granda, en mamma hafði aldrei löngun til að matreiða fisk sem við veiddum úr klóakinu. Ég skildi það seinna.“

## Gott fólk

Sigurður Árni segir mikið af mjög áhugaverðu fólki í hverfinu sem lét sig unga fólki varða og varð krökkunum fyrirmyndir. „Árni í Árnabúð, sá frábæri verslunarmaður, réð mig í vinnu þegar ég var tólf ára. Hrefna Tynes var skemmtilegur æskulýðsleiðtogi sem m.a. beitti sér í starfi Neskirkju. Þar

voru prestarnir öflugir og sr. Frank sem lagði gott til okkar krakkanna. Ég hef alltaf verið honum þakklátur síðan. Magnea Þorkeldsdóttir og Sigurbjörn Einarsson, biskupshjónin, bjuggu hinum megin Tómasarhagans og höfðu tíma fyrir okkur smáfólki við götuna. Dóri, fiskisali á Dunhaganum, var elskulegur og hvatti ungviðið til góðs m.a. í Þrótti. Björn Guðjónsson var til í að leyfa mér að fara á sjó með sér. KR varð sem annað heimili og ég sótti Neskirkju og eignaðist marga féлага þar. Svo var nokkur hópur sem fór niður í KFUM á Amtmannsstíg og í bíó á eftir. Ég varð eiginlega kristilegur KR-ingur og er enn.“

## Undraverðar menntastofnanir

Sigurður Árni minnst Melaskólaáranna og Hagaskólaáranna sem skemmtilegs tíma og segir þá hafa verið undraverðar menntastofnanir. „Ég met eftir á hve kennararnir lögðu sig í líma við að þjóna okkur. Jóna Hansen þreyttist ekki við að auka orðaforða í dönskunni. Björn Jónsson, skólastjóri, spilaði við mig borðtennis vikulega. Stórkostlegt fólk, björt bernska, fjölskrúðugt mannlíf. Ég var heppinn að alast upp í Vesturbænum. Ég á fimm

börn og þeir yngstu eru níu ára drengir sem eru í Melaskóla. Þeir eru fjórði liður í beinan karlegg sem býr í sama húsinu, Litlabæ, Tómasarhaga 16b. Það er nú dálítið sérstakt í Reykjavík.“

## Skólarnir og veikindi

„Ég fór í MR eins og margir úr Hagaskóla. Eftir stúdentspróf fór ég til Noregs í eitt ár. Sumarið eftir stúdentspróf var ég í Oslo, veiktist og var skotið inn á krabbameinssjúkrahús, skorinn með hraði. Í þrjár vikur fannst mér ég vera deyjandi en svo fékk ég lífsdóm. En þessi reynsla fjarri heimahögum og heimavarnaliðinu breytti mér. Ég hafði fyrst ætlað í líffræði í háskólanum og sérhæfa mig í vatni. En kynnin af krabbanum varð til að ég gerði upp við Guð og fór í guðfræðina. Ég naut frábærra kennarra sem opnuðu heim fræðanna og tengdu vel við samtímann. Heimspékin heillaði mig líka. Ég var hvattur til að halda áfram námi og fékk styrki beggja megin Atlantshafsins og valdi að lokum að fara í doktorsnám í Vanderbiltháskóla í Nashville. Það var gott því guðfræðideildin þar var meðal þeirra tíu bestu í Ameríku. Mér bauðst kennslustaða vestra en valdi að fara heim. Og núna þegar

„Já - fyrst ég er spurður að því þá lit ég svo á að Þingholtin sé systurhverfi, sumir segja úthverfi Vesturbæjarins. Og einhverjir töldu að með því að ég færi í prestsþjónustu á Skólavörðuholti væru Vesturbæingarnir að gera tilraun til að innlima Hallgrímssókn í Nessókn.“

maður horfir í afturspegilinn sé ég betur hve möguleikarnir eru margir og hvernig eitt leiðir af öðru. Ég held að ég hefði ekki orðið hamingjusamari í fræðaturni í Ameríku.“

## Presturinn

Sigurður Árni vígðist til þjónustu við Skafftellinga og upplifði dulmagn náttúru og fjölmargar víddir tilverunnar sem nýja Ófeigsbókin Öræfi tjáir vel að hans sögn. „Ég lærði að elska skafftellska náttúru og menningu, er alltaf með heimþrá austur. Svo fór ég norður og glímdi við þingeykt kristnif sem var mjög skemmtilegt. Þingeyingar voru mjög fyndnir og höfðu gaman af að reyna prestinn. Í Bárðardal gengu nokkrir karlar ekki til altaris en þar sem jafnan var vel í bikarnum í messulok það ég þá að hjálpa mér að tæma svo ég lenti ekki í vandræðum við akstur á heimleiðinni. Þeir kunnu að meta húmorinn og lærðu að meta gildi altarissakramentisins. En ég var stutt fyrir norðan. Pétur biskup bað mig að taka að mér rektorstarf við Skálholtsskóla. Þar bjuggum við í fimm ár og síðan á Þingvöllum. Ég er lukkuhrólfur að hafa fengið að búa með börnun mínum og fjölskyldu á eða í þessum helgidómum íslenskrar menningar og börnin mín eru bæði mótuð og þakklát fyrir þessi ár í faðmi Íslands, inni í náttúru og sögu. En svo fór ég í bæinn, stundaði fræðastörf og þjónaði á biskupsstofu, leysti af um tíma öðlinginn og vitringinn dr. Sigurð Pálsson í Hallgrímsskirkju. En svo var ég valinn til prestsstarfs í Neskirkju frá vori 2004.“

## Porpið okkar

„Mér kom svolítið á óvart hvað Vesturbæringinn hafði þróast yfir í



Ný upplifun  
í glæsilegum sal  
á Skúlagötu

**aktu**  
**taktu**

**Beiri**  
**Sælin**



Sumardagur við Litlabæ á Grímsstaðaholti, Sigurður Árni, Elín Sigrún, Jón Kristján, Þórður og Ísak.

að vera þorp í borginni. Skólarnir, kirkjan, KR, verslanirnar og sundlaugin hafa mótað þetta og öfluga einingu. Við stöndum saman um að vernda hverfið okkar og það er samhugur og döngun í þessu samfélagi. Fólk lætur sig hvert annað varða og það finnum við t.d. í nágrænnagæslu í mínum hverfishluta. Við þurfum að halda vökunni, gæta að stofnunum okkar, eins og kirkju og skólunum. Og ég aðhyllist þéttingu byggðar í Vesturbænum til að vega á móti umbreytingu margra íbúða í hverfi okkar í orlofsíbúðir Íslendinga erlendis.“

#### Lærisveinninn

„Já - fyrst ég er spurður að því þá lít ég svo á að Þingholtin sé systurhverfi, sumir segja úthverfi Vesturbæjarins. Og einhverjir töldu að með því að ég færi í prestsþjónustu á Skólavörðuholti væru Vesturbæingarnir að gera tilraun til að innlima Hallgrímssókn í Nessókn. En ég held að við eigum að auka samvinnu milli Hallgrímssóknar, Dómkirkjusóknar og Nessóknar og líka Seltjarnarnessókn. Þetta er eitt svæði og þó við sameinum ekki sóknir er hægt að auka samstarfið og samnýta mannafla og mannauð. Það er margt líkt

í kirkjustarfinu í Neskirkju og Hallgrímskirkju en þó margt sem er ólíkt. Ferðamennskan í Hallgrímskirkju er mikil. Nú í febrúar eru jafn margir ferðamenn og í júlímánuði fyrir fimm árum. Það er merkilegt viðfangsefni að þjóna yfir hálfri milljón ferðamanna vel og útvíkka hina kirkjulegu þjónustu við þetta fólk. Hallgrímskirkja er orðin pílgrímakirkja, fólk sækir til hennar vegna þess að hún er fræg sem ein af áhugaverðustu kirkjum í heimi og er á ýmsum „must see“ listum ferðamenskunnar. Hún er tákn Reykjavíkur og útlína borgar- og menningarlandslags þjóðarinnar. Kirkjan gegnir hlutverki sem musteri sálmaskáldsins og kirkjulistar, ekki síst tónlistar. Mér hefur verið tekið ótrúlega vel og hefur komið á óvart hin mikla vinsemd sem ég hef mætt. Ég sagði við vin minn í Vegamótafiskbúðinni um daginn að mér hefði ekki verið tekið betur þó ég hefði verið einn af lærisveinum Jesú. Og hann horfði á mig og sagði: „Nú, þú ert lærisveinn Jesú“ sem er rétt. Það er margt nýtt í Hallgrímskirkju. Irma Sjöfn Óskarsdóttir, afar öflugur prestur var ráðin um leið og ég og starfsmannateymið er samstætt og reiðubúið að sækja fram.“

#### Þér skuluð ekki vera leiðinleg

Þó ég sé ekki daglega lengur í Neskirkju og fermi ekki í vor, sem ég sé eftir, held ég áfram að þjóna fólki í hverfinu. Ég er ekki farinn úr Vesturbænum, sæki kaffihúsið, sundlaugin, versla í Melabúðinni og Bónus, rölti um hverfið, æpi í KR-stúkunninni á leikjum, fylgi strákunum mínum í þeirra skóla- og tómstundastarfi og leiði konuna mína áfram í rómantiskum göngum á stígnum inn í Nauthólsvík. Ég



Skirt í heimahúsi við Fálkagötu.

held áfram að birta prédikanir og pistla á vefnum eins og áður og margir Vesturbæingar lesa. Svo held ég áfram að rækta minn stóra matjurtagarð og

sinna ávaxtatrjánnum mínum í garðinum. Ég aðhyllist lífið og held að ellefta boðorðið sé: Þér skuluð ekki vera leiðinleg.“

## JÓGA & HEILSA

Námsskeið fyrir konur  
á Aflagrandu 40

Jógaleikfimi, mjúkar æfingar,  
góðar teygjur, öndun og slökun.

Jóga liðkar og styrkir líkamann, er  
gott gegn vefjagigt og eykur almenna  
andlega og líkamlega vellíðan.



Réttindi frá  
British School  
of Yoga og  
Yoga studio.

Skráning hjá Hildi B. Eydal jógakennara • Gsm: 8644476

## Öflugri og fegurri hverfi

Hverfissjóður Reykjavíkur auglýsir eftir styrkumsóknum til verkefna sem stuðla að einhverjum eftirtalinnu þátta í hverfum borgarinnar:

- Bættu mannlífi og eflingu félagsauðs
- Fegurri ásýnd borgarhverfa
- Auknu öryggi í hverfum borgarinnar
- Samstarfi íbúa, félagasamtaka eða fyrirtækja við borgarstofnanir.

Hægt er að sækja um styrki til verkefna í einu eða fleiri hverfum eða almennt í borginni. Einstaklingar, hópar, félagasamtök og stofnanir geta sótt um.

Hámarksupphæð styrkja er 700.000 krónur.

Umsóknarfrestur er til miðnættis  
mánudaginn 27. apríl



Nánari upplýsingar eru á vef Reykjavíkurborgar [www.reykjavik.is/hverfissjodur](http://www.reykjavik.is/hverfissjodur)

Vorið er á næsta leiti.

MEÐ **TUDOR**

Eitt mesta úrval landsins af rafgeymum í allar gerðir farartækja.  
Mælum • skiptum um • traust og fagleg þjónusta • 30 ára reynsla

Bíldshöfða 12 • 110 RVK • 577 1515 • [www.skorri.is](http://www.skorri.is)

**SKORRI**  
TUDOR SÉRFRÆÐINGAR Í RAFGEYMUM TUDOR

# Hagaskóli sigraði Való



Hagaskóli sigraði í ræðukeppni skólanna á Hagó-Való deginum en hin árlega keppni milli Hagaskóla og Valhúsarskóla fór fram fimmtudaginn 26. febrúar.

