

Vesturbæjarblaðið

Dreift frítt í öll hús í póstnúmer 101 og 107

JANÚAR 2014



1. tbl. 17. árg.



S. 581 15 15

3 staðir 1 símanúmer

Gnoðarvogi 44 - Ánanaustum og Eddufelli 6



OPIÐ

ALLAN sólarhringinn
á Eiðistorgi

HÖFUM OPNAÐ HEILSUHÖF
V/ SUÐURSTRÖND 10 (GAMLI SKARI)



Virka daga: 8 - 18
Laugardaga: 10 - 16

sjá nánar á www.facebook.com/Systrasamlagid

- bls. 4
Laufey Pálsdóttir
saumakona

- bls. 8
Hlýlegt útibú
Arionbanka í Vesturbæ

- bls. 15
Íþróttir

Skipulagsráð fjallar um beiðni um að gera Naustið að gistihúsi



Naustið og nærliggjandi hús.

Næsta hlutverk þess húss lengst t.h. sem lengst af hýsti Naustið við Vesturgötu kann að vera hótél. Félag í eigu Karls Steingrímssonar hefur sent fyrirspurn til byggingarfulltrúa Reykjavíkur um hvort heimilt sé að opna gistihús fyrir 40 manns og veitingarými í Naustinu og aðliggjandi húsum. Gistirýmum fjölga enn í miðborginni, m.a. ætla Kvosin Downtown Hotel ætla að bæta 10 herbergjum við hótelið sitt í Templarasundi 3, sem nú hýsir Við Tjörnina.

Að sögn Björns Stefáns Hallssonar byggingarfulltrúa Reykjavíkurborgar var erindið tekið fyrir á fundi byggingarfulltrúa fyrir rúmri viku og því vísað til skipulagsstjóra til umsagnar og síðan var erindið tekið fyrir í skipulagsráði borgarinnar í gær. Verði erindið samþykkt kann Naustið að breyta eitthvað um svip, en gert er ráð fyrir hýsingu á rishæðinni. Þetta hús, þar sem fyrst var haldið þorrablot á fornum sið eftir langt hlé, má muna sinn fífil feguri, og vissulega væri gaman ef það fengi

nú hlutverk og tæki þátt í þeirri gríðarlegu aukningu sem er að verða í ferðapjónustu á Íslandi. Bóndadagur er á föstudag, sem er fyrsti dagur þorra en sá síðasti þorrapráll. Sú hefð var til forna á bóndadaginn að húsmóðirin færi út kvöldið áður og byði þorra velkominn, og inn í bæ, eins og um tignan gest væri að ræða. Vesturbæingar munu örugglega margir hverjir blóta þorran og þar með viðhalda fornum sið.



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



PANTAFU
Á NETINU

www.dominos.is sími 58-12345



Glæsilegur heimilismatur
alla daga frá 10.30 til 20.00
ALLTAF NÆG, FRÍ BÍLASTÆÐI

FLJÓTT & GOTT UMFERÐAMIÐTÖÐIN
www.fljottoggott.is



Ægisíða 121
Sími 551 1717

Opið alla virka daga
frá kl. 10 – 17.30.



Melabúðin
Þín verslun



Sími 551-0224

Úrvals þorramatur

úr kjötborði ...og allt meðlætið

Vesturbæjarblaðið

Útgefandi: Borgarblöð ehf.

Vesturgötu 15 • 101 Reykjavík • Sími: 511 1188

Ritstjóri: Geir A. Guðsteinsson, Sími 564 5933, 898 5933

Netfang: geirgudsteinsson@simnet.is

Auglýsingasími: 511 1188 • 895 8298

Heimasíða: borgarblod.is

Netfang: borgarblod@simnet.is

Framkvæmda- og auglýsingastjóri: Kristján Jóhannsson

Umbrot: Valur Kristjánsson

Prentun: Landsprent ehf.

Dreifing: Morgunblaðið

1. tbl. 17. árgangur

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

„Hvað boðar nýárs blessuð sól“

Nú hafa landsmenn haft tíma til að hugleiða fyrsta áramótaávarp Sigmundar Davíðs Gunnlaugssonar forsætisráðherra, og auðvitað sýnist sitt hverjum. „Nú árið er liðið“ sem mikið hafði mætt á, en í byrjun ársins 2013 höfðu Íslendingar fullan sigur í deilunni um hvort almenningi bæri að ábyrgjast skuldir banka þar sem vaxtakostnaðurinn einn og sér hefði orðið meiri á hverju ári en rekstrarkostnaður Landspítalans, og í raun meira en tvöfaldur sá kostnaður því að greiða hefði þurft í erlendri mynt sem ekki var til. Breska ríkisstjórnin flokkaði Íslendinga árið áður sem hryðjuverkamenn, nokkuð sem erfitt er að fyrirgefa þeim. Svo var gengið til kosninga þar sem fyrsta vinstri stjórn lýðveldisins beið meira afhröð en dæmi eru um áður í lýðfrjálsum kosningum. Forsætisráðherra segir að á næsta ári sé gert ráð fyrir viðsnúningi í rekstri þjóðarbúsins. Við viljum auðvitað trúa því hvar sem í flokki við stöndum, annað væri óeðlilegt. Skuldasöfnun verður stöðvuð en um leið verður meiru varið til heilbrigðismála og framlög til félagsmála verða meiri en þau hafa nokkurn tíma verið áður. Á mörgum sviðum viljum við geta gert meira, og þurfum að geta gert meira, ekki hvað síst í þeim málaflokkum sem líta má á sem fjárfestingu í framtíðinni, og nú þegar við hættum að reka ríkissjóð fyrir lánsfé skapast möguleikar á að sækja fram á næstu árum. Síðustu mánuði ársins urðum við vör við að sú aukna verðmætasköpun, sem er forsenda velferðar til framtíðar, væri hafin. Hagvöxtur varð mun meiri en reiknað hafði verið með og líka fjárfesting í verðmætasköpun framtíðarinnar. Með umfangsmiklum aðgerðum til að rétta hlut skuldsettra heimila verður létt á því fargi sem liggur á grunnstoð samfélagsins og hagkerfisins, fjölskyldunum í landinu. Verðtryggð húsnæðislán verða færð niður sem nemur allri þeirri óvæntu hækkun sem varð á árunum í kringum bankahrunið. Auk þess munu skattafsláttur og önnur úrræði nýtast til að létta enn frekar á skuldunum sem haldið hafa aftur af vexti og velferð á Íslandi. Takist okkur að auka kaupmátt launa samhliða þessu verður staða heimilanna í landinu gjörbreytt til hins betra. Og nú sjáum við að ástæða er til að ætla að sú geti orðið raunin, sagði forsætisráðherra. Er ekki rétt að trúa því að svo verði?

Sveitarstjórnarkosningar verða á vori komanda, og þegar er ljóst að víða verða breytingar á skipan sveitarstjórnanna, bæði kemur nýtt fólk til skjalanna og eins draga aðrir sig í hlé sem hafa verið í forystusveitum sinna flokka og átt sæti í sveitarstjórnnum. Þannig er m.a. með Reykjavíkurborg, nýr borgarstjóri tekur við hvernig sem kosningar fara og myndun meirihluta verður í sumarbyrjun, stærsti minnihlutaflokkurinn er með nýjan forystumann og á næstu vikum verða uppstillingar eða prófkjör hjá öðrum flokkum sem skýra hverjir munu leiða kosningabaráttuna fram að kjördegi, 31. maí nk.

Hvað sem öðru líður er vonandi að „nýárs blessuð sól“ boði okkur betri tíð, batnandi efnahag einstaklinga og ríkissjóðs og minnkandi atvinnuleysi. Ekkert er eins niðurlægjandi og atvinnuleysi og fátækt sem oftast fylgir í kjölfarið. Það á ekki að vera fyrst og fremst verkefni hjálparstofnana að rétta þeim lægst settu í þjóðfélaginu hjálparhönd, t.d. með matarpakka fyrir jólin, heldur verkefni okkar allra með milligöngu ríkissjóðs. Setjum okkur það markmið að útrýma fátækt á Íslandi á árinu 2014, það er verðugt verkefni eitt og sér.

VESTURBÆJARBLAÐIÐ óskar lesendum farsæls og hamingju-ríks árs.

Geir A. Guðsteinsson

S T U T T A R

B O R G A R F R É T T I R

Rætt um eineltisdag og Betra hverfi

Niðurstöður frá eineltisdegi sem haldinn var í Nes Kirkju á vegum Olweusar og hugmyndir Vesturgarðs um framhaldið í Vesturbænum voru ræddar á fundi Hverfisráðs Vesturbæjar í desembermánuði sl. : Sigbrúður Erla Arnadóttir framkvæmdastjóri Vesturgarðs fór yfir starfsdag sem haldinn var í Nes Kirkju, en það var Þorlákur Helgason sem boðaði til þessa starfsdags. Þarna voru komnir saman margir aðilar af landinu öllu sem voru að vinna eftir Olweus-áætluninni. Vesturgarður er að vinna að því að setja upp áætlun fyrir Vesturbæinn. Þessi vinna mun verða hluti af forvarnavinnu sem Reykjavíkurborg hefur beðið hverfi borgarinnar að vinna að. Þjónustumiðstöðin hefur sett sér það markmið fyrir komandi ár að Vesturbærinn verði með sameiginlega eineltisáætlun.

Einnig var rætt um Betra hverfi, farið yfir verkefnið hvernig það er statt í dag og framhaldið, en verið er að vinna samantekt á þeim verkefnum sem voru tilnefnd að þessu sinni. Fundargestir hefðu viljað sjá kynningu fyrir íbúa Vesturbæjar á þessu verkefni og kom upp sú hugmynd að Hverfisráð myndi boða til slíkar kynningar að ári fyrir verkefni sem yrðu þá unnin árið 2015. Voru allir ánægðir með að skoða það næsta haust.

Hækkanir í sund og söfn

Einu gjaldskrárhækkanirnar sem verða á þjónustu Reykjavíkurborgar eru hækkanir á stöku gjaldi í sund og á aðgangseyri í söfn borgarinnar en þær hækkanir snúa aðallega að ferðamönnum en ekki að reglulegum notendum þjónustunnar sem kaupa þar til gerð kort.

