

Vesturbæjarblaðið

Dreift frítt í öll hús í pósthúsum 101 og 107

OKTÓBER 2015



10. tbl. 18. árg.

24
Hagkaup

OPIÐ
ALLAN sólarhringinn
á Eiðistorgi

**Slökkvitækja-
þjónustan**

☎ 564 1433

Bakkabraut 16 • 200 Kópavogur

Fyrir heimili - húsfélög - fyrirtæki
Úrval slökkvitækja. Leiðið tilboða!

Í ALFARALEIÐ

20 AÐALAFMÆLI
SAMKEPPNI
HAGSKOÐUN

Aðalskoðun

Reykjavík Skeifunni 5 Sími 590 6930

- bls. 4-5
Viðtal við
Ágúst Ólaf
sjálfboðaliða
hjá RKÍ

- bls. 12
Félagsstarfið
á Vesturgötu 7



Glatt var á hjalla í Drafnarborg þegar afmælinu var fagnað en Drafnarborg hlaut einnig grænfánann í þriðja sinn.

Leikskólinn Drafnarborg er 65 ára og var afmælið 13. október sl. Drafnarborg hlaut einnig grænfánann í þriðja sinn þannig að segja má að tviheilagt hafi verið. Dvergasteinn átt einnig afmæli en 17 ár eru frá því að hann tók til starfa. Drafnarborg tók til starfa 13. október 1950 og er fyrsti leikskólinn sem opnaður var í húsnæði sem byggt er sérstaklega fyrir leikskólastarf við Drafnarstig og teiknaður af Þór Sandholt arkitekt síðar skólastjóra Iðnskólans í Reykjavík.

Barnavinafélagið Sumargjöf annaðist rekstur í upphafi

eða til ársins 1987 þegar Reykjavíkurborg tók við rekstri hans. Drafnarborg var í byrjun þriggja deilda leikskóli með börnum í hálf dagsvistun en fyrirkomulagi hans var breytt árið 1995 þegar byggt var við húsið og síðan hefur leikskólinn verið tveggja deilda með börnum í blandaðri vistun. Fyrsta forstöðukona Drafnarborgar og síðar leikskólastjóri var Bryndís Zoëga og gegndi hún því starfi til 1991 eða í 41 ár. Bryndís var fyrst Íslendinga til að nema leikskólakennarafræði en hún útskrifaðist frá Fröbel Höjskole í Kaupmannahöfn árið 1939 og

er mörgum Vesturbæingum sem komnir eru á miðjan aldur vel kunn. Glatt var á hjalla í Drafnarborg þegar afmælinu var fagnað. Foreldrum var boðið til veislu. Farið var yfir sögu skólans börnin sungu fyrir gesti. Árið 2011 voru leikskólarnir Drafnarborg og Dvergasteinn sameinaðir í einn rekstur og undir eina stjórn. Leikskólinn er því sex deilda í þremur húsum með 122 börnum samtímis. Leikskólastjóri sameinaðs leikskóla er Elín Mjöll Jónasdóttir og aðstoðarleikskólastjóri er Halldóra Guðmundsdóttir.



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

**PANTAÐU Á
DOMINOS.IS**

DOMINO'S APP SÍMI 58 12345

græn heilsa
lífræn heilsuverslun

— Ægisíða 121 —
facebook.com/grænheilsa

**Siginn
fiskur**
í hádeginu alla
fimmtudaga

Sægreifinn

Verbúð 8 við Geirsgötu, 101 Reykjavík, Sími 553 1500

Helgartilboð!

Nýtt og ferskt folaldakjöt

Melabúðin
þín verslun

f Sími 551-0224

Helgina 29. okt. - 1. nóv.
- meðan birgðir endast



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
10. tbl. 18. árgangur
Vesturbæjarblaðinu er dreift í hvert hús í pósnúmerum 107 og 101.

Einkabíllinn fyrr og síðar

Nú berast þær fréttir frá Osló höfuðborg Noregs að ný borgarstjórn Verkamannaflokksins og VG hyggist leggja af akstur einkabíla um miðborgina innan nokkurs tíma. Í áratugi hefur þurft að greiða sérstakt gjald til að aka einkabíl inn í miðborgarkjarnann og bílastæði hafa aldrei verið í neinu samræmi við íbúafjölda miðborgarinnar. Almenningsamgöngur eru á hinn bóginn góðar í Osló og má í því efni geta um T- banan - bláa trikkinn sem flestir sem komið hafa til borgarinnar kannast við. Ástæður þess að hin nýja borgarstjórn vill afleggja samgöngur með einkabílum eru þó ekki aðeins umferðalegs eðlis heldur koma loftslagsmálin við sögu. Með fækkun einkabíla eru hugmyndir um að draga úr mengun sem óhjákvæmilega leiðir af notkun jarðefnadrifinna ökutækja.