Skólarnir tókust á í hinum ýmsu keppnum á borð við fót-, körfu og handbolta ásamt

kappáti, reipitogi og fleiru. Mikil barátta var um daginn og fram á kvöld þar sem tekist var á í ræðukeppni. Deginum var síðan slúttað með sameiginlegu balli í Hagaskóla sem fór vel fram og skemmtu unglíngarnir sér konunglega.



Fulltrúar Sjálfstæðisflokksins í hverfisráði lögði til áskorun á borgarráð og umhverfis- og skipulagsráð að sjá til þess að lóðin Keilugrandi 1 verði skilgreind sem íþrótt- og útivistarsvæði og að hún verði öll nýtt í þágu íþrótt- og æskulýðsstarfsemi í Vesturbænum í samvinnu við Knattspyrnufélag Reykjavíkur.

## Rætt um Keilugranda, Þorrasel og samstarf við Gróttu í hverfisráði Vesturbæjar

Hverfisráðs Vesturbæjar kom saman til fundar 12. mars. Á fundinum fór Ómar Einarsson sviðsstjóri ÍTR yfir hvað hefur verið gert í Vesturbæ tengt íþróttamannvirkjum sl. ár og hvað er á döfunni næstu árin.

Einnig var rætt um samstarf við fimleikadeild Gróttu á Seltjarnarnesi. Fulltrúar Sjálfstæðisflokksins í hverfisráði lögði til áskorun á borgarráð og umhverfis- og skipulagsráð að sjá til þess að lóðin Keilugrandi 1 verði skilgreind sem íþrótt- og útivistarsvæði og að hún verði öll nýtt í þágu íþrótt- og æskulýðsstarfsemi

í Vesturbænum í samvinnu við Knattspyrnufélag Reykjavíkur.

Rætt var um niðurstöður kosninga í Betri hverfi og kom almenn ánægja fram í hverfisráði með verkefnið sem er í þróun. Hverfisráðið lýsti vilja til þess að koma að mótun liðar sem fjallar um ný tæki á leikvelli hverfisins og beinir því til vinnuteymis að skoða líka hvort tillaga um klífurvegg geti komið þar undir. Rætt var um málefni Þorrasels en þar er dagdeild fyrir heldri borgara að Þorragötu 3. Fulltrúar Sjálfstæðisflokksins skoruðu á borgarstjóra og borgarstjórn

að tryggja að Þorrasel verði áfram rekið í núverandi mynd að Þorragötu 3 í stað þess að flytja það á Vesturgötu 7. Viðstödd fundinn voru: Teitur Atlason, Marta Guðjónsdóttir, Margrét Marteinsdóttir, Kjartan Magnússon, Reynir Guðmundsson og Raket Dögg. Einnig sátu fundinn þau Sigprúður Erla Arnardóttir framkvæmdastjóri þjónustumiðstöðvar Vesturbæjar og Hörður Heiðar Guðbjörnsson, verkefnastjóri í Vesturgarði. Gestir fundarins voru Ómar Einarsson sviðsstjóri ÍTR og Marion Herrera.

### Frítt söluverðmat.

Reynsla og vönduð vinnubrögð.

### Hringdu núna.

Davíð Ólafsson

Löggiltur fasteignasali

Sími: 897 1533

david@remax.is

**RE/MAX**  
Alpha

### ÚTFARARSTOFA ÍSLANDS

Auðbrekku 1, Kópavogi ÚTFARARÞJÓNUSTA SÍÐAN 1996

ALÚÐ • VIRÐING • TRAUST

Áratuga reynsla

Vaktsími:

581 3300 & 896 8242

www.utforin.is

Allan sólarhringinn

Sverrir Einarsson

Kristín Ingólfsdóttir

### ÚTFARARSTOFA HAFNARFJARÐAR

Flatahraun 5a • www.utfararstofa.is • Símar: 565 5892 & 896 8242

Gerðu  
góðverk  
í dag

907 2002

Hjálparstarf  
kirkjunnar

www.help.is

sushi  
samba

MOJITO  
FIESTA  
á  
fimmtu  
dögum

## Fimmtudagar eru Mojito-dagar

Bakki af 4 frábærum  
mini Mojito á 2.990 kr.

- Hindberja- og jarðarberja Mojito
- Chili Mojito • Mango Mojito • Classic Mojito

FJÓRIR ERU FJÖR

Sushi Samba

Þinghóltsstræti 5 • 101 Reykjavík  
Sími 568 6600 • [sushisamba.is](http://sushisamba.is)

Eygló Ósk Gústafsdóttir

Íþróttakona Reykjavíkur 2014

# VIRKAR fyrir mig

## Afrekalisti

Íþróttakona Reykjavíkur 2014  
Ólympíuleikar 2012, 20. sæti  
10. sæti á HM-25 2014  
7. og 8. sæti á EM-25 2013  
44 Íslandsmet í einstaklingsgreinum  
65 Íslandsmeistaratitlar

Fjöldmargar ritrýndar læknarannsóknir  
hafa birst í fagfímaritum sem sýna  
fram á virkni innihaldsefna. \*



# Lífræn fæða

Ég stefni ótrauð á Ólympíuleikana 2016. Lifestream vörurnar henta mér best vegna þess að þær eru hrein lífræn fæðunæring. Næringarríkt fæði er mikilvægt. Með Lifestream fæðunæringu hef ég betra úthald og hreysti til að takast á við erfiðar æfingar og áskoranir.



\* - Astaxanthin, oxidative stress, inflammation and cardiovascular dise. Pub. Future Cardiol. 2009 Jul;5(4)  
- Effect of astaxanthin supplementation on muscle damage and oxidative stress. Pub J Sports Med Phys Fitness. 2012 Aug;52

Fæst í apótekum, heilsubúðum, Krónunni, Hagkaup og Nettó.

 **lifestream**  
náttúruleg uppspretta bætiefna

# Horft á sólmyrkvann í Hagaskóla



Horft til myrkvaðrar sólar með tilheyrandi gleraugum af lóð Hagaskóla.

Nemendur og starfsmenn Hagaskóla fóru út á skólalóðina síðast liðinn föstudagsmorgun með sólmyrkvagleraugu og fylgdust með myrkvanum sem þá gekk yfir.

Ekki verður annað sagt en að aðstæður hafi verið eins og best verður á kosið og varð því úr frábær klukkutíma útivist þar krydduð með sólmyrkva og umræðum um gang himintunglanna, smæð okkar í alheiminum, plön helgarinnar og allt hitt sem okkur finnst svo áhugavert. Hagaskóli þakkar Stjórnuskoðunarfélagi Seltjarnarness fyrir frábært framtak sem gerði okkur kleift að njóta sólmyrkvans.

## Aðalfundur framundan?

Heildarlausn í  
rekstri húsfélaga.

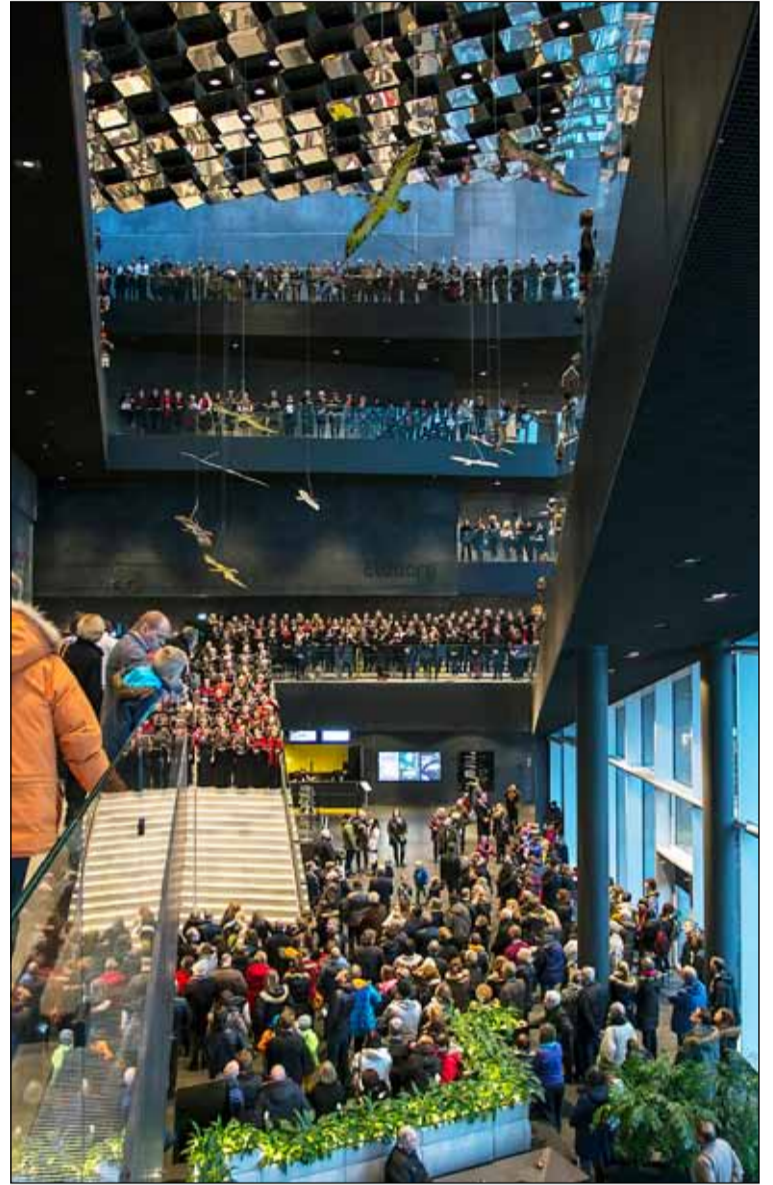


www.eignauumsjon.is  
S. 585 4800, Suðurlandbraut 30.

# Gæsa húð á byrjun friðarhátíðar

Byrjunin var stórkostleg og þetta heppnaðist allt mjög vel sagði Ýmir Björgvin Arthúrs-son stofandi Reykjavík Peace festival en þann 22. febrúar síðastliðinn komu saman yfir 600 kórsöngvarar í opna rýminu í Hörpu og sungu í samsöng lögin Love eftir John Lennon, Heyr himnasmiður eftir Þorkel Sigurbjörnsson við texta Kolbeins Tumasonar og To Be Grateful eftir Magnús Kjartansson. „Söngvarar og gestir upplifðu á þessari stundu eitthvað einstakt, sem orð fá ekki lýst. Eitt var sameignlegt með öllum, það var gæsa húðin og þessi óútskýranlega eining í samsöngnum,“ segir Ýmir.

Friðarvikan hófst þann 16. febrúar þar sem 300 börn og ungmenni komu saman í Ráðhúsi Reykjavíkur og sungu í samsöng lögin Love og To Be Grateful fyrir troðfullum sal áheyrenda. Þann 18. febrúar sem er afmælisdagur Yoko Ono var bæði sungið og spilað á Gong við Friðarsúlu Yoko Ono. Allir í eyjunni héldust í hendur og nutu friðsældar, söngs og undirspils Gong á ógleymanlegri stundu. Kórar á Vestfjörðum komu saman í Friðarhúsinu Ónundarfirði og sungu á sama tíma lagið Love og slíkt hið sama átti sér stað á Austfjörðum. Þegar er farið að skrá þátttöku erlendra kóra á friðarhátíð fyrir árin 2016 og 2017. Þriðja vikan í febrúar verður því tileinkuð kórsöng og heimsfriði í Reykjavík á komandi árum og vonandi um allan heim. Í ljósi áhuga og þátttöku erlendra kóra og fjölmiðla hefur Friðarhátíð Reykjavíkur burði til að verða ein öflugasta landkynning Íslands síðari ára þar sem verið er að markaðssetja Ísland sem land friðar, kórsöngs og óspilltrar náttúru.



Frá Reykjavík Peace festival.