Nýtt deiliskipulag fyrir Rauðarárholt

Um 100 stúdentaíbúðir munu rísa við Brautarholt samkvæmt nýju deiliskipulagi fyrir Rauðarárholt sem er í auglýsingu til 20. Janúar nk. Íbúðirnar eru allar um 40 fermetrar að stærð og liggja einkar vel við vistvænum samgöngum þar sem vegalengdir í háskólana eru frekar stuttar. Nýtt deiliskipulag Rauðarárhólts með nýjum uppdráttum vegna Brautarholts 7 er í auglýsingu til 20. janúar. Þar kemur m.a. fram að bílastæðum verður fjölgað úr átta frá fyrri tillögu í 20 en það var gert eftir hagsmunaaðilakynningu. Þá hafa hús verið færð um tvo metra frá raðhúsum við Ásholtsbyggð frá fyrri auglýsingu. Reykjavíkurborg hefur sett sér sjálfbæra skipulagsstefnu í tillögu að aðalskipulagi 2010-2030 þar sem finna má markmið um þéttingu byggðar sem felur í sér að nýta verðmæt landsvæði vel og efla vistvænar samgöngur. Rauðarárholt er lykilsvæði í miðborginni en það er í nálægð við verslun og þjónustu og kjörið fyrir vistvæna ferðamáta.

Frábært að fá stúdentaíbúðir við Hlemm

„Það er frábært að fá stúdentaíbúðir sem eru í göngufæri við

Hlemm þar sem góðar strætósamgöngur eru við háskólasvæðið og Vatnsmýrina,“ segir Dagur B. Eggertsson formaður borgarráðs. „Við höfum reynt að vanda til skipulagsins. Ég leyni því ekki að ég er ópolinmóður í að fjölga leiguíbúðum í Reykjavík, meðal annars fyrir stúdenta og ungt fólk. Fleiri leiguíbúðir gera húsnæðismarkaðinn heilbrigðari og tryggja fleirum öruggt húsnæði. Bygging 97 stúdentaíbúða við Brautarholt er hluti af því.“ Reist verður bygging við Brautarholt með u.þ.b. hundrað einstaklingsíbúðum fyrir stúdenta í 200 metra fjarlægð frá næstu strætóstoppistöð og í um 300 metra göngufjarlægð frá Hlemmi.

Lítil ánægja borgarbúa með þjónustuna

Á fundi borgarráðs Reykjavíkur 9. janúar sl. lögðu borgarfulltrúar Sjálfstæðisflokksins fram svohljóðandi bókun: „Niðurstöður viðamikillar þjónustukönnunar sem Capacent hefur gert hjá 16 stærstu sveitarfélögum landsins er áhyggjuefni fyrir Reykjavík. Hún leiðir í ljós að í samanburði við önnur sveitarfélög er minnst ánægja meðal borgarbúa með þá þjónustu sem í boði er. Samkvæmt könnuninni er Reykjavíkurborg í neðsta sæti þegar borgarbúar eru spurðir um grunnskólana, leikskólana, þjónustu við barnafjölskyldur, þjónustu við fatlað fólk, gæði umhverfisins, aðstöðu til íþróttaiðkunar og þjónustu við aldraða.“ Í svari fulltrúa Besta flokksins og Samfylkingarinnar segir m.a.: „Þjónustukönnun Capacent leiðir í ljós vísbendingar sem fyllsta ástæða er til að rýna betur í með tilliti til úrbóta. Athyglisvert er að um langa hríð hefur nokkurt ósamræmi verið milli þjónustukannana Reykjavíkurborgar og þjónustukönnunar Capacent. Í könnunum Reykjavíkurborgar, sem spanna rúmlega áratug og margfalt stærra úrtak svarar til um, t.d. þjónustu leikskóla, grunnskóla og frístundar, kemur Reykjavík afar vel út og hefur ánægja foreldra verið vaxandi frekar en hitt. Á heildina litið hækkar Reykjavík eilítið á milli ára í þjónustukönnun Capacent, sem er vel og mikilvægt að horfa til þarfra ábendinga svarenda um það sem betur má fara í Reykjavík.“

Umsókn um kaffihús í færanlegri kennslustofu við Grímsstaðavör hafnað

Kristján Freyr Karlsson, Skálagerði 9 í Reykjavík hefur spurst fyrir um það hjá byggingafulltrúa hvort staðsetja mætti færanlega kennslustofu nálægt Grímsstaðavör við Ægisíðu og nýta húsnæðið sem kaffihús. Útskrift úr gerðabók embættisafgreiðslufundar skipulagsfulltrúa frá 13. desember 2013 fylgdi erindinu ásamt umsögn skipulagsfulltrúa dags. 12. desember 2013. Með vísan til umsagnar skipulagsfulltrúa er erindinu hafnað.

Skipulagsmál á dulmáli?

Umhverfis- og skipulagsráð borgarinnar fjallaði um skipu-

lagsmál á fundi 18. desember sl. Í fundargerð segir m.a.: „Hverfisskipulag, Borgarhlutar 01 - Vesturbær, 03 Hlíðar og 07 Árbær. Kynnt skilagögn ráðgjafateymis hverfisskipulags borgarhluta 03 Hlíðar, 07 Árbær og 01 Vesturbær fyrir 1. áfanga, verkhluta A sem felur í sér að skipta borgarhlutanum í hverfi og hverfiseiningar, meta núverandi ástand í hverfinu samkvæmt Gátlista um mat á visthæfi byggðar og greina nógildandi deiliskipulagsáætlanir og skilmála.“ Það er svo hins vegar spurning hvort einhver skilur svona fundargerð aðrir en þeir sem sátu fundinn!

Breytingar á Gamla bíói

Á fundi byggingafulltrúa borgarinnar var tekið fyrir erindi frá Arkitektúr.is vegna Ingólfsstrætis 2.A. Sótt er um leyfi til að breyta innanhúss á öllum hæðum, koma fyrir lyftu frá kjallara upp á 2. hæð, breyta 3. hæð til veisluhalds, breyta áhorfendarymi á 1. og 2. hæð þannig að upphækkanir séu færanlegar og gólf geti verið slétt og breyta fyrirkomulagi í kjallara í Gamla Bíói á lóðinni nr. 2A við Ingólfsstræti. Afgreiðslu var frestað og vísað til athugasemda á umsóknarblaði.

Gerð íbúðar að Víðimel 47

Esjulaug ehf. hefur sótt um leyfi til breytinga á innra skipulagi í kjallara og gerð íbúðar í rými 0001 í húsinu á lóð nr. 47 við Víðimel. Virðingargjörð dags. 1. nóvember 1941 og afrit af þinglýstum húsaleigusamningi dags. 12. september 2013 fylgdi erindinu. Afgreiðslu var frestað.

Breytingar á Ægisíðu 60

Vegna gerðar eignaskiptayfirlýsingar sækir Inga Gröndal Ægisíðu 60 um samþykki fyrir áður gerðum breytingum á innra fyrirkomulagi, aðallega í kjallara og á rishæð hússins á lóðinni nr. 60 við Ægisíðu. Samningur um sambyggingu og sameign dags. 15. nóvember 1953 og virðingargjörð dags. 15. janúar 1958 fylgdi erindinu. Afgreiðslu var frestað.



- Gerum Vesturbæinn að hreinasta hverfinu 2014 –

Vesturgarður:

Gagnreynd námskeið fyrir börn og foreldra á árinu 2014

Allnokkur námskeið fyrir börn og foreldra verða haldin reglulega á vegum Velferðarsviðs Reykjavíkur í janúar og febrúar. Námskeiðin miða annars vegar að því að því að efla færni foreldra við uppeldi barna með frávík í þroska eða hegðun. Hins vegar að því að hjálpa börnum sem eru með einkenni kvíða, depurðar eða annan tilfinningavanda. Skráning á námskeiðin fer fram í Vesturgarði þar sem jafnframt eru veittar frekari upplýsingar í síma 411-1700.

PMT-foreldrafærninámskeið er námskeið fyrir foreldra barna á aldrinum 2-12 ára með hegðunarvanda. PMT stendur fyrir „Parent Management Training“ og er þjálfun í uppeldisaðferðum fyrir foreldra, einkum foreldra barna með hegðunarerfiðleika. Markhópurinn er foreldrar barna á aldrinum 2-12 ára með væga hegðunarerfiðleika.

Námskeiðslengd er 8 vikur, 2,5 stund í senn, einu sinni í viku. Foreldrum sem ekki ná að mæta í einstaka tíma er boðið viðtal.

„Klókir krakkar“ er námskeið fyrir börn á aldrinum 8-12 ára með kvíðavanda. Klókir krakkar er námskeið fyrir börn á aldrinum 8-12 ára með kvíðaraskannir og foreldra þeirra. Markhópurinn er börn á aldrinum 8-12 ára með skilgreindan kvíðavanda. Foreldrar þessara barna taka einnig þátt í námskeiðinu. Námskeiðslengd er 10 vikur, einu sinni í viku, 1,5 stund í senn. Viðtal er við foreldra í upphafi og í lok námskeiðs. Umsjónarmaður námskeiðanna er Gunnar Páll Leifsson, sálfræðingur.

„Mér líður eins og ég hugsa“ er námskeið fyrir unglinga á aldrinum 13-15 ára með tilfinningavanda. Þetta er námskeið í hugrænni atferlismeðferð (HAM), og er fyrir unglinga á aldrinum 13-15 ára sem eiga við algeng tilfinningaleg vandamál að stríða. Markhópurinn er unglingar á aldrinum 13-15 ára í (8. – 10. bekk grunnskóla) sem stríða við tilfinningavanda. Í hverjum hópi eru 15-25 þátttakendur en tveir sálfræðingar stýra námskeiðinu. Umsjónarmenn eru Alda Sigrún Magnúsdóttir sálfræðingur og óhanna V. Haraldsdóttir, sálfræðingur.

„Fjörkálfar“ er námskeið í reiðistjórnun fyrir börn á aldrin-

um 8-12 ára byggir á hugrænni atferlismeðferð. Tilgangur þess er að kenna börnum að stjórna reiðiviðbrögðum sínum og draga þannig úr árekstrum við aðra.

Markhópurinn er börn á aldrinum 8-12 ára sem stríða við reiðivanda. Námskeiðslengd er átta vikur, 1,5 stund í senn. Viðtal er við foreldra í upphafi og í lok námskeiðs.



Þjónustumiðstöð Vesturbæjar er við Hjarðarhaga 45 – 47.

1 AF HVERJUM 3 HEFUR SAFNAÐ FYRIR ÖKUTÆKI



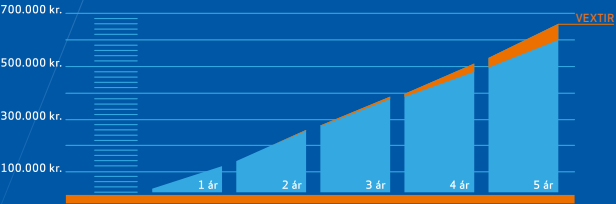
FYRIR HVERJU LANGAR ÞIG AÐ SAFNA?

Einfaldasta leiðin til að safna fyrir því sem þig langar í er að setja þér markmið og leggja fyrir.