Ef litið er til Reykjavíkur er ljóst að þrengja mun að einkabílnum á komandi árum þótt ekki verið gripið til jafn róttækra aðgerða og eru fyrirhugaðar í Osló. Umferð einkabíla verður ekki útrýmt úr Miðborg Reykjavíkur auk þess sem halda verður flæði umferðar greiðu á milli borgarhluta. Hvað Vesturbæinn varðar eiga íbúar fjögur þúsund manna sveitarfélags sem er Seltjarnarnesbær vestan Reykjavíkur allt undir að komast leiðar sinnar akandi á landi. Ýmsar breytingar eiga þó eftir að verða í samgöngumálum hér. Vistvænar almenningsamgöngur munu verða efldar og rafknúnum ökutækjum fjölga – jafnvel fyrr en við áttum okkur á. Síðan er spurning um Íslendingseðlið. Hugsanlega eiga eftir að koma kynslóðir sem hugsa um lífsgæði með öðrum hætti en þær sem lögðu allt sölurnar fyrir í einkabílinn.

Að sýna sig og sjá aðra

Í Vesturbænum fer félagsstarf heldri borgara og annarra fram á tveimur stöðum – á Aflagrandu 40 og Vesturgötu 7. Þótt félagsstarfið sé jafnan vel sótt knýr sá vandi á að margt fólk hverfur af vettvangi og lokar sig jafnvel inni þegar ákveðnum aldri er náð og starfslok hafa borið að honum. Körlum er hættara við hverfa af vettvangi en konum sem virðast opnari fyrir félagslegum samskiptum. Ef til vill er er vinnan stærri þáttur í lífi Íslendinga – stærri hluti af tilveru þeirra og þá einkum karlmanna en gerist með öðrum þjóðum þar sem sjálfsagt hefur þótt að að fara á eftirlaun og njóta þeirra ára. Ástæða er til að benda á og hvetja fólk á heldri borgara aldri að nýta félagsstarfið sem best það getur. Hvort sem er til þess að sinna áhugamálum eða aðeins að sýna sig og sjá aðra.



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

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

rafmagn@mi.is

S T U T T A R B O R G A R F R É T T I R



Foreldrafræðsla í Frostaskjóli

Frístundamiðstöðin Frostaskjól stendur nú fyrir foreldrafræðslu í samvinnu við Vesturgarð og foreldrafélögin í Vesturbænum. Fræðslan fer fram í frístundamiðstöðinni Frostaskjóli, Frostaskjóli 2, og er markmiðið að bjóða upp á skemmtilega og fjölbreytta fræðslu fyrir foreldra í hverfinu. Á miðvikudag fyrir rúmri viku 21. október fluttu þau Andrea Marel og Kári Sigurðsson fyrirlestur sem þau nefndi „Fokk me-Fokk you“ og vísa með því í algengan talsmáta ungmenna. Í fyrirlestrinum fjölluðu þau um sjálfsmynd, samfélagsmiðla og samskipti kynjanna. Rætt var um það sem brennur á unglingum í dag; snapchat, ask. fm og facebook. Einnig var rætt um klámvæðinguna á opinskáan hátt. Þann 18. nóvember verður rætt um jákvæð samskipti og spurt af hverju þau séu mikilvæg. Fyrirlesari verður Páll Ólafsson og mun hann fjalla um jákvæð samskipti foreldra og barna, uppeldi barna, barnavernd, netnotkun barna svo nokkuð sé nefnt.

Miðborgin er allt í senn

Umhverfis- og skipulagssvið Reykjavíkurborgar stóð fyrir fundi á Kjarvalsstöðum 13. október sl. Fundurinn er liður í fundaröð en efni þessa fundar var hvort miðborg Reykjavíkur væri fyrir ferðamenn, íbúa eða alla. Til umræðu var að Miðborg Reykjavíkur væri allt í senn; miðborg menningar, veitinga, verslunar og mannlífs. Hún væri einnig hverfi og heimkynni íbúa og vinsæll áfangastaður ferðamanna. Í blandaðri miðborgarbyggð þurfi allir að lifa í sátt og samlyndi. Gestir fundarins voru Guðrún Jóhannesdóttir verslunarmaður í Kokku á Laugaveginum, Magnea Þórey Hjálmarsdóttir framkvæmdastjóri Ícelandair hótela og Jón Kaldal miðborgarþúi og ritstjóri Íceland Magazine ásamt Hjálmari Sveinsyni formanni Umhverfis- og skipulassviðs.

Fuglavika í Reykjavík

Fuglavika var haldin í Reykjavík í október og var hún tileinkuð hinu fjölskrúðuga fuglalífi



borgarinnar, gildi þess fyrir borgarbúa og mikilvægi Reykjavíkur og nágretnis fyrir viðkomu og velferð íslenskra fugla. Dagskrá Fuglavíku hófst laugardaginn 17. október í Norræna Húsinu með málpinginu „Fuglar í borg“. Þar voru flutt þrjú ólík erindi; um mikilvægustu fuglabúsvæði í borginni, um sjónarhorn fuglaljósmyndarans og um fugla sem viðfangsefni í leikskólastarfi. Að málpinginu loknu var farið í stutta fuglaskoðun í Friðönduninu í Vatnsmýri.