## Aðalfundur Slysavarna- deildarinnar Vörðunnar

Aðalfundur Slysavarnadeildarinnar Vörðunnar var haldinn 9. febrúar í Gaujabúð á Seltjarnarnesi. Þórdís Pétursdóttir var endurkjörin formaður.

Aðrar í stjórn voru kjörnar Birna Óskarsdóttir, Valgerður Edda Benediktsdóttir, Sara Finney Eggertsdóttir og Þórhildur Halldórsdóttir. Gestur fundarins var Erna Magnúsdóttir frá Ljósinu og flutti hún mjög áhugavert erindi um starfsemina þar. Að loknu erindinu var henni afhent gjafabréf frá Slysavarnadeildinni Vörðunni að upphæð kr. 100.000,- til styrktar starfsemi Ljóssins.



Á meðfylgjandi mynd er Þórdís Kristín Pétursdóttir, formaður Vörðunnar og Erna Magnúsdóttir frá Ljósinu.

# FERSKUR FISKUR DAGLEGA

MIKIÐ ÚRVAL SPENNANDI FISKRÉTTA

VERIÐ VELKOMIN



Nesvegur 100  
Símar 562-1070, 896-4243  
Opíð virka daga kl. 10 - 18:30





# GLEÐILEGA PÁSKA

## NÓI SÍRÍUS



# Þrjú bestu!

Páskaegginn frá Nóa Sírius eru af ýmsum stærðum og gerðum. Frá upphafi höfum við lagt metnað í að gera þau sem allra best úr garði – og reynslan, handbragðið og metnaðurinn skila sér. Þrjú bragðbestu páskaegginn eru frá Nóa Sírius, samkvæmt páskaeggjadómstóli DV 2015. Bragðið leynir sér ekki.

– Við óskum ykkur alls hins besta um páskana –

# Hægt að halda aftur af hrörnuninni

... segir Gauti Grétarsson sjúkráþjálfari

„Hrörnunin hefst upp úr þrítugu,“ segir Gauti Grétarsson sjúkráþjálfari þegar hann var ynnstur eftir hverig halda beri betri heilsu og lifa betra lífi þegar æviárum fjölga. „Upp úr þrítugu fer að verða skerðing á jafnvægi og vöðvakrafti. Það gerist meðal annars vegna þess að þá fer framleiðsla á vaxtarhormónum að minnka. En við getum viðhaldið framleiðslu þeirra með því að hreyfa okkur. Við getum sagt að það verði til einn skammtur af vaxtarhormónum þegar við framkvæmum hreyfingu sem síðan hefur áhrif á vöxt vöðva og eykur fitubrennslu. Þess vegna þarf að hvetja fólk til þess að hreyfa sig oftar. Það þarf ekki að hreyfa sig í langan tíma í einu heldur er betra að gera það jafnt og þétt yfir daginn – jafnvel í stuttan tíma í hvert skipti því það er vaxtarhormónin sem hafa þessi jákvæðu áhrif á alla skapaða hluti og með jákvæðri hreyfingu og æfingum aukum við vöðvakraftinn og bætum jafnvægi.“

Gauti segir að sú líkamsrækt sem margir stunda í dag byggist á of einhæfri þjálfun og miklu álagi. „Við vitum ekki nóg um hvort slík þjálfun skilar sér til

baka í bættri heilsu vegna þess að fólk þróar með sér meiri álagseinkenni. Markmiðið með hreyfingu á að vera að bæta góðum árum við lífið en ekki bara árum. Því skiptir miklu máli þegar fólk er komið yfir fimm tugt og jafnvel sextugt að passa vel upp á gæðin. Með því að bæta gæði þjálfunar þá aukast líkur á því að fólki geti lifað lengur því sem kalla má eðlilegu daglegu lífi, sinnt sjálfu sér og fjölskyldu sinni og síðast en ekki síst búið lengur heima hjá sér þegar heldri árunum fjölga í stað þess að þurfa að vera upp á aðra komin. Ég þekki fólk á öllum aldri alveg upp fyrir átrætt og jafnvel um nírætt sem stendur sig mjög vel í þeirri þaráttu að standa á eigin fótum. Ég held að mikilvægt sé að leggja þunga áherslu á þessa þætti þegar kemur að málefnum eldri borgara.“

## Gera eitthvað sem er gaman

Árið 2008 voru um 11% þjóðarinnar yfir 65 ára en eftir 15 ár eða árið 2030 er gert ráð fyrir að þetta hlutfall hafi nær tvöfaldast eða um 20% þjóðarinnar hafi náð þeim aldri. Þetta þýðir að það verða um



Gauti Grétarsson sjúkráþjálfari.



Gauti Grétarsson sjúkráþjálfari í miðri í fremstu röð ásamt samstarfsfólki í Sjúkráþjálfum Reykjavíkur í Héðinshúsinu við Seljaveg.

65 til 70 þúsund einstaklingar orðnir 65 ára og eldri. Talið berst að hjúkrunarheimilum sem mikið er rætt um þessa dagana. Kostnaði við rekstur þeirra og spurninguna um hvort og hvenær fólk eigi að fara inn á slíkar stofnanir. „Þörfin til þess að bregðast við þessu og vinna að úrræðum fyrir framtíðina eru orðin brýn. Stjórnvöld og ekki síður sveitarfélög þurfa að fara að sinna þessum þætti meira í ljósi þessara mannfjöldaupplýsinga. Vissulega munum við alltaf þurfa á hjúkrunarheimilum að halda fyrir fólk sem glatar heilsu sinni með einum eða öðrum hætti en ég er þess fullviss að með markvissri þjálfun og hreyfingu getur margt fólk dregið að fara á hjúkrunarheimili og jafnvel losnað alveg við það. Þá skiptir miklu máli hvernig unnið er og að gera hlutina rétt. Í endurhæfingunni er ekki nóg að vera inni í lokaðri stöð heldur er ekki síður nauðsynlegt og jafnvel nauðsynlegra að hreyfa sig utan dýra. Hjúkrunarheimilin eru dýr í reksri. Hvert pláss kostar umtalsverða fjármuni og það er því ekki aðeins ávinningur fyrir einstaklingana heldur fyrir samfélagið sem heild að gera fólki kleyft að halda heilsu sinni eins lengi og unnt er. Þetta getur haldist í hendur. Hvatning til fólks að huga að heilsu sinni með meiri hreyfingu og hvatning til þess að geta búið lengur heima hjá sér. Heldra fólkið þarf að finna sér hreyfingu sem því finnst gaman að framkvæma. Gera eitthvað sem því finnst gaman. Það er mjög gott að synda og gera æfingar í vatni með vatnið sem mótstöðu. Á Nesinu er frábær gólfvöllur þar sem gott er að ganga og slá golfkúlur og svo er það bara þessi almenna útivera – að ganga og hjóla og spóka sig.“

Geymið auglýsinguna

**PARKET SÉRGREIN MÍN Í 30 ÁR**  
Parketlög - parketslipun og viðgerðir

Við erum sérfræðingar á þessu sviði, hvort sem um er að ræða á einkaheimilum eða stærri einingum svo sem skólum stofnunum og eða íþróttahúsum. Parketslipun gömul gólf, sem verða sem ný eftir okkar meðhöndlun.

**Okkar þjónusta, þinn ávinningur.**  
Förum hvert á land sem er. Þegar gæðin skipta máli

**3M**

Falleg gólf ehf. • Nesbala 25 • 170 Seljavegur • gólfslipun@simmi.is • sími 561 4207 • GSM 898 1107

## Vodafone RED Young Aldrei inneignarlaus

Börn og unglingar geta hringt og sent SMS fyrir 0 kr. í alla farsíma og heimasíma á Íslandi.

Skiptu yfir í RED á [vodafone.is](http://vodafone.is)

**Vodafone**

Góð samskipti bæta lífið



# Melaskóli í fyrsta og öðru sæti

Stóra upplestrarkeppnin stendur nú sem hæst. Stúlkur voru sigursælar á lokahátíð keppinnar í Vesturbæ, Miðborg og Hlíðum sem haldin var í Ráðhúsinu þriðjudaginn 17. mars.

Fjórtán nemendur úr 7. bekk kepptu til úrslita í Stóru upplestrarkeppninni í Miðborg og Vesturbæ. Jana Björg Þorvaldsdóttir úr Melaskóla varð í fyrsta sæti, í öðru sæti lenti skólasystir hennar Karólína Einarsdóttir og í því þriðja Freyja Stígsdóttir úr Austurbæjarskóla. Keppendur lásu upp texta eftir Guðrúnu Helgadóttur og Anton Helga Jónsson ljóðskáld. Á lokahátíðinni skemmtu nemendur úr 5. bekk Austurbæjarskóla með söng og hljóðfæraleik. Pétur Hafþór Jónsson stjórnaði. Dómnefnd var skipuð Björk Einisdóttur, Önnu Þorbjörgu Ingólfsdóttur, Sólveigu Pálsdóttur og Ævari Þór Benediktssyni.



Jana Björg, Karólína og Ísak Nói úr Melaskóla kampakát að keppni lokinni.

við hreinsum fyrir þig

Alhliða fatahreinsun og þvottahús síðan 1966

HRADÍ fatahreinsun  
Ægisíðu 115 - Sími 552 4900  
hradi@fatahreinsun.is  
www.fatahreinsun.is

# Kínverska í Vesturbæjarskóla

Krakkarnir í 1. bekk í Vesturbæjarskóla eru svo heppin að fá kennslu í kínversku einu sinni í viku.

Á heimssíðu skólans kemur fram að börnin séu mjög áhugasöm og fljót að tileinka sér tungumálið í gegnum söng og leiki. Kínverska er mjög ólík íslensku bæði að byggingu og leturgerð og munu kennsluáferðir því skipta miklu. Það eru kennarar frá Konfúsíusarstofnuninni sem sjá um kennsluna.

Áhuginn á kínverskunni leynir sér ekki í svip krakkanna.



HÚSAVIÐGERÐIR.IS

### Hvernig virkar RED Young?

Fyrir hvert foreldri sem er í Vodafone RED áskrift er hægt að fá tvö RED Young númer fyrir börn eða unglunga undir 18 ára. Þau geta því talað endalaust og sent endalaus SMS. Að auki fá þau 50 MB gagnamagn sem gildir í 30 daga.

### Get ég fylgst með?

Forráðamaður og notandi RED Young fá SMS þegar áfylling virkjast. Þú getur líka fylgst með notkun á RED Young með Vodafone appinu eða á Mínum síðum á vodafone.is.

<p>500 MB GAGNAMAGN</p> <p>ÓTAKMÖRKUÐ SMS OG SÍMTÖL</p> <p><b>RED<sup>S</sup></b></p> <p>5.918 kr. á mán.</p>	<p>2,5 GB GAGNAMAGN</p> <p>ÓTAKMÖRKUÐ SMS OG SÍMTÖL</p> <p><b>RED<sup>M</sup></b></p> <p>8.883 kr. á mán.</p>	<p>5 GB GAGNAMAGN</p> <p>ÓTAKMÖRKUÐ SMS OG SÍMTÖL</p> <p><b>RED<sup>L</sup></b></p> <p>10.859 kr. á mán.</p>
---	---	--

**Eitt gjald fyrir alla þína notkun**

Í Vodafone RED velur þú gagnamagn við þitt hæfi og notar símann eins mikið og þú vilt fyrir fast mánaðargjald.

ÓTAKMARKAÐ
 EINFALT
 ÁHYGGJULAUST

0kr. Vodafone í alla

Hvað eiga útivistarmenn, skáld, skrifstofufólk, stjórnámamenn, iðnaðarmenn og verkafólk sameiginlegt? Jú, að sækjast eftir klassískri merkjavöru sem endist og endist, í Vinnufatabúðinni. Verslunin hefur frá upphafi verið í eigu sömu fjölskyldu og er rómuð fyrir góða og persónulega þjónustu.