Þú getur nýtt þér fjölbreyttar sparnaðarleiðir Arion banka í ýmsum tilgangi, til lengri eða skemmri tíma, með stór eða smá markmið.

Reglulegur sparnaður í sjóðum og sparnaðarreikningum er einföld og áhrifarík leið að settu marki.

Farðu inn á arionbanki.is/sparnaður og skoðaðu hvernig þú nærð þínum markmiðum eða hafðu samband við næsta útibú Arion banka.



REGLULEGUR SPARNAÐUR
M.v. 10.000 kr. reglulegan sparnað á mánuði og 4% vexti



Magnað myrkur í Reykjavík!

Samspil ljóss og myrkurs verður magnað á Vetrarhátíð sem haldin verður í Reykjavík 6. - 15. febrúar nk.

Markmið hátíðarinnar er að lýsa upp mesta skammdegið í febrúar með viðburðum og uppákomum af ýmsu tagi, stórum sem smáum en yfirskrift hátíðarinnar er Magnað myrkur! Dagskráin verður að þessu sinni einkar glæsileg en fjöldi listamanna mun taka þátt í að skapa einstaka stemningu í borginni. Ljósalistaverk eftir innlenda og erlenda listamenn verða tendruð og ljósaviðburðir munu eiga sér stað um alla borg og verða byggingar og almenningssrými lýst upp með fjölbreyttum hætti. Meginstoðir Vetrarhátíðar 2014 verða Safnanótt, Sundlauganótt og Ljósalistaverk með skýrri tengingu við ljós og myrkur.

Þrettándahátíð í Vesturbænum



Með blys í hönd á þrettandanum.

Mikil gleði var í Vesturbænum á þrettandanum þetta árið og lét fólk smá næðing og kulda ekki koma í veg fyrir að mæta. Fjöl-margir voru saman komnir við brennuna en á undan hafði fólk safnast saman við KR-heimilið og tekið þátt í fjöldasöng undir stjórn Láru Sveinsdóttur og Guð-mundar Steingrímssonar, en það-an var gengið að brennunni við Ægisíðu.

Glæsileg flugeldasýning var þetta árið og var það Lúðvík

Georgsson frá KR-flugeldum sem sá um sýninguna, og gerði það með stæl. Erlendir gestir höfðu það á orði að þeir vissu ekkert hvað væri að gerast og skyldu ekki allt þetta sem var í gangi, en skem-mtu sér engu að síður mjög vel.

Foreldrafélög grunnskóla Vest-urbæjar og Þjónustumiðstöð Vest-urbæjar þakka öllum kærlega sem mættu og ekki síður þeim aðil-um sem studdu framkvæmdaað-ilana þetta árið með einum eða öðrum hætti.



Gerir við allar tegundir startara, alternatora, beinar innspýtingar, rafmagn í bilum og bátum.

Sævar
Bíla- og bátarafmagn
Sími 561-1466 - Kirkjubraut 13, Seltjarnarnesi

rafmagn@mi.is



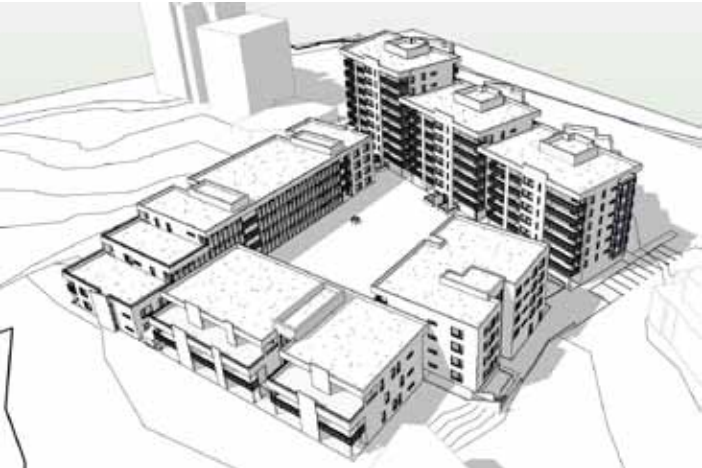
Jarðvinna og sprengingar

Grandavegur 44

Búast má við sprengingum vegna framkvæmda við nýbyggingu á Lýsislóðinni, munu framkvæmdir standa yfir næstu vikurnar og áætluð verklok á jarðvinnu er um mánaðarmótin mars/apríl. Gera má ráð fyrir að sprengt verði 2-5 sinnum á dag. Við þessar sprengingar finnur fólk fyrir höggbylgju sem berst með berggrunninum. Glös s.s. gler eða postulín sem standa þétt saman geta glamrað og betra er að hugað sé að staðsetningu brothættra hluta. Þ.e. að hlutir séu ekki látnir standa tæpt þannig að þeir falli við minniháttar hristing. Sprengt verður eftir kl. 9 á morgnana og ekki seinna en kl. 18 á kvöldin. Til leiðbeiningar eru gildandi lög og reglugerðir.

Viðvörðunarflauttur munu blása nokkrum mínútum áður en sprengt verður. Ekki á að vera þörf á að gera frekari ráðstafanir vegna sprenginganna.

Allir viðkomandi aðilar eru beðnir afsökunar á ónæðinu sem af þessu getur hlotist.



„Ég var 8 ára þegar ég fór fyrst að salta síld“

- segir Laufey Pálsdóttir sem sækir í félagsmiðstöð aldraðra á Vesturgötu



Laufey Pálsdóttir. Tekur strætó úr austurborginni til þess að komast í félagsmiðstöð aldraðra á Vesturgötunni.

Laufey Pálsdóttir er fædd á Siglufirði fyrir 92 árum, flutti til Reykjavíkur 38 ára gömul og hefur starfað hér síðan. Hún býr í austurborginni, að Austurbrún 6, en ferðast enn með strætó og hefur gert það í þau 54 ár sem hún hefur verið hér. Hún kemur í hverri viku í félagsmiðstöðina að Vesturgötu 7, en til þess að komast þangað þarf hún að skipta um strætó á Hlemmi og telur það alls ekki eftir sér. Laufey kemur ávallt með nesti með sér og það er eitthvað sem er bæði hollt og gott. Hún segir að það nýti sér hins vegar margir það að kaupa mat, sem er góður þó hún velji að koma með eitthvað að nasla með sér. Í félagsmiðstöðinni á Vesturgötu 7 tekur Laufey þátt í ýmissi félagsstarfi, er að mála og sauma út í dúka og fleira sem heillar hug hennar hverju sinni.

„Ég er ekta Siglufirðingur og er stolt af því,“ segir Laufey. „Ég kom í bærinn til að halda heimili fyrir son minn sem þá var í menntaskóla en við hjónin áttum 5 börn. Ég hef samt aldrei hugleitt að flytja aftur til Siglufjarðar, ég hef ekkert að gera þar. Þegar ég flutti suður var það líka af því að á þeim tíma stjórn-uðu Siglufjarðarbæ vondir menn, hugsuðu bara um eigið skinn. Það var hægt að hafa tekjur á þeim árum á Siglufirði þó aldurinn væri ekki hár, en ég var 8 ára þegar ég fór fyrst að salta síld, maður fór bara niður í tunnuna þegar neðstu lögin voru lögð en ég var með mömmu þar til ég var 12 ára, þá fékk ég að vera ein og þegar við stelpurnar náðum þeim aldri fengum við sama kaup og þeir flullorönu. Maður var ekki alltaf á sama síldarsóltunarplaninu, var meðal annars á KEA-planinu en lengst af hjá Gunnlaugi Guð-jónssyni á Hafliðaplaninu. Maðurinn minn var Sig-urbjörn Stefánsson skósmiður og skáld frá Óslandi í Skagafirði en starfaði hér hjá Ríkisútvarpinu og lést þegar hann var að tala í útvarpið, þ.e. það var verið að taka upp efni til flutnings í útvarpi daginn eftir. Það var árið 1970.“

- Hvað tókstu þér fyrir hendur þegar þú komst suður?
„Ég byrjaði á því að „upparta“ á Hótel Borg á

föstudögum og laugardögum og vann við það í 9 ár. Ég er lærð kjólasaumakona, lærði hjá konu sem nam í Danmörku, og hef alltaf fengist við saumaskap, þó misjafnlega mikið. Ég lærði líka að upparta hjá konunni sem ég lærði saumaskapinn hjá. Mér finnst alltaf gaman þegar vel tekst til með saumaskapinn, sjá konur í fallegum kjólum sem þær eru ánægðar með. Auðvitað var áður meira að gera fyrir jólin, en ég held alltaf jólin hátíðleg, og það hef ég gert með svipuðum hætti öll þess ár sem ég hef lifað, bæði á Siglufirði og í Reykjavík. Á Siglufirði voru jólin afar hátíðleg, en þó fólk ætti eitthvað milli hand-anna kunni það að fara vel með fjármuni, það var sparsamt. Um jólin fer ég til barnanna, svona sitt og hvað. Við áttum lengi jólatré sem pabbi gerði og á því voru kertaljós. Á gamlárskvöld voru svo sett kerti í alla glugga, það gerðu flestir Siglufirðingar. Þannig kvóddum við gamla árið og fögnuðum því nýja. Þeim sið héldum við ekki við eftir að við kom-um til Reykjavíkur, þá byrjuðum við að nota ljósaser-iur eins og flestir aðrir.

Pabbi var nokkuð vel efnum búinn, átti m.a. geitur eins og nokkrir nágrannar okkar og sumir voru með kýr. Þeir sem fjær bjuggu voru sumir með kindur. Tónlist heyrðist þarna oft, sumir áttu grammófóna en aðrir léku á hljóðfæri.“

Hlustar á yndislega tónlist

- *Hlustar þú svolítið á tónlist í dag?*
„Já, yndislega og létt tónlist eins og t.d. Ragga Bjarna og marga af þeim eldri sem eru alveg yndis-legir. Það er svo gott að hlusta á góða tónlist, það er svo gott fyrir sálina og lífið.“

Laufey segir að strætó hafi alltaf áður fyrr gengið á Vesturgötuna svo það hafi verið stutt fyrir hana að fara frá næstu stoppustöð í félagsmiðstöðina, en nú gangi hann ekki lengur eftir Vesturgötunni. Ég verð því að ganga frá Lækjartorginu, ég get það alveg en það var meiri þjónustulund hér áður. Það er hins vegar ekkert mál að skipta um vagn á Hlemmi.

Eru tryggingarnar þínar í lagi?





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.

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

VÍS – þar sem tryggingar snúast um fólk

BÆTTU SMÁ GLASGOW Í LÍF ÞITT

Verð frá **19.800*** kr.
Þessi ferð gefur frá 1.500 til 4.500 Vildarpunkta aðra leiðina.