Á fyrstu árunum gátu viðskiptavinir Vinnufatabúðinnar ekki einungis verslað föt, heldur einnig látið sérsauma og breyta herrabuxum.

Vinnufatabúðin er í tvílyftu húsi við Laugaveg 76.

Wrangler, ID, Park, Roberto Rotcho, JBS - er einungis hluti af klassískum vörumerkjum sem þú færð í Vinnufatabúðinni.

**VINNUFATABÚÐIN**  
LAUGAVEGI 76 - S: 551 5425

# Þorrasel flytur á Vesturgötu 7



Þorrasel 3 þar sem starfsemi Þorrasels er til húsa.

Starfsemi Þorrasels sem hefur farið fram í húsnæði við Þorragötu 3 verður flutt á Vesturgötu 7. Í frétt frá Reykjavíkurborg kemur fram að með því að flytja selið í stærra húsnæði verði hægt að nýta dagdeildina betur og veita fleiri öldruðum þjónustu og stuðning til að búa heima og bjóða þeim þátttöku í félagsstarfi.

Á Vesturgötu 7 er mótuneyti, setustofa, handavinnustofa, salur til líkamsþjálfunar, hvíldarherbergi og síðast en ekki síst skjólgóður garður með bekkjum þar sem hægt er að njóta útiveru. Heldri borgarar sem sækja dagdvölinu í Þorrasel eru úr öllum hverfum borgarinnar. Íbúar við Þorragötu 3 verða ekki fyrir neinni

skerðingu á þjónustu sem heyrir undir húsið þar sem eru íbúðir fyrir aldraða. Flutningur starfeminnar frá Þorragötu á Vesturgötu tengist ekki sameiningu heimahjúkrunar og félagslegrar heimaþjónustu í vesturhluta borgarinnar en það er sú starfsemi sem nú er lagt til að geti komið í húsnæðið að Þorragötu 3 í stað Þorrasels.

## MATUR OG VÍN:

Okkur finnst vel við hæfi að tileinka þáttinn „Matur & vín“ hinum frábæra fiski sem við Íslendingar eigum og bestur er hann á vetrarvertíðinni.

Hafið fiskverslun er sérverslun með hágæða fiskafurðir og meðlæti fyrir kröfuharða neytendur.

Fiskborðin eru þéttsetin af landsins mesta úrvali af tilbúnum fiskréttum til að ofnbaka, steikja eða grilla sem gerir viðskiptavinum kleift að elda dýrindis máltíð á nokkrum mínutum án nokkurar fyrirhafnar.

Réttur mánaðarins er frá Fiskbúðinni Hafinu, sem er staðsett á tveimur stöðum Hlíðasmára 8, Kópavogi og Spönginni 13, Rvk.



Fisk fajitas með blálöngu, tómat salsa sósu, rifnum osti og fersku grænmeti.

Réttur þessi fæst tilbúinn hjá Fiskbúðinni Hafinu, hann má fara í ofn á 180 gráðum í um 20 – 25 mín.



Við mælum með eftirfarandi víni við þennan rétt:

**Masi Modello delle Venezie - Ítalía, Verona - 1.870 kr.**

Ljössítrónugult. Létt fylling, ósætt, fersk sýra. Ljós ávöxtur, steinefni.

**Castillo de Molina Chardonnay Reserva - Chile - 1.999 kr.**

Sítrónugult. Meðalfylling, þurr, fersk sýra. Suðrænir ávextir, vanilla, eik.

# Mamma mía í Hagaskóli

- Um 150 manns koma að sýningunni

Söngleikurinn Mamma mía var frumsýndur í Hagaskóla fyrir fullu húsi á dögnum. Um 150 leikarar, söngvarar, dansarar, hljóðfæraleikarar, hljóðmenn, ljósmenn, sviðsmenn, búningahönnuðir, leikmyndarhönnuðir, hár- og färdunarlistamenn, auglýsingahönnuðir og leikskrárgerðarfólk tók þátt í uppfærslunni.

Sigríður Birna Valsdóttir, leiklistarkennari í Hagaskóla, leikstýrir en Björn Thorarensen er hljómsveitarstjóri. Frumsýningin var í einu orði sagt frábær og öllum sem að henni koma til mikils sóma. Gríðarleg vinna nemenda hefur farið í verkefnið og uppskáru þau ríkulega á frumsýningunni.



*Fljótum saman  
inn í sumarið!*



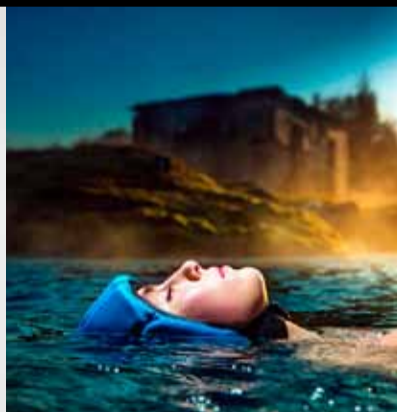
**ÞAÐ ALLRA  
NÆRINGARRÍKASTA?**

Við fáum gjarnan að heyra að maturinn okkar séu sá ALLRA næringarríkasti og fögnum því.



**LÍFRÆN FÖT FYRIR  
JÓGA og LÍFIÐ!**

Ómótstæðulegur lífrænn og sanngirnissvottaður 360° fatnaður.  
Toppar  
Bolir  
Buxur  
Peysur  
Samfestingar



**FLOTHETTUDAGAR Í  
SYSTRASAMLAGINU!**

Á Ári ljóssins bjóðum við nú Flotthettu og fótaflot á 15.700 kr (áður 17.700) fram yfir páska. Frábært með í sumarbústaðinn og allar sumarferðirnar, innanlands og utan.



**ILMVATN Á AÐ GEFA. EKKI TAKA!**

Í fyrsta sinn á Íslandi!

Ekta lífrænt ilmvatn unnið eftir franskri ilmvatnshefð. Byggir á blómadropafraeðum hins þekktu læknis Dr. Bach sem fangar það dýpsta og fegursta úr hverri jurtt.

**ILMUR ER SÖGU RÍKARI.**

**SUÐURSTRÖND 10, SELTJARNARNESI**

Fyrir neðan sundlaugina og World Class.  
[www.facebook.com/Systrasamlagid](http://www.facebook.com/Systrasamlagid)  
Sími: 511 6367

**AFGREIÐSLUTÍMI:**

Virkir dagar 8 - 18

Laugardagar 10 - 16

Aukaopnun um páska: Skírdagur: 11 - 16

# Jógastöð opnar í Örfirisey

Jógastöðin Sólir verður opnuð við Fiskislóð í Örfirisey í næsta nánuði. Þar verður lögð áhersla á jóga þar sem hiti er um 38 gráður og raki allt að 40%. Það er Sólveig Þórarinsdóttir viðskiptafræðingur, verðbréfamiðlari og jógakennari sem stendur að baki þessari nýju jógastöð sem gjarnan mætti nefna heilsuhof. Sólveig er viðskiptafræðingur frá Háskólanum í Reykjavík, lauk meistara-gráðu í stjórnun og stefnumótun fyrirtækja frá Háskóla Íslands og er einnig löggiltur verðbréfamiðlari. Hún starfaði um árabil á fjármálamarkaði en hefur nú söðlað um og alfarið snúið sér að jógakennslu. Hún er með kennsluréttindi frá Absolute Yoga Academy með áherslu á Hatha og Ashtanga jóga. En hvað kom til þess að hún steig út úr heimi fjármálanna og haslaði sér völl á sviði sem ekki verður annað sagt en sé gjörólíkt rekstri fyrirtækja og umsýslu fjármuna.

„Ég hef alltaf verið markaðsmanneskja og var stöðugt að ná mér í kerfandi verkefni.

Var mikið á fleygiferð og fór eftir þessari íslensku heimspeki að vera dugleg og vinna mikið. Ég tók hvert verk af krafti og fór síðan beint í að finna mér nýtt viðfangsefni. Eftir að hafa unnið sem verðbréfamiðlari og fyrir skilanevnd Landsbanka Íslands í um áratug og miklar annir í starfi ákvað ég að breyta um. Ég hafði eignast þrjú börn á fimm árum sem breyttu sýn minni en það varð þó með óvæntum hætti að ég féll fyrir jóganu og ákvað að beina starfskröftum mínum í þá veru – meðal annars með öflun kennararéttinda.“ Sólveig segist hafa talið sér trú um að hún væri á grænni grein í lífinu. Ekki hugað að því sem kalla mætti vinnufikn og óhollustu til dæmis

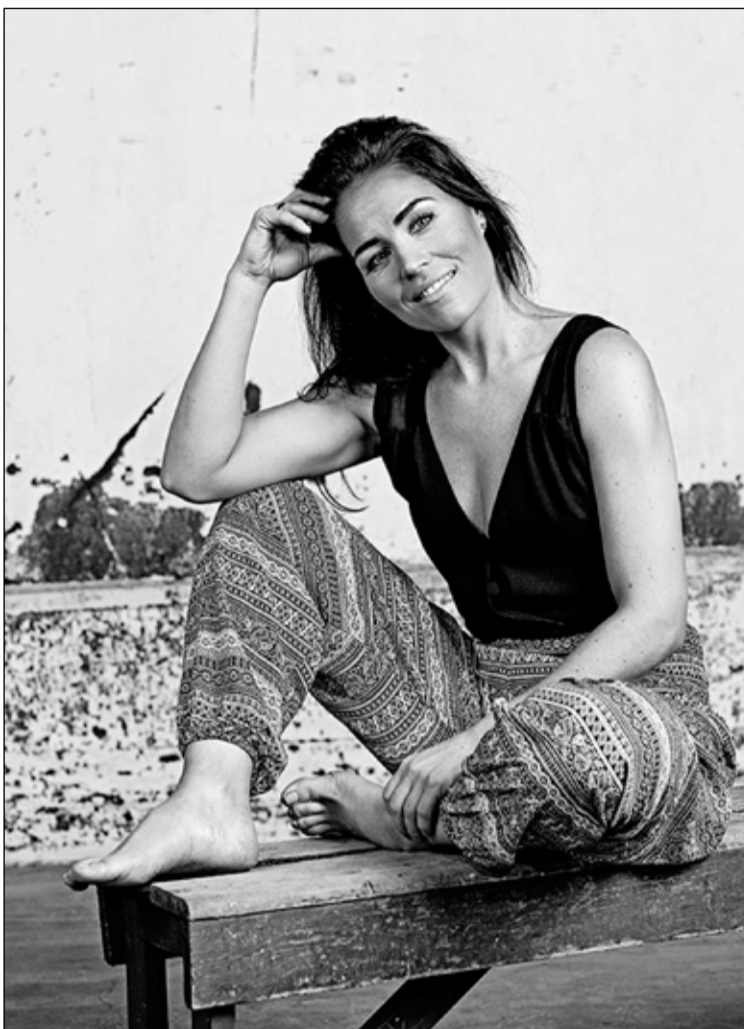
í mataræði. „Ég tel mig heppna að hafa tekið mig á í tíma og vissulega er jóga hluti af þessari breytingu sem hefur orðið. Ég hef auðvitað ekki alveg skilið við rekstrarfræðina og sú reynsla sem ég hef aflað mér í fyrri störfum nýttist gríðarlega vel í eigin rekstri nú þegar ég opna Sólir. Þar verður vissulega um rekstur að ræða þótt hann snúist um annað en verðbréfavíðskipti og hreina fjármálastarfsemi.“

## Leið frá amstri og streitu

En nánar að jóganu. Sólveig segir að aldrei hafi verið meiri áskókn í heitt jóga hvorki hér á landi eða erlendis en nú og virðist vera að verða sú tegund jóga sem njóti mestra vinsælda á Vesturlöndum. „Tiskusveiflur eiga sér alltaf stað í heilsurækt sem og öðrum hlutum en jóga á sér allt að fimm þúsund ára sögu. Mín tilfinning og skoðun er að sá áhugi á jóga sem nú hefur skotið rótum hér á landi sé kominn til að vera. Í jóganu finnur fólk leið frá amstri og streitu og margir finna nú þörf hjá sér að endurskoða lífsstíl sinn.“ Sólveig sem áður starfaði á fjármálasviði og þekkir því vel til í þeim húsum segir að við áföll fái fólk oft til þess að leita meira inn á við. „Efnahagshrunið sem varð hér á landi fyrir sjö árum olli ýmskonar áföllum í lífi fólks. Bæði fólki sem kom að því með beinum hætti og einnig margra annarra sem þessir atburðir sneru á einn eða annan hátt“. Hún ræðir einnig um hraðann í samfélaginu og segir jógað töl sem við höfum og getum nýtt okkur til þess að vinna gegn óæskilegum áhrifum hans.

## Góður félagsskapur og hollar veitingar

En nánar að aðstöðunni úti



Sólveig Þórarinsdóttir jógakennari og viðskiptafræðingur.

á Granda. „Já – Jógasetrið Sólir verður opnað í um 400 fermetra húsnæði við Fiskislóð eftir páska og mun hafa þá sérstöðu að stór hluti jógastarfsins mun fara fram í heitum sölum en einnig verðum við með Ashtanga, Kundalini, Yin, Nidra og aðrar tegundir jóga. Ég hef orðið vör

við mikinn áhuga hjá fólki og eftirspurn eftir því sem kalla má heilsusetur. Þar er ekki um hefðbundnar tækjavæddar líkamsræktarstöðvar að ræða eins og við þekkjum þær heldur stað þar sem hægt er að sækja eitt og annað sem tengist heilsurækt á einum og sama staðnum. Þar er ég ekki aðeins að tala um hefðbundni jóga heldur einnig hugleiðslu, námskeiðshald, góðan félagsskap, hollar veitingar og heilsuvænan söluvörning.

Systurnar í Systrasamlaginu á Seltjarnarnesi eru í samstarfi við okkur á Fiskislóðinni en þær sérhæfa sig að bjóða hollar næringarvörur og hafa tekið saman mikinn fróðleik um mat og heilsu.“ Einnig verður boðið upp á næringarráðgjöf en Elísabet Margeirsdóttir næringarfræðingur sem er mörgum kunnug fyrir afrek sín í hlaupum verður þar í forsvari.

## Lífsstíll til lengri tíma

Sólveig hefur ekki áhyggjur af að fólk muni ekki koma í Jógasetrið Sólir eða heilsusetrið eins og ef til vill væri réttara að kalla starfsemi hennar. „Nei – ég hef það ekki. Ég finn fyrir gríðarlegri eftirspurn og áhuga úti í samfélaginu. Ég held því hiklaust fram að jóga sé fyrir alla en finna þurfi út hvað hentar hverjum einstaklingi fyrir sig því fólk er ólíkt að innri gerð sem ytri. Jóga er ekki eitthvað sem fólk gerir á einum degi, viku eða mánuði heldur á lengri tíma. Að rækta sinn mann – innri sem ytri er ekki skyndiverkefni eins og stundum er haldið fram og boðið upp á í heilsuræktinni. Heldur er það lífsstíll sem fólk viðhefur til lengri tíma.“

## Tilveran er áttakaminni

Í bók um jóga sem Sólveig gaf út fyrir skömmu kemst hún þannig að orði að tilvera sín sé mun betri og einfaldari í dag en á meðan hún eltist við erfið og krefjandi verkefni á fjármála-markaðnum. „Tilveran er mun áttakaminni eða áttakalaus miðað við það sem var. Ég lít á þessa breytingu sem stóran sigur fyrir mig. Ég stofnaði líka fjölskyldu á sama tíma og ég fór að kynna jóga sem gjörbylti lífi mínu til hins betra,“ segir Sólveig Þórarinsdóttir jógakennari sem nú hefur sameinað áhugamál sitt, menntun og bakgrunn úr fjármálaheiminum í að koma á fót heilsusetri í Örfirisey.

## Dómkirkjan helgiöld í dymbilvikunni og um páska



29. mars.

Pálmásunnudagur, messa kl. 11.

Ferminng. Karl Sigurbjörnsson, biskup, prédikar.

Þriðjudagur, 31. mars kl. 12.

Hádegisbænir. Léttur hádegisverður í Safnaðarheimilinu á eftir.

2. apríl. Skírdagur, Messa kl. 11.

Ferminng. Séra Sveinn Valgeirsson, prédikar

Kl. 20. Messa á Skírdagskvöld.

Karl Sigurbjörnsson, biskup, prédikar.

Að lokinni messu verður Getsemanestund, ihugun og bæn meðan altarið er afklætt.

3. apríl. Föstudaginn langi. Messa kl. 11.

Séra Sveinn Valgeirsson, prédikar.

5. apríl.

Páskadagur. Hátíðarmessa kl. 8.

Biskup Íslands, Agnes M. Sigurðardóttir, prédikar. Séra Sveinn Valgeirsson þjónar fyrir altari.

Hátíðarmessa kl. 11.

Karl Sigurbjörnsson, biskup, prédikar.

6. apríl.

Annar í páskum. Messa kl. 11.

Karl Sigurbjörnsson, biskup, prédikar

7. apríl.

Hádegisbænir kl. 12.

Léttur hádegisverður í Safnaðarheimilinu á eftir.

Dómkórinn syngur við messurnar undir stjórn Kári Þormar dómorganista.

Hjartanlega velkomin í Dómkirkjuna.

Gleðilega páska.



Jógastaða. Myndin er úr bók Sólveigar - Jóga fyrir alla.

# PÁSKAEGGJALEIT



## Laugardaginn 4. apríl kl. 13 á Ægisíðunni við grásleppuskúrana

Krakkar, mömmur, ömmur, pabbar og afar  
Leitað verður að fagurlega skreyttum eggjum  
Öll börn fá svo súkkulaðiegg frá Nóa-Síríus.

- Páskaeggjaleit
- Húllahoppkeppni
- Kaffiveitingar

*Munið að taka með körfur eða poka undir eggin*

*Allir velkomnir  
Félag sjálfstæðismanna í Nes- og Melahverfi*



## Dymbilvika og páskar í Neskirkju

### Pálmásunnudagur, 29. mars

*Hátíðarmessa og barnastarf kl. 11.*

Kirkjudagur Neskirkju. Kór Neskirkju syngur. Organisti Steingrímur Þórhallsson.

Sr. Sigurvin Lárus Jónsson prédikar og þjónar fyrir altari ásamt sr. Skúla S. Ólafssyni. Messubjónar taka þátt. Söngur, sögur, brúður, leikir og gleði í barnastarfinu.

**Umsjón hafa Katrín Ágústsdóttir og Ari Agnarsson.** Samfélag og kaffisopi á Torginu eftir messu.

### Skírdagskvöld, 2. apríl

*Messa kl. 20.00.*

Við lok messunnar verður altarið afskrýtt og á það lagðar 5 rósir sem tákni um sármerki Krists.

Kór Neskirkju syngur.

Organisti er Steingrímur Þórhallsson. Sr. Sigurvin Lárus Jónsson prédikar og þjónar fyrir altari.

### Föstudagurinn langi, 3. apríl

*Guðsþjónusta kl. 11.00.*

Sr. Skúli S. Ólafsson prédikar og þjónar fyrir altari.

Kór Neskirkju syngur. Organisti er Steingrímur Þórhallsson.

### Páskadagur, 5. apríl

*Hátíðarmessa kl. 8.00.*

Hátíðartón. Kór Neskirkju syngur. Organisti er Steingrímur Þórhallsson. Sr. Skúli S. Ólafsson prédikar.

Sr. Sigurvin Lárus Jónsson þjónar fyrir altari. Morgunverður og páskahlátur eftir messu.

*Fjölskylduguðsþjónusta kl. 11.00.*

Steingrímur Þórhallsson er við hljóðfærið. Katrín Ágústsdóttir og Ari Agnarsson leiða stundina ásamt sr. Skúla S. Ólafssyni.

### Annar páskadagur, 6. apríl

*Fermingarmessa kl. 11.00.*

Kór Neskirkju syngur. Organisti er Steingrímur Þórhallsson.

Prestar eru, sr. Sigurvin Lárus Jónsson og sr. Skúli S. Ólafsson.

# Skrúður

# PÁSKABRUNCH Í SKRÚÐI, ALLA PÁSKANA



**SKRÚÐUR  
Á HÓTEL SÖGU  
ER TILVALINN  
STAÐUR FYRIR  
FJÖLSKYLDUNA**



[www.facebook.com/skrudur](http://www.facebook.com/skrudur)

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

## Vetrarfrí og fjölskyldudagur Frosta



Ari Eldjárn á sviðinu í Hagaskóla.

Félagsmiðstöðin Frosti hélt heldur betur skemmtilegan dag í sal Hagaskóla í vetrarfrí nemenda. Þar kom skemmtikrafturinn Ari Eldjárn fram og kittaði hláturtaugar þeirra sem lögðu leið sína í Hagaskóla.

Uppistandið var í boði fyrir alla sem höfðu áhuga og tíma í hádeginu fimmtudagsins 19. febrúar og þeim að kostnaðarlausu. Mæting var framar öllum vonum en fullt var í salnum í Hagaskóla og létu bæði nemendur og foreldrar sjá sig. Ari slóg heldur betur í gegn og munaði minnstu að fólk rúllaði um gólfið af hlátri. Við í Frosta vorum ánægð með daginn og vonum að þetta hafi glatt þá sem mættu.

Að vanda var nóg um að vera í vetrarfrí grunnskólanna í Vesturbænum. Að þessu sinni tjaldaði Frostaskjól öllu til og var dagskrá á öllum frístundaheimilunum sem og í unglingsstarfinu. Sumir töluðu um að dagskráin svipaði til tónlistarhátíðarinnar Airwaves í þeim skilningi að þar væri dagskrá um allan bæ og það þyrfti að velja gaumgæfilega hvaða dagskráliði ætti að fara á til að missa ekki af öðru skemmtilegu. Dagurinn var einstaklega skemmtilegur og gaman var að sjá foreldra bregða á leik með börnum sínum hvort sem það var í bandý eða olsen olsen. Í sundlaug Vesturbæjar var boðið upp á heimabakaðar bananakökur en í anddyri sundlaugarinnar spilaði djasstrío undurfagra tóna.

## Frosti í skíðaferð til Dalvíkur

Félagsmiðstöðin Frosti fór með hóp af frábærum unglimum í hina árlegu skíðaferð. Föstudaginn 27. febrúar var haldið af stað frá Vesturbæ og stefnan tekið á norðurlandið nánar tiltekið til Dalvíkur.

Yfir 60 unglingar fóru í ferðina ásamt starfsfólki Frosta. Komið var frekar seint á föstudeginum þar sem rútbílstjórinn tók enga áhættu og ætlaði að koma öllum á áfangastað heilum og höldnum. Kvöldið fór að mestu í það að koma sér fyrir og hvíla sig fyrir átök morgundagsins. Daginn eftir var haldið í brekkuna. Færið var frábært og voru nokkrir aðilar úr hópnum sem renndu sér frá morgni til kvölds, aðrir létu sér nægja nokkrar ferðir og fóru að skoða sig um á Dalvík eða skelltu sér í sund. Kvöldvakan slóg í gegn ásamt nokkrum leikjum og spilum sem framkölluðu mikla gleði og hlátur. Draugasaga var sagð um kvöldið en hún olli engum svefntruflunum og sváfu allir vel þegar lokst tókst að koma ró á hópinn. Á sunnudeginum var gengið frá öllu og brunað af stað heima á leið. Rútuferðin var mjög þægileg og tóku nokkrir aðilar sig til og sögðu sögur í rútnni sem slógu heldur betur í gegn.



Nokkrir aðilar úr hópnum renndu sér frá morgni til kvölds.



Það má spegla sig í skíðagleraugunum.