Tjörnin er ekki nafli andaheimisins

Skoskar endur í Glasgow halda því fram að Green Park og Doulton gosbrunnurinn séu miklu betri staður. Þúsundir Íslendinga, sem heimsækja Glasgow á hverju ári, eru á sama máli. Þeim finnst þeir hvergi fá betra tækifæri til að fyllast af andagift og freyðandi fjöri en einmitt í borginni á bökkum Clyde. Og það verður að viðurkennast að skoskir sekkjapípuleikarar hafa það fram yfir kríur að þeir ganga í pilsum.

+ Bókaðu núna á icelandair.is



[f](#) [t](#) [You](#) [Tube](#) [i](#) Vertu með okkur



* Innifalið: Flug aðra leiðina og flugvallarskattar.

Vesturbærinn – bærinn okkar



Forsíða bæklingins sem inniheldur fjölmargar upplýsingar um ýmissa grunnþjónustu í Vesturbænum sem íbúar ættu að kynna sér.

Inn á heimasíðu Vesturbæjar www.vesturbaer.is er kominn bæklingur sem fjallar um alla helstu grunnþjónustu Vesturbæjar.

Lesendur finna hann undir tengli sem heitir „tengt skjöl“ hægra megin á síðunni. Ef þið

hafið einhverjar ábendingar um þennan bækling væri gott ef þið mynduð hafa samband við Hörð íþrótta- og tómstundaráðgjafa Vesturgarðs í síma 411-1700. Einnig getið þið haft samband ef þið viljið láta senda ykkur bæklinginn útprentaðan.

Aðalfundur framundan?

Heildarlausn í rekstri húsfélaga.



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



Geirsgata 1 • Sími 511 1888

Gómsæti í göngufæri

Í dagsins önn – ofbeldi gagnvart öldruðum

Þjónustumiðstöð Vesturbæjar stendur fyrir fræðslu um ofbeldi gagnvart öldruðum í Vesturgarði fimmtudaginn 23. janúar, að Hjarðarhaga 45-47, frá kl. 13.00 – 16.00.

Dagskráin er fjölbreytt, m.a. verður rætt um gerðir ofbeldis, nauðung og valdeflingu sem Kristjana Sigmundsdóttir, félagsráðgjafi og réttindagæslumaður fatlaðs fólks hefur umsjón með. Umræðuefnið ofbeldi gagnvart öldruðum verður í umsjón Sigrúnar Ingvarsdóttur, félagsráðgjafa hjá Reykjavíkurborg; Upplifun þolenda og handleiðsla fyrir starfsmenn verður í umsjón Líneyjar Úlfarsdóttur, sálfræðings hjá Reykjavíkurborg; Viðbrögð við ofbeldi, vinnureglur Hrafnistuheimilanna, verður í umsjón Hrannar Ljótisdóttur félagsráðgjafa og forstöðumanns Hrafnistu í Kópavogi og loks er umræðuefni sem nefnist birtingamyndir ofbeldis gegn öldruðum sem Jón Eyjólfur Jónsson, yfirlæknir öldrunarlækninga, hefur umsjón með. Dagskráin er öllum opin og er vonast til að sem flestir sem koma að vinnu með öldruðum sjái sér fært að mæta. Þátttaka tilkynnist á netfangið: vesturgardur@reykjavik.is eða í síma 411-1700.



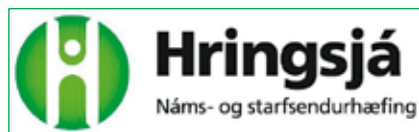
Vantar þig vinnu?

Sinnum heimaþjónusta óskar eftir starfsmanni í heimilisþrif og heimaþjónustu í vesturbæ Reykjavíkur og á Seltjarnarnesi. Starfshlutfall er eftir samkomulagi. Æskilegt er að umsækjandi geti hafið störf sem fyrst. Áhugasömum er bent á að sækja um á www.sinnum.is.



Er kominn tími til að gera eitthvað?

Námskeið sem opna þér nýjar leiðir



Hringsjá býður úrval af öðruvísi og spennandi námskeiðum sem hafa hjálpað mörgum að komast aftur eða í fyrsta sinn af stað til meiri virkni, meiri lífsgæða og fleiri valkosta í námi eða starfi.

Námskeiðin eru sniðin fyrir einstaklinga, 18 ára og eldri sem hafa verið frá vinnumarkaði eða námi vegna slysa, veikinda, félagslegra erfiðleika eða annarra áfalla. Námskeiðin geta líka hentað þeim sem hafa litla grunnmenntun eða hafa átt erfitt með að tileinka sér hefðbundið nám. **Auk námskeiða býður Hringsjá líka fullt nám í 3 annir.**

Um er að ræða eftirfarandi námskeið:

Stærðfræði fyrir byrjendur	Beitt er nýjum aðferðum til að skapa áhuga og jákvætt viðhorf til stærðfræði.	Sjálfstyrking	Styrkir nemendur í að tjá sig, sýna öruggari framkomu og almennt vera til!
Fjármál á mannamáli	Fjármál einstaklinga á mannamáli! Eykur skilning á fjármálum, bæði eigin og almennt.	TÁT – Tök á tilverunni	Bjargráð og færni í að takast betur á við daglegt líf og hindranir sem upp koma.
Minnistækni	Kennd er tækni til þess að efla og bæta minnið. Hentar þeim sem eiga við gleymsku eða skert minni að stríða.	Tölvugrunnur	Tölvunotkun fyrir byrjendur. Unnið á eigin hraða með aðstoð.
ÚFF – Úr frestun í framkvæmd	Farið yfir ástæður frestunar, einkenni og afleiðingar. Fyrir þá sem vilja hætta að fresta og fara að ná árangri í lífinu.	Í Fókus – Að ná fram því besta með ADHD	Eykur skilning á ADHD (athyglisbresti / ofvirkni) og hvernig hægt er að ná betri tökum á ADHD.



Frekari upplýsingar og skráning hjá Hringsjá í síma 510-9380 eða á hringsja.is

Sprengingar hafnar á Lýsisreitnum!



Unnið á Lýsisreitnum sem hefur verið kyrflega afgirtur.

Sprengingar eru hafnar á Lýsisreitnum, Granda-vegi 42-44. Þar mun rísa fjölbýlishús á tveimur til níu hæðum, með alls 142 íbúðum og bílakjallara á tveimur hæðum með 161 stæði.

Áætluð verklok eru eftir rúm tvö ár, eða 2015.

Þegar vinnu lýkur við sprengingar og að grafa út fyrir húsinu verður hafist við að byggja bílageymsluna en það getur orðið með vorinu. Á meðan gæti orðið eitthvað ónæði, sérstaklega vegna sprenginga.

Rúnstykki á 50 krónur

Alla daga!



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

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

Laugarnar í Reykjavík

Fyrir líkama og sál



fyrir alla fjölskylduna

í þínu hverfi

600 kr.
Fallorðnir
130 kr.
Börn



Sími: 411 5000 • www.itr.is





Sr. Sigurður Árni Þórðarson og eiginkonan, Elín Sigrún Jónsdóttir.

Sönn lífsgleði í afmælisveislu

Sumar afmælisveislur miklu eftirminnanlegri en aðrar, ekki vegna þess að þær eru svo íburð-armiklar, heldur vegna þess að þar ríkir sönn gleði og þakklæti fyrir lífið, nákvæmlega eins og það er en ekki eins og vonir stóðu kannski til að það yrði á fyrri hluta ævinnar. Kannski eru barna-afmæli þau merkilegustu, þar ríkir eftirvænting og gleði yfir líðandi stund og lífið allt framundan, og svo auðvitað vonir um að afmælisgestirnir færi afmælisbarninu veraldlegar gjafir.

Sr. Sigurður Árni Þórðarson, prestur í Neskirkju, varð sextugur á Þorláksmessu, og bauð til

sín þeim sem vildu gleðjast með honum og hans fjölskyldu og þiggja frábærar veitingar. Gestir þáðu veitingar, jólasveinninn kom í heimsókn, og gengið var kringum jólatréð. Er þetta ekki að fagna merkurum tímamótum í lífinu af barnslegri gleði, þótt komið sé yfir miðjan aldur? Það held ég, enda er þessi eftirmiðdagsstund mér minnisstæðari en aðrar afmælisveislur sem ég sótti á síðasta ári, og er þó af ýmsu að taka.

Sr. Sigurður Árni fær hugheilar afmæliskeðjur.

Geir A. Guðsteinsson

Útibú Arion banka á Hótel Sögu

Hlýlegt í Vesturbænum

Stuttu fyrir árslok var útibú Arion banka á Hótel Sögu endurskipulagt með þarfir viðskiptavinarins í huga og má með sanni segja að það sé nú orðið með notalegri útibúum bankans. Í útibúi Arion banka í Vesturbæ Reykjavíkur starfa 11 manns við að veita viðskiptavinum bankans fjölbreytta fjármálaþjónustu og ráðgjöf á degi hverjum. Undanfarnar vikur hafa staðið yfir breytingar á útibúinu og um tíma sátu starfsmenn og viðskiptavinir á sama litla blettinum.

„Breytingin hefur alfarið þann tilgang að styðja við bætta þjónustu og ráðgjöf til viðskiptavina okkar,” segir Brynhildur Georgsdóttir, útibússtjóri Vesturbæjar-útibús Arion banka. „Við vildum bæta upplifun þeirra sem til okkar koma og höfum þess vegna stækk- að svæði viðskiptavina með það í huga að skapa þar hlýlegt og nota-legt umhverfi.”

Tæknin í bland við persónulega þjónustu

Nú hefur hraðbanki verið settur inn í útibúið og því geta þeir sem vilja nýta sér tæknina tek- ið út pening strax í stað þess að bíða eftir næsta lausa gjaldkera. Von er á nýrri kynslóð hraðbanka sem meðal annars býður upp á að leggja inn pening og greiða reikninga. „Þar að auki er okkur sagt að hægt verði að breyta um pin-númer korta í hraðbankanum en það þykja okkur tíðindi,” segir Brynhildur og brosir. „Við höfum sett upp fleiri tölvur fyrir þá sem vilja nýta netbankann og þær eru staðsettar þannig að viðskiptavin-urinn hafi meira næði en áður. Við bjóðum þeim sem vilja að sjálf- sögðu aðstoð, t.d. við stofnun og notkun netbanka, til að sem flestir viðskiptavinir geti nýtt sér gjald- frjálsa og þægilega þjónustu hrað- banka og netbanka.”