### Fermingarpeningarnir á Framtíðarreikning

Ef 30.000 kr. eru lagðar inn á Framtíðarreikning bætum við 5.000 kr. við.\*

Framtíðarreikningurinn ber ávallt hæstu vexti verðtryggðra spari-reikninga og er laus við 18 ára aldur.

Nánari upplýsingar á [arionbanki.is/ferming](http://arionbanki.is/ferming)

\*Eitt mótframlag fyrir hvert fermingarbarn

 Arion banki







**ÓKRUMPAÐ ER MÁLIÐ!**



# BREYTTIR TÍMAR

Nú er fljótlegast að koma með heilar flöskur og dósir

Við opnum nýja tæknivædda móttöku fyrir skilagjaldsskyldar umbúðir á endurvinnslustöðinni Ánanaustum, Reykjavík  
**laugardaginn 28. mars kl. 13.00**



Við bjóðum upp á **kakó og kleinur** á stöðinni í tilefni dagsins – meðan birgðir endast.

Komdu með flott **slagorð** sem hvetur fólk til að minnka sóun eða auka endurvinnslu og þú gætir unnið **risaegg frá Nóa Sírius!**

Besta tillagan verður valin og verðlaunuð 31. mars.

Ekki þarf lengur að flokka ál, plast og gler – tækin sjá um það. Umbúðirnar þurfa að vera ókrumpaðar og strikamerkið læsilegt.

Við tökum líka við krumpuðum umbúðum en þær þarf að flokka og telja.

**16 krónur eru greiddar fyrir hverja dós og flösku.**



## Bernskuminningar úr Vesturbænum

**Erling Ó. Aðalsteinsson ljósmyndari og kennari rifjar Vesturbæjarbernskuna upp að þessu sinni. Erling er borinn og barnfæddur Vesturbæingur. Hann fluttist um skamma hríð í Austurbæinn ásamt fjölskyldu sinni sem barn en þau héldu fljótlega aftur til vesturs. Erling hefur starfað sem kennari í um þrjá áratugi en venti kúrsi sínum nokkuð um miðjan tíunda áratug liðinnar aldar þegar hann hóf nám í ljósmyndun og lauk prófi í þeirri grein árið 1996. Á aldamótaárinu 2000 opnaði hann eigin ljósmyndastofu sem hann rekur nú ásamt Sillu Páls sambýliskonu sinni en sinnir kennslu ásamt rekstri stofunnar. Silla kom til samstarfs við Erling á stofunni 2005. Hún er ljósmyndari og einnig menntaður förðunarfræðingur og vinnur að því jafnframt ljósmynduninni.**

# Ég verð alltaf Vesturbæingur

Ég er fæddur 7. maí 1960. Mér lá talsvert á að komast í þennan heim og ljósmóðirin kom of seint. Pabbi tók því á móti mér. Hann var búinn að taka við stráknum þegar hún bankaði upp hjá okkur á Ljósvallagötu 28. Varð aðeins hissa en fólk kunnir að bjarga sér í þá daga og þetta fór allt vel. Þótt ég sé fæddur rétt við norðurmarkið á gamla Melavellinum og við værum miklir Vesturbæingar þá fluttum við um tíma inn í Laugarnes. En fjölskyldan flutti aftur til vesturs eftir nokkurra ára dvöl í Laugarnesinu. Að þessu sinni á Framnesveginn skammt austan við Hringbrautina. Þá var ég aftur kominn heim og hef ekki farið þaðan síðan.

Pabbi var reyndar Skagamaður að uppruna en fór að halda meira með KR eftir að við bræðurnir fórum að spila því þá komst ekkert annað en KR að. Bræður mínir eru Gylfi Dalmann dósent í Viðskiptafræðideild HÍ og núverandi formaður KR og Hjörtur Ottó dómstjóri við Héraðsdóm Suðurlands auk þess sem ég þá tvær systur þær Eygló sjúkraliða og Guðrúnu matræð. Við erum alls fimm systkinin þótt pabbi hafi aðeins einu sinni orðið þeirrar ánægju aðnjótandi að taka á móti barni. Mamma var hins vegar hreinræktaður

Vesturbæingur. Hún var af miklu tónlistarfólki. Móðurafi minn var Erling Ólafsson söngvari og bræður hans voru Sigurður Ólafsson einnig þekktur söngvari og hestamaður í Laugarnesinu og Jónatan Ólafsson tónskáld með meiru. Og þótt ég heiti í höfuðið á afa mínum þá hef ég ekki erfð snefil af þessum hæfileikum hans og þeirra bræðra.

### Ólumst upp á Framnesvellinum

Heimurinn í Vesturbænum var nokkuð öðruvísi þegar við systkinin vorum að alast upp. Krakkar höfðu miklu meira rými. Framnesvöllurinn gamli var þar sem Vesturbæjarskólinn stendur nú og segja má að við höfum alist upp þarna á vellið norðan við Hringbrautina. Þar spiluðum við fótbolta af miklum móð. Oft fram á nætur og ég man að við höfðum pásu rétt áður en að klukkan varð hálf tólf til að skreppa út í sjoppu og fá okkur eittvað í svaginn enda bæði hungraðir og þó einkum þyrstir af átökunum á fótboltavellið. Sjaldnast var spurt um hvenær við kæmum heim enda töldu foreldrar okkar sig vita hvar við héldum okkur og við hvaða iðju. Ekkert þótti sjálfssagðara en að strákarnir væru að spila fótbolta þangað



Bekkjarmeistarar á MR árunum.

til að svefnþörfin ræki þá heim á leið. Við fórum líka snemma að æfa með KR. Ég man að ég sagði mömmu eitt sinn að ég ætlaði á æfingu hjá félaginu. Það var aldrei rétt meira um það en ég fór síðan að spila með því sem endaði með að ég komst í að spila með meistaraflokki þess. Eftir að ég fór að æfa og síðar að spila með KR flutti maður sig yfir á KR völlinn fullviss þess að enginn gæti verið alvöru Vesturbæingur nema að vera KR-ingur. Annars áttum við félagarnir okkur ýmis leiksvæði í Vesturbænum. Gömlu öskuhaugarnir voru í næsta nágrenni. Þangað var förinni stundum heitið í von um að finna eitthvað áhugavert.

### Myndatökuáhuginn vaknaði í Hagaskóla

Hagaskólinn tók svo við og þar fór myndatökuáhuginn að gera vart við sig. Ég og Egill Egilsson fórum að taka hreyfimyndir með Super 8 millimetra tökuvel – Við vorum að klippa þessar myndir og skeyta saman auk þess sem við Sverrir Bergmann síðar heildsali komum okkur upp myrkrakompu til þess að framkalla svarthvítar ljósmyndir. Við Sverrir fórum í ófáar bíóferðir á þessum árum, enda kvikmyndaáhuginn mikill. Á þessum árum kynntist ég góðum vinum mínum. Ég get nefnt Ásgeir Björnsson lögfræðing í þeim efnum sem var bekkjarbróðir minn allan Hagaskóla og allan

MR. Þá var góður vinur minn Ágúst Már Jónsson sem bjó á Einimelnum. Við spiluðum og æfðum saman knattspyrnu alla leið upp í meistaraflokk, og spilum enn saman, enda erum við Íslandsmeistarar í 50 ára og eldri. Þá má nefna Þorgrím Þráinsson bekkjarbróður okkar í MR. Hann var reyndar Valsari en fékk stundum að vera með okkur KR-ingunum. Frelsið var algjört. Pabbi og mamma unnu bæði úti og unnu mikið ef miða á við eitthvert meðaltal. Pabbi var verkstjóri í hlaðdeild Flugfélags Íslands og mamma vann framan af í fiski en var síðan bréferi. Ég held að við höfum aldrei brotið neitt af okkur eða tekið óþarfa áhættur í neinum stráksskap. Man þó eftir að hafa siglt á gúmmibát út í sker utan við Örfirisey sem nú er trúlega komið undir landfyllingu. Gæti trúað að Ellingsen eða Krónan standi á

þeim stað sem skerið stóð upp úr sjónum. Ég held að enginn hætta hafi verið á ferðum þótt þetta kunnir að hafa litið út sem nokkur dirfska. Ég fór einhvertíman á gúmmibát úr í Viðey og sagði ekki frá því fyrr en ég kom heim aftur.

### Fékk flugstjórn til að bíða

Þótt pabbi væri oft í vinnuni á ýmsum tímum þá gaf hann sér alltaf tíma til þess að styðja við okkur Gylfa í fótboltanum. Hann fór á alla leiki og hvatti okkur Gylfa bróður óspart. Hann fylgdi okkur jafnvel á leiki út á land. Ég man eftir því að hann fór eitt sinn með okkur til Vopnafjarðar. Þá fóru leikar þannig að gert var jafntefli og þurfti að framlengja leikinn. Það þýddi að við myndum ekki ná flugvélinni suður. En pabbi nýtti sér þá tengslin og fékk flugstjórn til þess að bíða eftir okkur.



Framnesvöllurinn var eitt aðal leiksvæði Aðalsteinssona.



Erling og Gylfi á þjóðhátíðardegi 17. júní.



Erling í Tjarnarhlaupinu.

### „ertu þarna KR-ings djöfull“

Svo tóku menntaskólaárin við. Ég fór í MR eins og margir Vesturbæingar enda gamli skólinn á Torfunni hverfisskóli Vestur- og Miðbæinga. Þar voru með mér í bekk ofangreindir góðir vinir mínir, Ágúst Már, Þorgrímur Þráinsson og Ásgeir Björnsson. Þaðan er margs að minnast. Sérstaklega Guðna rektors sem hafði sérstaka aðferð til þess að skila nemendum stílum sínum. Hann viðhafði ákveðna sveiflu og kastaði stílabókunum með leiðréttu stílunum á borðin okkar – já og hitti alltaf. Guðni rektor eða Guðni kjaltur eins og hann var gjarnan nefndur er eftirminnilegur maður. Talsmáti hans var oft sérstakur og ég minnst þess að fimm árum eftir að ég útskrifaðist átti ég leið niður í MR og mætti Guðna. Og ekki stóð á kveðjunni frá honum „ertu þarna KR-ings djöfull“ og svo var hlegið. Eflaust hefðu verið gerðar athugasemdir við framkomu hans og háttalag í dag en þeir sem þekktu hann lærðu að meta þessa sérstöku og dálítið dökku tegund af húmor sem hann hafði og fundu að undir þessu oft hrjúfa yfirborði bjó hlýr og góður einstaklingur. Ég held að hann hafi alla tíð leikið þetta hlutverk – oft vel en varð stundum umdeildur fyrir vikið. Ég minnst einnig Jóhannesar heitins Sæmundssonar íþróttakennara, föður Patreks handboltspjálfa. Hann hvatti mig árum saman og það var að hluta fyrir hans tilstilli að ég fór að hlaupa. Ég hljóp aðallega 800 metra og á enn metið í Tjarnarhlaupinu 2,4 km – met sem ekki er lengur hægt að slá út vegna þess að búið er að byggja Ráðhús yfir hluta af hlaupabrautinni. Valbjörn Þorláksson frétti líka af mér og hvatti mig til að hlaupa og ég keppti í hlaupi fyrir hönd KR í nokkur ár í 800 og 1500 metra hlaupum á Laugardalsvöllinum og víðar.

### KR-ingur á Valsvöllinn sem ljósmyndari Vals

Leiðin lá áfram um Mið- og Vesturbæinn og vestur í háskóla fór ég í ensku og bókmenntafræði og bætti síðar kennslufræði við. Ég fór einnig að stúdera kvikmyndafræði vegna þess að myndatökuáhuginn lét mig ekki í friði. Ég tók myndir á fótboltaleikjum og maður neytti ýmissa bragða til þess að komast inn á þá sem ljósmyndari. Einhverju sinni var Hamburger Sport-Verein að leika á móti Val og ég vildi ólmur ná í myndir af Kevin Keegan. Ég fór því á Laugardalsvöllinn búinn ljósmyndavélinni en það var ströng gæsla við vallahliðið. Þeir vildu ekki hleypa mér inn. Þá var formaður Vals sóttur sem spurði hvort ég væri ekki að mynda fyrir Val og ég játti því. Hann lét hleypa mér KR-ingnum inn á völinn sem ljósmyndara Vals.

### Ljósmyndastofan

Eftir námið við HÍ fór ég að kenna við Austurbæjarskólann og er búinn að starfa þar við kennslu í þrjú áratugi - seinni árin samhliða rekstri ljósmyndastofu. Ég var líka sumarmaður í lögreglunni á D-vaktinni á þessum árum frá 82-86. Fyrri konan mín er Jóhanna Ásmundsdóttir og á ég tvö börn með henni, þau Ásbjörn og Gyðu. Faðir Jóhönnu er einmitt hinn frækni KR-ingur, hlaupari og Ólympíufari Ásmundur Bjarnason. Á níunda áratugnum fór ég að læra ljósmyndun til þess að afla mér réttinda í greininni og opnaði stofuna á aldamótaárinu 2000. Ég opnaði stofuna við Laugavegin en flutti hana sex árum síðar út á Eiðistorg þar sem hún hefur verið síðan. Þá kom Silla Páls eiginkona mín til starfa með mér, Hún er skagfirsk sveitastúlka. Ættuð frá Hofsósi. Heitir reyndar Sigríður Sigurlína Pálsdóttir. Hún sér orðið meira um stofuna en ég enda góður ljósmyndari. Dóttir hennar er Agatha. Ég er líka að mynda úti. Mynda til dæmis ljósmyndir meistaraflokka KR. Ég hef ekki viljað sleppa kennslunni. Mér finnst ágætt að skipta mér svona.



Erling tekur allar myndir fyrir KR. Þarna er hann glaðbeittur á vellinum.

Heilsulindir í Reykjavík

## AFGREIÐSLUTÍMI SUNDSTAÐA UM PÁSKA

	Skírdagur 2. apríl	Föstud. langi 3. apríl	Laugardagur 4. apríl	Páskadagur 5. apríl	Annar í Páskum 6. apríl	Sumard. fyrsti 23. apríl
ÁRBÆJARLAUG	kl. 9-18	kl. 10-18	kl. 9-18	kl. 10-18	kl. 9-18	kl. 9-18
BREIÐHOLTSLAUG	kl. 9-18	Lokað	kl. 9-18	Lokað	kl. 9-18	kl. 9-18
GRAFARVOGSLAUG	kl. 9-18	Lokað	kl. 9-18	Lokað	kl. 9-18	kl. 9-18
KLÉBERGSLAUG	kl. 11-15	Lokað	kl. 11-15	Lokað	kl. 11-15	kl. 11-15
LAUGARDALSLAUG	kl. 8-22	kl. 10-18	kl. 8-22	kl. 10-18	kl. 8-22	kl. 8-22
SUNDHÖLLIN	kl. 10-18	Lokað	kl. 10-18	Lokað	kl. 10-18	kl. 10-18
VESTURBÆJARLAUG	kl. 9-18	kl. 10-18	kl. 9-18	kl. 10-18	kl. 9-18	kl. 9-18



Laugarnar í Reykjavík

www.itr.is sími 411 5000

# Vinnufatabúðin í nær 75 ár

...í yfir 100 ára gömlu húsi

Vinnufatabúðin við Laugaveg 76 er með eldri verslunum í miðborginni. Hún var stofnuð 1941 þegar Þórarinn Kjartansson eigandi Gúmmívinnustofunnar seldi vinnustofuna og setti fataverslun á stofn á jarðhæð hússins. Þórarinn réð saumakonu sem saumaði herrabuxur og stytta skálmur og lengdi allt eftir þörfum hvers og eins viðskiptavinar og oft á meðan beðið var. Þórarinn lést síðla árs 1952 en eftir lát hans sáu Guðrún og Níels sonur þeirra um reksturinn. Níels lést ungar af slysförum og tók þá Daníel bróðir hans við ásamt móður sinni þar til Guðrún lést í febrúar 1967. Vinnufatabúðin hefur alla tíð verið í eigu afkomenda Þórarins og Guðrúnar. Um árabíl ráku bræðurnir Þorgeir og Daníel Daníelssynir verslunina saman. Árið 1997 tóku Þorgeir og kona hans við versluninni.

Hildur Símonardóttir í Vinnufatabúðinni segir athygli vekja hversu lítið húsnæði og umgjörð Vinnufatabúðarinnar hafi breyst frá því að Þórarinn Kjartansson var þar að versla. Verslunarplássíð hafi þó verið stækkað með því að taka vegg sem var á milli Vinnufatabúðarinnar og sjoppunnar sem þar var og einnig hafi vinnu- og geymsluherbergi verið bætt við verslunina. Fyrir nokkrum árum voru gerða breytingar á innréttingum án þess þó að ný innétting væri sett upp. Heldur hafi aðeins verið að létta yfirbragðið.

## Hjólbarðaviðgerðir og gúmmískór

Saga hússins við Laugaveg er þó öllu lengri en saga Vinnufatabúðarinnar. Hana má rekja aftur til 1910 að Jón Þorsteinsson söðlasmiður lét reisa tvílyft húsið á lóðinni. Gísli Þorbjörnssonar málaflutningsmanns eingaðist húsið nokkrum árum síðar og sótti um leyfi til borgaryfirvalda að byggja við það. Nokkur ár tók að fá leyfið og húsið var þá komið í eigu Þórarins Kjartanssonar kaupmanns frá Núpskoti á Álftanesi sem lengi var með starfsemi þar. Árið 1921 fékk Þórarinn leyfi fyrir því að byggja kvist til suðurs á húsið og stækka þannig þakhæðina. Um svipað leyti byggði hann 32 fermetra skúr á lóðinni. Þórarinn hafði farið til Danmerkur að læra gúmmíviðgerðir á árum heimstyrjaldarinnar fyrri. Eftir heimkomuna setti hann á stofn verkstæðið, Gúmmívinnustofuna, sem annaðist viðgerðir á bifreiðahjólborðum og dekkjum á reiðhjól. Gúmmívinnustofan var fyrst til húsa á horni Ingólfsstrætis og Grundarstígs þar til Þórarinn keypti húsið á Laugavegi 76 og flutti starfsemina þangað. Talið er fullvíst að Þórarinn hafi verið fyrstur manna á landinu til að setja upp dekkjavíðgerðarverkstæði. Hann varð þekktur fyrir fleira meðal annars að búa til gúmmílmíð Gretti, sem flestir muna eftir sem komnir eru á miðjan aldur og var meðal annars notað til þess að líma saman



Gallabuxurnar eru alltaf vinsælar í Vinnufatabúðinni.

gúmmískó sem gerðir voru úr slöngum innan úr hjólbörðum og þóttu mikil framför þar sem vatnsheldur skófataður var þá lítt þekktur með þjóðinni. Einnig voru framleiddar vatnsheldar svuntur fyrir fiskverkskerhúsin í Gúmmívinnustofunni. Efníð í þær var innflutt en böndin á þær voru límd með líminu góða. Þórarinn var með fyrstu mönnum á landinu sem tóku ökuþróf og eignaðist bifreið. Hann ók á milli Hafnarfjarðar og Reykjavíkur, einkonar á ætlunarferðir, við erfiðar aðstæður á þeim tíma voru bæði bifreiðar og vegir landsins á bernskuskeiði. Kona Þórarins var Guðrún Daníelsdóttir. Faðir hennar – tengdafaðir Þóarsins var Daníel Daníelsson, ljósmyndari og síðar dyravörður í Stjórnarráðinu. Daníel lærði ljósmyndun hjá Sigfúsi Eymundssyni og var um tíma með verslun og greiðasölu að Sigtúnunum við Ölfusárbrú. Kona Daníels var Níelsína Ólafsdóttir, dóttir Ólafs Jónssonar kaupmanns í Hafnarfirði og konu hans Kristínar Ólafsdóttur hreppstjóra í Hafnarfirði. Um Daníel var ort vísa þegar hann annaðist um dyr stjórnarráðsins á umbortatímum í stjórnmalunum.

*Daníel sá er dyrnar opnar dyrnar opnaði fljótt og vel. Jónasi gerðust glirnur hvassar og gaut þeim skáhallt á Daníel.*

Þarna er að sjálfsögðu ort um Jónas Jónsson frá Hriflu sem var áberandi í pólitíkinni á fyrri hluta liðinnar aldar og gustaði jafnan nokkuð um.

## Stór fjölskylda og byggt stórt

Hildur segir að Þórarinn hafi ekki látið sitja við kvistbygginguna og skúrinn því árið 1928 hafi hann fengið leyfi til þess að stækka grunnflöt hússins og byggja ofan á það enda um stóra fjölskyldu að ræða. Í febrúar árið 1931 kemur fram í virðingarskjali að þar séu íbúðar- og verslunarhús, jarðhæð, tvær hæðir og portbyggt ris með kvisti. Samkvæmt íbúaskrá frá árinu 1930 búa í húsinu tvær fjölskyldur: Þórarinn Kjartansson og kona hans Guðrún Daníelsdóttir, ásamt sjö börnum sínum, því elsta fæddu 1919 og því yngsta fæddu 1929. Á árinu 1951 var byggður stór kvistur á norðurhlíð hússins þar sem innréttuð voru

tvö íbúðarherbergi og eldhús til viðbótar eldhúsinu sem þar var. Á jarðhæð hússins hefur alla tíð verið atvinnurekstur. Þar voru matvörubúðin Liverpool og Höfði, Gúmmívinnustofan var í vesturenda hæðarinnar, þar sem núna er snyrtivöruverslun. Fjölskylda Þórarins og Guðrúnar bjó á hæðinni en efsta hæðin og risið var í leigu. Í austurenda verslunarhæðarinnar var lengi rekin sælgetisverslun, einnig var í húsinu úrsmíður með verslun og vinnustofa, gjafavörubúð og fleiri verslunarfyrirtæki.

## Þrengt að versluninni

Hildur segir að allan þennan tíma sem Vinnufatabúðin hafi starfað hafi verið lögð áhersla á sölu á vönduðum fatnaði. Vinnufatabúðin hafi alltaf verslan með vandaðan fatnað frá Casual sem er bæði vinnu og betri fatnaður. Hún segir að hugtakið vinnufatnaður hafi breyst í tímas rás frá því að vera flíkur sérstakega ætlaðar til úti- og erfiðisvinnu yfir í frjálslegan og þægilegan fatnað til daglegra nota heima sem við hverskyns störf. Hún segir að viðskiptavinahópurinn sé fólk á öllum aldri sem fást við hin ýmsu störf í margbeytilegu samfélagi. Um miðborgina segir Hildur að verið sé að þrengja að hefðbundinni verslunarstarfsemi bæði við Laugavegin og víðar á miðborgarsvæðinu. „Mér finnst að verið sé að keyra þessa atvinnustarfsemi hægt og bítandi niður. Hótelbyggingar rísa við annarrar hvorrar hliðar og bílastæði skortir hvort sem við erum að tala um bílastæðahús eða aðrar lausnir. Endurbætur á umhverfinu – til dæmis á götum taka of langan tíma sem kemur illa niður á veslunarrekstrinum. Við skulum vona að borgaryfirvöld sjái að sér að þessu leyti því það væri veruleg afturför í miðborginni okkar ef verslunarreksturinn hrekkst á brott,“ segir Hildur. Vinnufatabúðin opnar kl. 9 alla daga vikunnar nema laugardaga er hún opin frá kl. 10.



## Blúsað á bókasafninu

### BLÚSDJAMM Á BLÚSDEGI

Laugardaginn 28. mars kl. 16

Halldór Bragason, Róbert Þórhallsson, Sigurður Sigurðsson, Tryggvi Hübner og fleiri valinkunnir eðalblúsarar hita upp fyrir Blúshátíðina í Reykjavík.