Persónuleg þjónusta enn í hávegum höfð

Þótt útibúið ætli að gefa sjálf- virkninni tækifæri verður að sjálf- sögðu áfram boðið upp á persónulega þjónustu fyrir þá sem kjósa hana heldur. „Viðskiptavinir okkar geta auðvitað enn komið til gjaldkera eða fengið aðra hefð- bundna þjónustu en það er okk- ar von að tæknin létti undir með okkur, stytti biðtíma viðskipta- vina og skapi tíma fyrir starfs- menn til að sinna viðskiptavinum bankans enn betur. Við leggjum áherslu á að vera lipur og lausna-



Brynhildur Georgsdóttir útibússtjóri.



Móttaka viðskiptavina er mjög aðlaðandi og að sama skapi fljótleg.

miðuð og leysa úr málum hratt og örugglega.”

Ein mikilvægasta breytingin í útibúinu snýr einmitt að því að stytta biðtíma en reynslan sýnir að oft bíða viðskiptavinir lengi eft- ir þjónustu sem hefði verið hægt að leysa á nokkrum mínútum. „Nú skiptast starfsmenn útibúsins á að taka á móti þeim viðskiptavin- um sem okkur heimsækja. Við spyrjum um erindi og getum þan- nig vísað viðskiptavinum á þann starfsmann sem getur best sinnt erindi hans. Starfsmenn okkar búa yfir mismunandi þekkingu og við viljum vísa viðskiptavini á þann starfsmann sem getur best sinnt erindi hans.”

Breytingar nánast að baki

Undanfarnar vikur hafa verið strembnar vegna framkvæmdanna en Brynhildur segir bæði starfs- menn og viðskiptavini hafa sýnt þeim mikinn skilning. „Eina vikuna sátum við öll á suðurhlíðinni, þá var kalt inni og allir í ullarsokkum.

Næstu viku vorum við öll á norð- urhlíðinni, þá var hávaðinn og ryk- ið stundum ærandi. Við lögðum okkur fram við að draga ekki úr þjónustu og viðskiptavinir voru flestir þolinmóðir og skilningsríkir. Í raun var stemningin góð þegar starfsmenn og viðskiptavinir sátu saman í einu rými, innan um snúr- ur, kassa og hamarshögg. En við erum ósköp fegin að þessu fari senn að ljúka og spennt að halda áfram að veita góða þjónustu í enn betra umhverfi.”

Þótt framkvæmdum sé að mestu lokið segir Brynhildur að áfram verði útibúið þróað í takt við þarfir viðskiptavina og starfs- manna. „Áður sat hver í sínum bás og starfsmenn hittust varla nema í upphafi og lok dags. Núna er allt miklu opnara og samvinna starfsmanna hefur aukist mikið. Framhaldið viljum við móta með viðskiptavinum okkar og þannig viljum við skapa umhverfi þar sem bæði viðskiptavinum og starfs- mönnum líður vel.”

Eru rennurnar og niðurföllin hjá þér farin að leka?



Fyrirtækið Rennur & Niðurföll tekur að sér að endurnýja og laga rennur & niðurföll, einnig aðra þakvinnu og þakmálun.

Upplýsingar í síma 694 8448, Ólafur

SKRÁNING HAFIN HJÁ LEYNILEIKHÚSINU!!



www.leynileikhusid.is
info@leynileikhusid.is
Sími: 864-9373

- LEIKGLEÐI!!
- Spuni
- Tjáning
- Sjálfstraust
- Samvinna

12 vikna námskeið
2. - 10. bekkur

Námskeið um allt
höfuðborgarsvæðið,
m.a. í Vesturbæjarskóla
og Mýrarhúsaskóla



Breytingar á deiliskipulagi Austurhafnar:

Geirsgata mun mynda hornrétt gatnamót við Lækjargötu



Fyrirhugaðar breytingar.

Kynningarfundur um breytingar á deiliskipulagi Austurhafnar var haldinn í Hörpu mánudaginn 13. janúar sl. en fundurinn var á vegum umhverfis- og skipulagssviðs Reykjavíkurborgar.

Á fundinum verða kynntar breytingar á deiliskipulagi Austurhafnar en reiturinn afmarkast

af Tryggvagötu, Lækjargötu, Kalkofnsvegi og hafnarbakkannum. Í breytingunni, felst m.a. breytt lega Geirsgötu sem mun mynda hornrétt gatnamót við Lækjargötu. Stærð byggingarreita, byggingarmagn og hæðir húsa breytast einnig. Allmargir sóttu fundinn enda eru hér á ferðinni umtalsverðar breytingar á

deiliskipulagi þessa svæðis frá því sem áður hefur verið kynnt. Bygging hótels á lóðinni vestan Hörpu var m.a. háð því að þessar breytingar kæmi til framkvæmda.

Hægt er að senda inn athugasemdir við deiliskipulagið til. 3. febrúar nk. á skipulag@reykjavik.is.

Eitthvað fyrir alla á vordagskrá Vesturreita

Vordagskrá Vesturreita; félagsmiðstöðvarinnar á Aflagrandu 40, er að komast í í gang eftir kærkomið jólafrí.

Auk föstu dagskrárliðanna bætast nú við vikulegar skákstundir, vikuleg tölvufærninámskeið, vikuleg bíó-sýning og notendaspjall einu sinni í mánuði. Allt er þetta að sjálfsögðu gestum að kostnaðarlausu og mun án efa gleðja marga í hverfinu. Starfsfólk Vesturreita hlakkar til að starfa með gestum félagsmiðstöðvarinnar.

Dagskrána má nálgast í félagsmiðstöðinni Vesturreitum og á netinu; slóðin er www.vesturbaer.is



Dagskrárefni á Vesturreitum hljóta undantekningarlaust athygli og eru vel sótt.

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

lifestream®
BLÁTT Spirulina

Aukið...
**úthald
streitupól
einbeiting**

Yfir
100
Lífræn
næringarefni

„Preyta og einbeitingarskortur síðdegis er ekki lengur vandamál eftir að ég fór að taka Spirulina BLUE.

Ég hef betri og jafnari einbeitingu, meiri orku og úthald sem hjálpar mér að halda uppi afköstum yfir daginn og fram á kvöld, hvort sem er við tölvuna eða í daglegu lífi.“

Snjólaug Ólafsdóttir
doktorsnemi í umhverfisverkfræði

Gefur mikla orku. Inniheldur 50% meira Phycocyanin en annað Spirulina, rannsóknir sýna að það styður getu tauga og líkama til takast á við streituálag og eflir einbeitingu. Eykur virkni miklvægra ensíma og styrkir ónæmiskerfið gegn flensum og kvefi.

FÆST Í APÓTEKUM, HAGKAUP, KRÓNUNNI OG GRÆN HEILSA

lifestream
náttúruleg uppspretta bætiefna

EHÁGÆÐI.IS
HÚSAVIÐGERÐIR.IS
FLÍSALAGNIR.IS



100% endurgreiddur vsk af vinnu

Sími: 565-7070

Vesturbæjarblaðið www.borgarblod.is

Félagsmiðstöðin Frosti í kjallara Hagaskóla

- fjölbreytt og skapandi starf



Hagaskóli.

Félagsmiðstöðin Frosti hefur aðsetur í kjallara Hagaskóla og býður unglingum í 8. - 10. bekk upp á fjölbreytt, skemmtilegt og skapandi starf. Frosti er með opinn alla daga frá kl. 12:00 - 16:00 og með sérstakar kvöldopnanir kl. 19:00-22:00 mánudaga og miðvikudaga og annað hvert föstudagskvöld.

Félagslíf nemenda nær hápunkti sínum á vorönninni. Á döfinni hjá Frosta má nefna viðburði eins og Rófuna, lazer-tag,

árshátíð Hagaskóla og skíðaferð Frosta. Rófan er undankeppni Frosta fyrir Söngkeppni Samfés (Samtök félagsmiðstöðva á Íslandi). Hún fer fram miðvikudaginn 22.janúar í Frostaskjólí (við KR-heimilið). Hagaskóli á titil að verja en Margrét Stella Kaldalóns bar sigur úr þítum í Söngvakeppni Samfés í fyrra þegar hún söng lagið Ást í leynum.

Lazertag er árlegur viðburður hjá Frosta þar sem að keppt er í liðum í skemmtilegum afþreyingarleik innan veggja Hagaskóla.

Keppnin fer fram föstudaginn 31. janúar og er skráning hafin í Frosta. Þátttakan hefur verið mjög góð undanfarin ár og búast má við umst við við harðri keppni í ár um Lazertag meistara Frosta árið 2014. Vetrarfrí í grunnskólum Reykjavíkur eru 19. til 21. febrúar nk.og af því tilefni skellir Frosti sér á skíði í tvær nætur í Böggvisstaðafjall við Dalvík. Skráning í skíðaferð Frosta verður í lok janúarmánaðar.

Leshringir fyrir 9-12 ára



Notaleg stund í bókasafninu

Lesnar verða bækur og spjallað saman um þær á ýmsan hátt. Leshringurinn er tilvalinn bæði fyrir þá sem lesa lítið en langar til að spreyta sig og hina sem lesa meira og vilja deila lestrarreynslu sinni með öðrum. Við hittumst fyrst þriðjudaginn 4. febrúar kl. 15. Boðið er upp á hressingu.

Skráning hjá Þorbjörgu í síma 411 6100 og thorbjorg.karlsdottir@reykjavik.is.

Leshringir verða á sama tíma í Foldasafni í Grafarvogskirkju og Ársafni, Hraunbæ 119.

Leikfangabasar

Gömul leikföng fá nýja eigendur

Sunnudaginn 26. janúar kl. 15.

Skiptimarkaður í aðalsafni þar sem börn eru velkomin með leikföng/bækur/spil sem þau eru hætt að nota og geta svo valið sér annað í staðinn. Allir velkomnir. Í samstarfi við Ungmennaráð UNICEF.

www.borgarbokasafn.is
www.bokmenntir.is
www.bokvit.tumblr.com
www.artotek.is

BORGARBÓKASAFN REYKJAVÍKUR

Aðalsafn, Tryggvagötu 15
 Sími 411 6100
borgarbokasafn@borgarbokasafn.is

Afgreiðslutími:
 Mánudaga - fimmtudaga 10-19
 Föstudaga 11-18
 Laugardaga og sunnudaga 13-17



Betri borg fyrir barnafjölskyldur

Allt samfélagið hagnast á öflugri þjónustu við barnafjölskyldur. Sem uppalandi þriggja barna og virkur þátttakandi í foreldrastarfi leikskóla, grunnskóla, frístundastarfs og íþróttafélaga, hef ég kynnst mikilvægu starfi borgarinnar í þessum efnum. Í vesturbænum eru góðir skólar en þar líkt og annarsstaðar þurfum við að tryggja meiri samféllu í skólastarfinu og nánara samstarf við foreldra. Því er haldið fram að 30% námsárangurs nemenda megi rekja til þess sem fram fer í skólanum sjálfum. Það eitt að í skólunum starfi afburða fagfólk er því ekki nóg til að tryggja námsárangur. Allt að 70% af námsárangri nemenda má skýra með áhrifapáttum utan skólans. Rannsóknir sýna, að öflugt foreldrastarf, áhugi á skólastarfi og jákvætt viðhorf getur hreinlega skipt sköpum fyrir námsárangur og almenna velferð nemenda. Við öll sem í skólasamfélaginu hrærumst berum þarna mikla ábyrgð en borgin á einnig að leggja meira af mörkum til að efla samtal og samvinnu skóla og nærsamfélags.

Mér er það hjartans mál að allir skólar í Reykja-

vík verði heilsueflandi skólar og skólamáltíðir eru þar einn mikilvægur þáttur hvort sem horft er til árangurs í skólastarfi eða heilsu nemenda. Skólamáltíðir eiga að minna mati að standa öllum börnum til boða án gjaldtöku og sem næringarrekstrarfræðingur veit ég að með auknu vali má minnka soun á mat og bæta matarlist. Að þessum málum langar mig að vinna sem borgarfulltrúi og því hef ég gefið kost á mér í 3. - 4. sæti í flokksvali Samfylkingarinnar 7.-8. febrúar nk.

Heiða Björg Hilmsdóttir deildarstjóri á LSH og formaður kvennahreyfingar Samfylkingarinnar. Gefur kost á sér í 3. - 4. sæti í flokksvali Samfylkingarinnar.



Heiða Björg Hilmsdóttir.



Saga og nýjungar í fyrirrúmi

Guðmundur Viðarsson matreiðslumeistari og Mjöll Daniélsdóttir festu kaup á Kaffivagninum á Grandgarði fyrir nokkru. Guðmundur hefur komið víða við á sínum ferli í veitingageiranum og Mjöll Daniélsdóttir konan hans einnig. Guðmundur var meðal annars um tíma einn af eigendum veitingastaðarins Potturinn og Pannan sem notið hefur vinsælda í Reykjavík um áratuga skeið auk annarra veitingastaða. Þau hafa einnig annast veitingaþjónustu og rekstur í tengslum við veiðihús við nokkrar helstu laxveiðiar landsins - ár á borð við Langá og Hítará. Því verður seint hægt að tala um reynsluleysi hinna nýju eigenda hins gróna veitingastaðar þar sem smábátarnir liggja við bryggju fyrir utan gluggann og bíða eigenda sinna. Mikið matreiðsluhefð er í fjölskyldu Guðmundar. Bræður hans eru Stefán Viðarsson yfirmatreiðslumeistari Icelandair Group á Íslandi og Einar Viðarsson bakameistari sem er einn af eigendum Wilson's pizzur.

Guðmundur og Mjöll keyptu Kaffivagninn af Stefáni Kristjánssyni og Kolbrún Guðmundsdóttir sem ráku veitingastaðinn við Reykjavíkurhöfn í 30 ár eða frá árinu 1983. Kaffivagninn á sér þó lengri sögu. Hann er trúlega einn elsti ef ekki elsti veitingastaðurinn í höfuðborginni og á landinu öllu. Hann var stofnaður 1935 af Bjarna Kristjánssyni og var í fyrstu til húsa á yfirbyggðum vörubílspall sem lagt var á horni á Pósthússtræti og Tryggvagötu á plani sem þá var kallað Ellingsensplaníð eftir þekktri athafnafjölskyldu í Reykjavík. Snemma á sjötta áratugnum var Kaffivagninn fluttur vestur á Grandagarð og keypti Guðrún Ingólfssdóttir vagninn og rak hann ein til 1960 en þá kom Ásta Thoraren-



Guðmundur Viðarsson og Mjöll Daniélsdóttir fyrir framan nýtt bakland í afgreiðslunni. „Við ákváðum að byrja breytingarnar þar,“ segir Mjöll.

sen að sem meðeigandi Guðrúnar. Árið 1982 seldu þær síðan Stefáni Kristjánssyni vagninn sem rak hann ásamt fjölskyldu sinni til loka september á liðnu ári að Guðmundur og Mjöll tóku við honum. Þó má segja að nokkur fjölskyldutengsl haldist vegna þess að Stefán er móðurbróðir Mjallar en þau hjón eru aðeins fjórðu eigendur að þessum gamalgróna veitingastað sem þjónað hefur borgarbúum í brálega átta áratugi.

Saga og nýjungar

Nú hafa þau Guðmundur og Mjöll tekist á hendur það vanda- verk að viðhalda þessu sögufræga setri í veitingasögu Reykjavíkur. Þau segjast hafa byrjað með hæð og varast að gerbreyta staðnum.

„Það kom aldrei til greina af okkar hálfu að og snúa öllu við. Ryðja gömlu innréttingunum út og móðernesera allt. Til þess að saga staðarins og kúltúr alltof inngróin í huga margra viðskiptavina okk-

ar. Við erum hins vegar að breyta ýmsu svona smátt og smátt. Eitt af því er að nú er Kaffivagninum með vínveitingaleyfi í fyrsta sinn og við getum því boðið gestum vín með matnum og líkjöra með kaffinu. Við erum einnig komin í samstarf við Te og kaffi og getum boðið upp á ýmsar vinsælar kaffitegundir á borð við latte, caputsino, ameríkanó og fleiri gerðir auk gamla uppáhellingsins sem einkennt hefur Kaffivagninn í gegnum tíðina. Með því höfum við beinlínis fært staðinn inn í 21. öldina án þess að glata neinu af gömlum hefðum hans,“ segir Mjöll.

Bestu pönnukökurnar

En það er ekki bara vín og kaffi í boði. Allar helstu veitingar sem Kaffivagninn er þekktur fyrir eru áfram á boðstólum. Tíðindamaður bragðaði á nýjum pönnukökum staðarins og ekki er annað hægt að að hæla sérstaklega vinnubrögðum þeirrar ágætu manneskju sem



Kaffivagninn á Grandagarði í ljósaskiptunum. Fiskibátar á legunni og Sjóminjasafnið Víkin til hliðar.

heldur á pönnukökupönnu Kaffivagnsins. Guðmundur segir nauðsynlegt að fara sér hægt í róttækar breytingar á veitingunum ekki síður en umhverfinu en þróa þó ýmsar nýjungar.

„Við leggjum áfram áherslu á smurbrauðið enda hefur það alltaf verið vinsælt. Við erum einnig farin að bjóða upp á heitan mat í hádeginu en því hafði verið hætt fyrir nokkru. Þar leggjum við mikla áherslu á fiskrétti sem eru framreiddir á heimilislegum nótum og má þar meðal annars nefna plockfisk með rúgbrauði og fiskibollur. Auk þess erum við að auka við það meðlæti sem er á boðstólum þannig að við stefnum að vera með sambland af hinum hefðbundnu veitingum sem gert hafa kaffivagninn vinsælan í gegnum tíðina og nýjungum,“ segir Guðmundur.

Margir fastagestir

Í gegnum tíðin hafa margir sótt Kaffivagninn og hann verið fastur

samastaður manna í tilverunni. Má þar nefna sjómenn einkum þá sem gera út úr gömlu vesturhöfninni. Fólk sem hefur starfað á Grandagarðinum. Flugmenn, einkum þeir sem eru af eldri kynslóðinni hittast þar daglega, stjórnálamenn, venja komur sínar þangað og svona mætti áfram telja. Og þá vaknar spurning um hvort Kaffivagninn sé einkum veitingahús og samastaður karlanna og þá ef til vill eldri karla. Þau Guðmundur og Mjöll segja að framanaf hafi karlmenn einkum sótt Kaffivagninn en það sé að breytast.

„Konurnar eru að gera sig gildandi í gestahópnum rétt eins og annarsstaðar í þjóðfélaginu. Saumaklúbbar eru farnir að koma og ný starfsemi á borð við hönnu- um og verslun á Grandagarðinum skapar umferð mun fleira fólks en verið hefur. Við erum farin að sjá allar gerðir af fólki og svo kemur talsvert af ferðamönnum hingað og þeim fer fjölgandi,“ segir Mjöll.



Löður er með **rain-x** á allan bílinn

- 🔹 Rain-X býður upp á fullkomna yfirborðsvörn
- 🔹 Rain-X verndar bílinn, eykur útsýni og öryggi
- 🔹 Hreinn bíll eyðir allt að 7% minna eldsneyti

Við erum á sex stöðum á höfuðborgarsvæðinu
www.lodur.is - Sími 544 4540

Bernskuminningar úr Vesturbænum

Þeir vinir sem maður eignast á uppvaxtarárunum eru mikilvægir því það eru oft þeir sem fylgja manni alla ævi

- Viðar Halldórsson rifjar upp bernskuna í Vesturbænum og kynnin af vinum sem hann eignaðist og á enn.

Ég, Viðar Halldórsson, er fæddur 22. ágúst 1970, ólst upp í Vesturbænum, norðan Hringbrautar - sem sumir vilja þó ekki kalla hluta af Vesturbæ - nánar tiltekið á Ásvallagötu 37. Af uppvaxtarárum mínum á ég minningar frá ýmsum stöðum í hverfinu, þó kannski aðallega frá Melaskóla, Hagaskóla, KR-heimilinu, Framnesvelli, Hédinsróló og Pallasjoppu. Ég var yngstur í minni fjölskyldu og æskuminningarnar tengjast mikið fjölskyldunni. Ég fékk oft að vera með Stebba bróðir og hans vinum, sem voru um sjö árum eldri en ég, í fótbolta niðri á Framnesvelli. Addý systir var aðallega á gelgjunni á þessum árum en Kjartan hálfbróðir minn, sem bjó í útlöndum, kom stundum við heima á jólu-um, í jólasveinabúning. Ég fór með mömmu í útlegur og með pabba í vinnuna í Kristján Ó. Skagfjörð. En þó fjölskyldan hafi staðið mér næst eru vinirnir helsta tengingin við Vesturbæinn, en þeim hefði ég ekki kynnst hefði ég alist upp annars staðar.

Þeir vinir sem maður eignast á uppvaxtarárunum eru mikilvægir því það eru oft þeir sem fylgja manni alla ævi. Ég er svo lánsamur að vera í mjög góðu sambandi við vini mína sem ég kynntist í Melaskóla og Hagaskóla á uppvaxtarárum mínum. Við erum í félagsskap sem hittist reglulega og svo hitti ég aðra óreglulega, eins og gengur. Við gerum okkur glaðan dag, stöndum saman í blíðu og stríðu og hjálpum hver öðrum, tölum um gömlu dagana og sköpum nýjar minningar. Ég ætla því að tengja æskuminningar mínar úr Vesturbænum við vini mína, og hér á eftir kemur það fyrsta sem kemur í huga minn um vini mína frá æskuárunum.