### BLÚSGETRAUN - Blúsmiði í verðlaun!

Getraun er í gangi og dregið verður úr réttum lausnum þeirra sem mæta á blúsdjammið. Heppinn þátttakandi fær miða fyrir tvo á alla stórtónleika Blúshátíðarinnar.

### BLÚSVAGNINN

Stútfullur af endurnærandi eldsneyti, blúsdiskum með tónlist og myndum, bókum um blús og blússögu, ævisögum blúsara og kennslubókum í blúsgítarleik.

Nánar á borgarbokasafn.is

BORGARBÓKASAFNIÐ  
MENNINGARHÚS GRÓFINNI

Tryggvagötu 15  
sími 411 6100  
borgarbokasafn.is

# Krakkar skipulegga Austurhöfnina

Hópur ungs fólks var á dögnum fenginn til að að hanna skipulag svæðisins við Austurhöfn í gömlu höfninni í Reykjavík. Farið var framandi leið við hönnun skipulagsins krakkarnir, sem eru 10 til 16 ára gamlir, notuðu tölvuleikinn Minecraft til að koma hugmyndum sínum á framfæri.

Hildur Gunnlaugsdóttir, arkitekt og verkefnastjóri borgarhönnunar hjá Reykjavíkurborg segir Austurhafnarsvæðið við Hörpu fara í uppbyggingu fljótlega. Verkefnið sem krakkarnir fengu var raunhæft að því leytnu til að þau unnu eftir sömu húshæð og byggingarmagni og verður í raun á svæðinu. Minecraft-verkefnið er samstarfsverkefni Reykjavíkurborgar, Hönnunarmiðstöðvar og



Hér hafa krakkarnir sem skipulögðu Austurhöfnina tekið sér fyrir hendur að umbreyta Hallgrímskirkju sem sýnir hvað hægt er að gera í forritinu.

menntafyrirtækisins Skemu og voru tillögur krakkanna kynntar á DesignTalks fyrirlestrardegnum í Hörpu 12. mars sl. Um

var að ræða samstarfsverkefni Reykjavíkurborgar, Hönnunarmiðstöðvar og menntafyrirtækisins Skemu.



Komdu á leik í

# KÖRFFUNNI



Það eru spennandi leikir framundan í úrslitakeppninni í **Domino's-deild** karla. Úrslitakeppnin í Domino's-deild kvenna hefst innan skamms og línur farnar að skýrast. Ekki missa af fjörinu því það verður ekkert gefið eftir!

..... ★ ★ ★ .....

DOMINO'S-DEILD KARLA, ÚRSLITAKEPPNI

**KR-GRINDAVÍK**

≡ Fim., 26. mars kl. 19:15 ≡

**GRINDAVÍK-KR (EF ÞARF)**

≡ Sun., 29. mars kl. 19:15 ≡

**KR-GRINDAVÍK (EF ÞARF)**

≡ Fim., 2. apríl kl. 19:15 ≡

DOMINO'S-DEILD KVENNA

**KR-BREIÐABLIK**

≡ Lau., 28. mars kl. 17:00 ≡

**HAUKAR-KR**

≡ Mið., 1. apríl kl. 19:15 ≡

..... ★ ★ ★ .....

⇒ SJÁUMST Á VELLINUM! ⇐



# Fjör í Vesturbænum í vetrarfríinu



Margt var í boði í vetrarfrí grunnskólanna í Vesturbænum og ekki var að sjá á öðru en krakkarnir og foreldrar þeirra væru að taka virkan þátt.

Þegar litið var við í sundlaug Vesturbæjar var mikið um að vera, t.d. var verið að sýna bíómynd, hljómsveit spilaði fyrir gesti í anddyri sundlaugarinnar, þá var samsöngur og boðið var upp á kakó og ýmislegt fleira. Það var Frístundamiðstöðin Frostaskjól sem stóð fyrir þessum viðburði eins og öðrum tengdum vetrarfrí grunnskólanna í Vesturbæ.

## Vesturbæjarblaðið

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



Geirsgata 1 • Sími 511 1888

**Gómsæti í göngufæri**



## Íslensk hönnun og handverk

SAFNBÚÐ ÞJÓÐMINJASAFNSINS



ÞJÓÐMINJASAFN ÍSLANDS  
National Museum of Iceland

### Eru tryggingarnar þínar í lagi?

**VÍS**



Kristinn Rúnar Kjartansson  
kristinnk@vis.is  
Sími 560 5155 | GSM 820 0762

Býð faglega tryggingaráðgjöf og tilboð í tryggingar fyrir bæði einstaklinga og fyrirtæki.

Það er mikilvægt að tryggingarnar séu í takt við þarfir þínar eða fyrirtækis þíns hverju sinni.

Hafðu samband og ég fer yfir málin með þér.

**VÍS - þar sem tryggingar snúast um fólk**

## ... Á AFMÆLI Í DAG!

### APOTEK ER MEÐ AFMÆLISKÖKUNA

Hjá okkur færðu þessa frábæru afmælisköku. Hún er tilvalinn eftirréttur fyrir fjölskyldur og vinahópa sem hafa gaman saman á Apotekinu.

Gómsæt súkkulaðikaka með súkkulaðimús og hindberjum, hjúpuð súkkulaðiganache að hætti Axels P., Pastry Chef. Kakan er hæfileg fyrir 6-10 manns og kostar 3.990 kr.

**APOTEK**  
KITCHEN - BAR

Austurstræti 16 // Sími 551 0011 // [apotek.is](http://apotek.is)

AFMÆLISKÖKUR  
ÞARF AÐ PANTA MEÐ  
DAGS FYRIRVARA



# KR í vænlegri stöðu

KR-ingar lentu mest 18 stigum undir í þriðja leikhluta en unnu samt í Grindavík í öðrum leik liðanna í átta liða úrslitum Dominos-deildar karla í körfubolta. KR vann leikinn 81-77 og getur þar með tryggt sér sæti í undanúrslitum á heimavelli sínum í næsta leik sem fer fram í kvöld.

KR vann fyrsta leikinn 71-65 í DHL-höllinni. Brynjar Þór Björnsson, fyrirlíði KR-liðsins, skoraði sjö síðustu stig leiksins og tryggði sínum mönnum þar með magnaðan endurkomusigur. Helgi Már Magnússon skoraði 21 stig fyrir KR og Brynjar var með 18 stig. Pavel Ermolinskij var með 11 stig og 9 fráköst á 18 mínútum.

Ólafur Ólafsson og Rodney Alexander skoruðu báðir 17 stig fyrir Girndavík en Ólafur var að koma aftur inn í Grindavíkurlíðið eftir veikindi. Grindavík var þrettán stigum yfir fyrir loka-leikhlutann en hann vann KR-liðið hinsvegar 27-10.

KR-ingar virtust vera í góðum málum eftir fyrsta leikhlutann enda strax komnir níu stigum yfir, 25-16. Vesturbæingar voru



Michael Craion í baráttu við leikmenn Grindavíkur.

síðan ellefu stigum yfir, 32-21, þegar Grindvíkingar fóru í gang. Grindavíkurlíðið fór þá heldur betur á flug, vann síðustu sjö mínútur fyrri hálfleiksins, 26-7 og var því átta stigum yfir í hálfleik, 47-39. Þorsteinn Finnbogason og Þorleifur Ólafsson áttu báðir frábæra innkomu í Grindavíkurlíðið á þessum kafla en þeir skoruðu báðir tvo þrista og skoruðu til samans sextán stig á þessum sjö mínútum.

Grindvíkingar unnu þriðja leikhlutann 20-15 og voru því þrettán stigum yfir, 67-54, fyrir lokaleikhlutann en Grindavíkurlíðið var þá búið að halda Michael Craion í átta stigum fyrstu 30 mínútur leiksins.

KR-ingar fundu hinsvegar taktinn í fjórða og síðasta leikhlutanum sem liðið vann 27-10 og tryggði sér sigurinn og þar með 2-0 forystu í einvíginu.

## KR-SÍÐAN



# Aldís, Davíð og Guðrún á HM í borðtennis í Kína

Aldís Rún Lárusdóttir, Davíð Jónsson og Guðrún G Björnsdóttir hafa verið valin í fjögurra manna landsliðshóp sem tekur þátt í HM í borðtennis, sem fram fer í Suzhou í Kína 26. apríl til 3. maí.

Auk þeirra tekur Daði Freyr Guðmundsson úr Víkingi þátt í mótinu. Nýbakaður Íslandsmeistari, Magnús K. Magnússon úr Víkingi gaf ekki kost á sér til ferðarinnar. Á mótinu er keppt í einstaklingsgreinum, þ.e. einliða-leik, tvíliða-leik og tvenndarleik.



# Gullmót KR í sundi

Gullmót KR í sundi fór fram í tíunda sinn um helgina 14. til 15. febrúar í Laugardalslaug. Á mótinu kepptu 450 sundmenn frá 24 sundfélögum víðs vegar að af landinu. Sundmótið er eitt stærsta sundmót hvers árs.

Hápunktur sundmótsins var þegar sterkustu sundmenn landsins áttust við í útsláttarkeppni í 50 metra skriðsundi. Sigurvegari í karlaflokkki var Predrag Milos úr Sundfélagi Hafnarfjarðar og sigurvegari í kvennaflokkki var Inga Elín Cryer úr sundfélaginu Ægi.

Stigahæstu keppendur mótsins voru þær Inga Elín Cryer úr Ægi og Bryndís Bolladóttir úr Óðni og fengu þær sérstök verðlaun fyrir þann árangur.

Á mótinu voru sett þrjú Íslandsmet í flokki fatlaðra og 6 mótsmet. Þar að auki bætti Brynjólfur Óli Karlsson úr Breiðablik Íslandsmet drengja í 100 metra baksundi um hálfa sekúndu þegar hann synti á tímanum 1:03,17.

Stigahæstu sundmenn Gullmótsins. Frá vinstri, Inga Elín Cryer úr Ægi sem var stigahæsti sundmaður mótsins og Bryndís Bolladóttir úr Óðni sem var næst stigahæsti sundmaðurinn.



Verðlaunahafar í 100 metra baksundi drengja. Frá vinstri, Tómas Magnússon KR (2. sæti), Brynjólfur Óli Karlsson Breiðablik (1. sæti) sem setti glæsilegt drengjamet í sundinu og Erlend Magnússon ÍA (3. sæti).



Sími: 588 9705  
www.skautaholl.is

**Opnunartímar:**  
Mánud. Þriðjud og Miðvikud.  
12:00 til 15:00  
Fimmtudaga  
12:00 til 15:00 og 17:00 til 19:30  
Föstudaga  
13:00 til 19:30  
Laugardaga og Sunnudaga  
13:00 til 18:00  
**Skólar og sérhópar:** Mánudag til föstudags  
10:00 til 15:00



www.kr.is



GETRAUNANÚMER  
KR ER 107



Rauða ljónið  
síðan 1989

HEITUR MATUR  
Í HÁDEGINU  
OG Á KVÖLDIN

TAKTU MEÐ

eda

BORÐAÐU Á STAÐNUM

Alvöru matur





# Skapaðu þér sérstöðu í safninu

Bókasafn Seltjarnarness hefur opnað nýja deild sérstaklega ætlaða unglingum þar sem þeir geta látið sér líða vel við lestur, nám eða aðra afþreyingu.

Sofa Complex einingarnar eru hannaðar af myndlistarmanninum og arkitektinum Theresu Himmer í samvinnu við ungmenni og með þarfir þeirra og samskiptamynstur í huga.



Bókasafns Seltjarnarness  
Eiðistorgi 11 (fyrir ofan Hagkaup)  
Opíð má-fi 10-19 / fö 10-17  
Facebook: Bokasafn.Seltjarnarness