Kom úr Kópavogi og var góður með sig

Fyrsta skal nefna þá sem ég myndi nefna mína bestu vini, þá sem ég hef átt í mestum samskiptum við í mínu lífi, en það eru Auðunn Atlason og Ásgeir Jónsson. Auðunn hitti ég fyrst í ágústmánuði árið 1983. Hann var þá nýfluttur úr Kópavogi og við lentum saman í liði í fótbolta á Melaskólavellinum – en þar kynntist ég sennilega flestum á þessum árum. Mér eru þessi fyrstu kynni minnstæð þar sem Auðunn fór afskaplega mikið í taugarnar á mér. Mér fannst hann vera ansi góður með sig og var hann full glaðvær og opinn – alla vega fyrir minn smekk. En einhvern veginn gekk þetta upp hjá okkur. Ásgeir hafði ég þekkt lengur en hann var mjög ólíkur mér, og er reyndar enn. Ásgeir var duglegur og stundaði hann oft vinnu hjá grásleppukörlunum á Ægissíðunni. Ásgeir borðaði sjaldan nammi og var hann afar nýttinn á þann pening sem hann fékk úr grásleppunni (sem má kannski frekar kenna við sparsemi en nísku). Einnig má geta þess að á meðan aðrir hlustuðu á Duran og FGTH þá var Mezzoforte uppáhaldshljómsveit unglingsins Ásgeirs á þessum árum. Þarf að segja meira?

Óli Már ólst upp rétt hjá mér á Ásvallagötunni. Honum kynntist ég fyrst. Mér er minnstætt um 10 ára aldur þegar við vorum tveir að hjóla saman vestur Birkimelinn. Óli sem fór á undan leit við, á mig, en lenti á ljósa-staur og slasaðist. Viðbrögð mín voru ekki til sóma. Ég snéri við og hjólaði heim. Ég og Páll Sævar áttum sameiginlegt áhugamál en það var tónlist. Báðir hlustuðum við mikið á plötur og svo varð Palli plötusnúður í Hagaskóla. Ég er mjög þakklátur Palla fyrir að hafa notað ítök sín í bransanum og komið mér að sem plötusnúði í skólanum, í þetta eina skipti því hann tók ekki í mál að ég kæmi aftur.

Jói Lapas sá eini í hópnum sem spilaði meistaraflokks-leik með KR

Jói Lapas var ávalt léttur í lundu en þótti full latur, alla vega í boltanum. En þrátt fyrir að hafa ekki alltaf nennt að leggja sig fram á vellinum þá varð hann nú sá eini okkar sem spilaði meistaraflokksleik fyrir KR í knattspyrnu. Ekki voru það góð skilaboð til okkar hinna. Það var smá pönk í Stebba Eiríks og átti hann fullt af barmmerkjum eða nælum. Held reyndar að hann hafi ekki einu sinni búið í Vesturbænum. Arne Friðrik var þarna einhvers staðar líka en hann vildi meira vera með stelpunum en okkur strákonum og Hörður Gauti frændi vera frekar korrekt týpa og ekki að undra að hann hafi náð árangri í körfunni í KR, sem byggir jú á leikkerfum. Jón Óskar var alltaf með læti og svo man ég að ég fór í party til Bjarna Adolfs, í Faxaskjólíð, þar sem ég heyrði „Hvar er draumurinn“ með Sál-inni og þá var það þar með orðið kúl.

Mér þykir mjög vænt um vini mína, enda hafa þeir reynst vera alveg einstakir menn. Þó enginn okkar búi í dag í Vesturbænum, þá eru vinir mínir fyrir mér Vesturbærinn, því það er hann sem tengir okkur saman um aldur og ævi.



Í sigurliði KR í yngri flokkum. Viðar þriðji f.v. í fremri röð.



6.D í Hagaskóla 1986. Viðar Halldórsson annar f.h. í miðröð.



Húðirnar barðar af snilld.



Í kúrekaleik með vinunum.



Æskuvinirnir saman komnir. Flottur hópur. Efri röð f.v.: Páll Sævar, Ásgeir, Jói Lapas, Óli Már og Bjarni Adolfs. Neðri röð f.v.: Arne Friðrik, Auðunn, Stefán og Viðar.

Græn heilsa á Ægisíðu með nýja þjónustu:

Heilsufarsmælingar fólki að kostnaðarlausu

Verslunin Græn heilsa býður nú upp á nýja þjónustu til viðbótar við sölu á lífrænum nær-ingarefnum, heilsu- og hjúkrunarvörum og húðkrema án aukaefna. Fyrir stuttu tók til starfa hjá fyrirtækinu hjúkrunarfræðingur með meistara-gráðu í lýðheilsuvísindum, Helga Margrét Clarke.

„Ég sé um hjúkrunarvörusviðið, sáraumbúðir, heilsufarsmælingar og ráðgjöf. Jafnframt störfum hjá Grænni heilsu er ég í doktorsnámi hjá Hjartavernd. Hjá Grænni heilsu býð ég upp á kostnaðarlausar heilsufarsmælingar eins og blóðþrýstings-, súr-efnismettunar- og blóðsykurmælingar ásamt heilsuráðgjöf,” segir Helga Margrét Clarke.

„Jón Ársæll sjónvarpsþátta- maðurinn góðkunnir kom á nýbyrjuðu ári í heilsu- og heilsufarsmælingar árla dags og hefur í framhaldi ákveðið að hefja heilsuáttak með Grænni heilsu á nýju ári. Jóni Ársæli fannst gott til þess að vita að heilsufarsmælingarnar eru skráðar niður fyrir alla þá sem það vilja og þannig hægt að fylgjast með þróuninni og árangri. Hugmyndin með almennum heilsufarsmælingum er að geta gefið einstaklingum kost á að fylgjast með eigin heilsu sjálft og möguleika á að grípa í taumana áður en ástandið er orðið alvarlegt. Heilsufarsmælingarnar gagnast öllum, ungum sem öldnum. Með reglubundnum mælingum er hægt að fylgjast með þróuninni og ef svo ber undir og getur örlítil lífstílsbreyting, eins og bætt næringarástand og aukin hreyfing snúið við óhagstæðru þróun.” Ef mælingar sýna hins vegar þörf er á lækni- aðstoð þá bendir Helga Margrét fólki á að sækja sér lækni- aðstoðar. Hægt er að panta tíma með því að hringja, koma við í Grænni heilsu eða í gegnum tölvupóst (hjukurun@celsus.is).

Helga Margrét hefur góða reynslu af að vinna með Sorbact sáraumbúðir, sem einnig eru seldar hjá Grænni heilsu og kemur sú þekking og reynsla að góðum notum.

- Er talsvert um það að fólk þurfi að leita til ykkar með sáraumhirðu og sáraumbúðir?

„Já, það kemur að fólk leiti til okkar varðandi sáraumhirðu og aðstoð þar af lútandi og þá er gott að geta veitt þessa þjónustu. Umbúðir þessar eru notaðar á öllum stærstu og jafnframt minni sjúkrahúsum nágrannalanda og eru einnig að ryðja sér til rúms hér heima.

Ég hef stundað skautíþróttina á Akureyri um allmörg ár einnig þjálfað þar og tel mig því hafa umtalsverða reynslu í ráðgjöf

fyrir íþróttafólk. Til verslunarinnar leitar mikið af íþróttafólki, jafnvel atvinnu-íþróttamenn, sem og námsfólk og fólk á öllum aldri, en þetta fólk á það sammerkt að vilja vera öruggt um að það sé að fá hrein lífræn næringaefni af bestu

gerð. Ég held því að það sé ljóst að það er mikill fengur fyrir íbúa Mið- og Vesturbæjar að fá þessa frábæru viðbót við þjónustu sem Græn heilsa er nú að bjóða upp á,” segir Helga Margrét Clarke hjúkrunarfræðingur.

Jón Ársæll Þórðarson í góðum höndum Helgu Margrétar Clarke hjúkrunarfræðings.



Frábær tilboð þegar þú sækir pizzu

12" pizza
með 2 áleggstegundum

1290 kr.

15" pizza
með 2 áleggstegundum

1490 kr.



Gildir ekki í heimsendingu
Gildir ekki með
öðrum tilboðum
Gildir ekki á 30"

**tvennu
tilboð**

Þú kaupir pizzu og stóran
skammt af brauðstöngum
og færð aðra pizzu frítt,
borgar fyrir dýrari pizzuna.

HRÓI HÖTTUR • HRINGBRAUT 119 • SÍMI 55 44 444

**Gerðu
góðverk
í dag**

907 2002



Hjálparstarf
kirkjunnar
www.help.is



Arnór L. Pálsson framkvæmdastjóri Ísleifur Jónsson útfararstjóri Frímánn Andrésson útfararþjónusta Jón Bjarnason útfararþjónusta

REYNSLA · UMHYGGJA · TRAUST



Hugrún Jónsdóttir útfararþjónusta Guðmundur Baldvinsson útfararþjónusta Þorsteinn Elfásson útfararþjónusta Ellert Ingason útfararþjónusta

ÞEGAR ANDLÁT BER AÐ HÖNDUM



Önnumst alla þætti útfararinnar

ÚTFARARSTOFA
KIRKJUGARÐANNA

Vesturhlíð 2 • Fossvogi • Sími 551 1266 • www.utfor.is

Vesturbæjarblaðið

AUGLÝSINGASÍMI

511 1188 / 895 8298

Nýjung í bílaþvotti

Löður býður Rain-X á allan bílinn

Löður býður nú upp á nýjung í bílaþvotti en um er að ræða undraefnið Rain-X sem er úðað yfir bílana að þvotti loknum til að þeir hrindi óhreindunum frá sér. Löður er eina fyrirtækið á Íslandi sem býður upp á Rain-X á allan bílinn.

„Löður býður upp á Rain-X á allan bílinn á öllum sex þvottastöðvum fyrirtækisins á höfuðborgarsvæðinu. Þetta efni er vel þekkt um allan heim og býður upp fullkomna yfirborðsvörn á bílinn. Það gefur Löðri sérstöðu að fyrirtækið er að yfirborðshyllja allan bílinn með Rain-X en ekki bara framrúðuna eins og hefur tíðkast víða. Rain-X verndar bílinn, eykur útsýni og öryggi í umferðinni,“ segir Páll Magnússon hjá Löðri.

Mikil ánægja viðskiptavina með Rain-X

Vörurnar frá Rain-X þekkja margir bílaunnendur en þær hafa þann eiginleika að hrinda frá sér vökva og óhreindum. Algengast er að nota efnið á rúður og var einkaleyfi fengið fyrir efninu árið 1972. Árið 2005 var farið að nota Rain-X á þvottastöðvum í Bandaríkjunum og efninu sem fyrr segir úðað yfir allan bílinn. Efn-ið hefur á síðustu árum fengið mörg verðlaun þar á meðal verðlaunin Most Innovative New Product á Car Care World Expo 2006. Þó svo að efnið hafi verið notað á ótal bílaþvottastöðvum í Bandaríkjunum er það fyrst núna sem það er reynt hér á landi á bílaþvottastöðvum Löðurs.

Rain-X er dýrt efni en þrátt fyrir aukinn kostnað greiðir viðskiptavinurinn enn sama verð og áður því Löður bætti efninu einfaldlega inn í línuna hjá sér. „Það hefur verið mikil ánægja með Rain-X hjá fjölda viðskiptavina okkar og við finnum sannarlega fyrir því að þetta efni er að skora hátt.“

Stöðvar ryðmundun

„Það þekkja allir ryð á eldri bílum, þá sérstaklega í kringum brettakanta og frammrúður. Með því að þvo bílinn reglulega stöðvar þú þann hæga efna-bruna sem á sér stað vegna rúðuvökva og seltu á götum úti. Skolaðu bílinn og verðu hann með bóni.



Páll Magnússon hjá Löðri.

Rain-X stöðvar ryðmyndun á jafnvel illa förnunum bíl-um. Það kemur vissulega ekki í staðinn fyrir lakkhúð en heldur því í skefjum og eykur endingu á lakki í raun út í hið óendanlega ef það er notað reglulega,“ segir hann.

Hreinn bíll sparar eldsneyti

„Það er auðvitað alltaf gaman að aka um á hreinum og glasandi bíl. En hreinn bíll sparar líka eldsneyti. Bíllinn smýgur betur í gegnum loftið ef hann er hreinn og gljáandi. Skítugur bíll getur eytt allt að 7% meira eldsneyti. Smáatriðin skipta máli. Fuglaskítur á bifreið getur raunverulega aukið eyðslu um brota-brot,“ segir Páll og bætir við að þessar upplýsingar komi fram hjá Bílgreinasambandinu, Umhverfisstofnun og Orkusetri. Löður rekur sex þvottstöðvar á höfuðborgarsvæðinu og þar eru alls staðar snertilausar þvottastöðvar en auk þess er hin vinsæla svamp-þvottastöð á Fiskislóð 29 þar sem einnig er boðið upp á dekkjasvertu í viðbót við allt annað. Löður er með opið alla daga vikunnar, líka á sunnudögum.



Jafnvægið býr í Systrasamlaginu

- Fallegt handbragð - Fallegt efni - Falleg hugsun - Fallegt innihald -

Kíktu á nærandi matseðil Systrasamlagsins



Jógadýnur og fylgihlutir af bestu gæðum - NÝ SENDING!



Nærandi náttúruilmir og ilmvötn



Fljótum og njótum á nýju ári!



20% AFSLÁTTUR af Viridian vítamínum til 6. febrúar!

Viridian vítamín- og bætiefnalínan er án allra auka- og fylliefna.



100% „vegan“!

SUÐURSTRÖND 10, SELTJARNARNESI
Fyrir neðan sundlaugina og World Class.
www.facbook.com/Systrasamlagid

AFGREIÐSLUTÍMI:

Virkir dagar 9 - 18
Laugardagar 10 - 16

Úrvalslið karla og kvenna í Domino's deildunum í körfubolta: Hlutur KR-inga í karladeildinni stór

Fyrir skömmu var fimm manna úrvalslið Domino's deildanna tilkynnt og verðlaun veitt fyrir besta þjálfarann og dugnaðarforkinn í báðum deildum. Besti dómari Domino's deilda karla og kvenna í fyrri hlutanum var kosinn Sigmundur Már Herbertsson.

Enginn KR-ingur var valinn í úrvalslið kvennadeildarinnar en Lele Hardy Haukum var valin besti leikmaðurinn.

Í úrvalslið Domino's deildar karla í fyrri hlutanum 2013-2014 voru valdir tveir KR-ingar, en liðið var annars þannig skipað: Martin Hermannsson · KR; Elvar Már Friðriksson · Njarðvík; Pavel Ermolinskij · KR; Michael Craion · Keflavík og Ragnar Ágúst Nathanaelsson · Þór Þorlákshöfn. Dugnaðarforkur var valinn Darri Hilmarsson · KR og besti þjálfarinn Finnur Freyr Stefánsson · KR, en besti leikmaður



Darri Hilmarsson, Martin Hermannsson og Finnur Freyr Stefánsson hlutu allir viðurkenningu í uppgjöri fyrri hluta Domino's deildarinnar.

ur Domino's deildar karla Elvar Már Friðriksson · Njarðvík. Hlutur KR-inga var því mjög stór í fyrri hluta mótsins.

Fyrsta deild karla í handbolta:

KR-ingar í 5. sæti

KR er í 5. sæti með 11 stig í 1. deild karla í handbolta, en liðið hóf keppni í haust eftir marga ára fjarveru frá þátttöku í meistaraaflokki karla.

Full ástæða er til að hvetja fólk til að mæta í Frostaskjólíð þegar liðið á heimaleik, en næsti leikur er samt útileikur gegn Stjörnunni föstudaginn 31. janúar nk. Síðan taka KR-ingar á móti Þrótti í KR-heimilinu laugardaginn 8. febrúar nk.



Frá leik gegn Stjörnunni fyrir í vetur.

KR vann Þrótt í Reykjavíkurmóti kvenna í knattspyrnu

- fjórir nýliðar léku með KR

Fjórir nýliðar léku með meistaraaflokki kvenna í knattspyrnu þegar liðið mætti Þrótti í Reykjavíkurmótinu. Leikurinn fór 2-0 fyrir KR en þetta var fyrsti leikur KR í mótinu en liðið leikur í B-riðli.

Sonja Björk Jóhannsdóttir og Sigríður María Sigurðardóttir skoruðu mörkin. Sonja kom KR yfir rétt fyrir hlé. Sigríður skallaði boltann innfyrir vörnina og Sonja vann kapphlaupið við varnarmenn og sendi boltann í hægri markhornið frá vítateigslínunni. Sonja lagði upp mark fyrir Sigríði í seinni hálfleik. Sonja vann kapphlaupið við varnarmann á hægri kantinum og sendi inn í vítateigin. Sigríður María renndi sér í boltann í miðjum vítateignum og stýrði honum í netið.

Í leiknum gegn Þrótti léku Bojana Besic, Guðný Þóra Guðnadóttir, Guðrún Jenný Ágústsdóttir og Sara Lissy Chontosh sinn fyrsta leik með KR. Guðný og Guðrún hafa leikið með Tindastóli en Guðný skoraði fjögur mörk í 73 deildar- og bikarleikjum með Tindastóli en Guðrún skor-



Sara, Guðný, Bojana og Guðrún.

aði fjögur mörk í 50 leikjum. Sara lék með HK í yngri flokkunum og með mfl. Fram í þrjú ár. Sara skoraði sex mörk í 42 deildar- og bikarleikjum með Fram. Bojana lék með Þór/KA í fimm ár og síðan Völsungi í fyrra. Hún skoraði 10 mörk fyrir Þór/KA í 78 leikjum í keppnum á vegum KSÍ og sjö leiki með Völsungi í 1. deildinni

í fyrra. Bojana hefur yfirumsjón með þjálfun yngri flokka kvenna hjá KR.

Karlalið KR hefur leikið tvo leiki á Reykjavíkurmótinu. Þeir unnu fyrst ÍR 2-0 en töpuðu síðan fyrir Fjölni 1-0. Fjölnir leikur í PEPSI-deild karla á komandi sumri, en liðið kom upp úr 1. deild haustið 2013 ásamt Víkingi Reykjavík.

KR-SÍÐAN



Dominosdeildirnar í körfubolta:

KR í efsta sæti með 24 stig ásamt Keflavík



KR-ingar í Dominosdeild kvenna í leik fyrir skömmu gegn Val.

Lið KR í Dominosdeild karla tapaði fyrir Grindavík 98-105 þegar liðin mættust í KR-heimilinu fyrir skömmu. Þetta var fyrsta tap KR í deildinni í vetur. Eittvað slén var yfir KR-liðinu sem ekkert er hægt að veita sér í deildarkeppninni, sama hver andstæðingurinn er.

Stigahæstur KR-inga var Pavel Ermolinskij með 24 stig, Martin Hermannsson skoraði 21 stig og átti 7 stoðsendingar, Helgi Már Magnússon skoraði 16stig, tók 8 fráköst og átti 6 stoðsendingar en aðrir skoruðu minna. Stigahæstur Grindvíkinga var Earnest Lewis Clinch Jr. sem skoraði heil 34 stig, tók 6 fráköst og áttu 7 stoðsendingar og ætlaði sér ekkert annað en sigur í leiknum. KR-ingar unnu síðan ÍR-inga naumlega í Seljaskóla 85-83 og mæta Snæfelli í kvöld, 23. janúar, í KR-heimilinu. Síðan er leikið við Stjörnuna í Garðabæ 30. janúar og heima við

Ísfirðinga 7. febrúar. KR-ingar eru í efsta sætinu ásamt Keflavík með 24 stig.

Stelpurnar áfram í bikarkeppninni

Lið KR í Dominosdeild kvenna er í 5. sæti deildarinnar með 14 stig en þar hefur Snæfell tekið forystu. Fyrr í mánuðinum léku KR-ingar við Valskonur og töpuðu 54 – 63, en unnu síðan Hamar í Hveragerði 71-96 en töpuðu fyrir Njarðvík 62-72 og einnig gegn Haukum, 52-86. Næsti leikur er heimaleikur gegn Keflavík 29. janúar, og síðan tveir útileikir, gegn Grindavík 5. febrúar og gegn Val 8. febrúar.

Stelpunum hefur gengið vel í bikarkeppninni, unnu fyrst Þór Akureyri 99-39 og síðan Grindavík 73-61. Strákarnir féllu úr keppninni með tapi gegn Njarðvík.



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



GETRAUNANÚMER
KR ER 107

Allt sem þú vilt vita um viðbótar- lífeyrissparnað

Fimmtudaginn 30. janúar heldur Landsbankinn fjármálakvöld um viðbótarlífeyrissparnað og aðgerðir stjórnvalda, í Vesturbæjarútibúi Landsbankans við Hagatorg, kl. 17.30 - 18.30.

Kaffi og léttar veitingar á staðnum, allir velkomnir. Skráning á landsbankinn.is eða í síma 410 4000.

Ásgrímur Guðnason
Viðskiptavinur Landsbankans

Landsbankinn

landsbankinn.is

410 4000