Taílenska eldhúsið á Skólavörðustíg

Taílenska eldhúsið hefur fengið leyfi Umhverfis- og skipulagsráðs til þess að innrétta veitingastað við Skólavörðustíg 21A. Veitingastaðurinn verður opnaður í húsnæðinu þar sem Noodle Station var áður og síðar stækkaður yfir í húsnæðið á horninu, þar sem hönnunarverslunin Insula var. Sonja Lampa, eigandi Krua Thai, keypti Skólavörðustíg 21 á síðasta ári og síðan hafa staðið yfir viðræður milli Minjastofnunar og eiganda um verndun innréttinganna í Fatabúðinni en upphaflega stóð til að opna veitingastaðinn í húsnæðinu. Ekki er enn ákveðið hvaða starfsemi verður í gömlu Fatabúðinni þar sem verslunin Skyrta var en hún hefur nú verið látin rýma húsnæðið.

Hænuleyfi í Reykjavík

Fólk má halda allt að fjórar hænur í Reykjavík en til þess þarf leyfi Heilbrigðiseftirlits borgarinnar. Hænsnakofi og tilheyrandi gerði skal að lágmarki vera þrjá metra innan lóðarmarka og þarf að uppfylla ákvæði gildandi byggingarreglugerðar. Heilbrigðiseftirlitið hvetur fólk til að kynna sér vel efni samþykktarinnar á vef Reykjavíkurborgar áður en það tekur ákvörðun um hænsnahald. Ef hænsnahald er hafið án leyfis ber að snúa sér tafarlaust til Heilbrigðiseftirlitsins og sækja um leyfi. Tekið er fram að ekki má halda hana í hænsnagerðum innan borgarmarkanna.

Hluti úr Berlínarmúrnum settur upp við Höfða

Hluti úr Berlínarmúrnum var settur upp við Höfða 3. október. Múrbotið er um fjögur tonn að þyngd og er gjöf frá listamiðstöðinni Neu West Berlin í Berlín í tilefni af degi Þýskrar einingar. Þriðji október er þjóðhátíðardagur Þýskalands og í ár var einnig haldið upp á 25 ára afmæli endursameiningar Þýskalands. Vel við hæfi er að setja verkið upp við Höfða af sögulegum ástæðum þar sem fyrstu skrefin að niðurrífi múrsins hafa trúlega verið stigin leiðtoga-fundinum árið 1986 sem talinn er meðal þeirra lykilverðburða er mörkuðu upphafið að endalokum Kalda stríðsins. Potsdamer Platz þar sem þúsundir Austur Þjóðverja streymdu vestur yfir þegar skörð rofnuðu í múrinn. Tim Renner, ráðuneytisstjóri menningar í Berlín, Herbert Beck, sendiherra Þýskalands á Íslandi, og fulltrúar listamiðstöðvarinnar í Berlín voru viðstaddir viðburðinn.

Aðskilnaður við Fiskislóð

Sótt hefur verið um leyfi til að byggja nýtt anddyri og skipta núverandi verslun og timbur-sölu Byko í þrjú verslunarrými, Byko, Elko og Rúmfatalagerinn og byggja milliloft í þrennu lagi í verslun á lóð nr. 15 l 21 við Fiskislóð. Eftir stækkun er um 7.364,1 fermetra og 65.331,1 rúmmetra rými að ræða.

Snyrtingin úr sameigninni inn í íbúð

Sótt er um leyfi til að stækka íbúð 0001 við Fornhaga 22 um það sem nemur hlutfallslegri eign í þvottahúsi hússins. Við það færir snyrting sem verið hefur í sameign inn í kjallaráíbúð fjölbýlishúss á lóð nr. 22 við Fornhaga.

Einbýli við Fossagötu

Sótt er um leyfi til að byggja steinsteypt einbýlishús, kjallara, hæð og ris, einangrað að utan og klætt standandi borðaklæðningu á lóð nr. 2 við Fossagötu.

ÚTFARARSTOFA ÍSLANDS
Auðbrekku 1, Kópavogi ÚTFARARÞJÓNUSTA SIÐAN 1996
Vaktisímar: 581 3300 & 896 8242 • www.utfarin.is • Allan sólarhringinn

Sverrir Einarsson

Kristín Ingólfssdóttir

Hilmar Erlendsson

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

ALÚÐ • VIRÐING • TRAUST • REYNSLA

Vesturbæingar



Eru allir borgarfulltrúarnir komnir á reiðhjól?

Miðborgarvaka á Airwaves

MIÐVIKUDAGINN 4. NÓVEMBER

Njótum mannlífs og menningar í magnaðri Airwaves-
stemningu á yfir 100 off-venue tónleikastöðum
víðsvegar um miðborgina. Opið í verslunum
til kl. 21:00 og víða lengur.

Næg bílastæði og munið bílastæðahúsin.



ALMENNA
LEIGUFÉLAGIÐ

VERUM, VERSLUM OG NJÓTUM ÞAR SEM MIÐBORGARHJARTAÐ SLÆR!
MIDBORGIN.IS — FACEBOOK.IS/MIDBORGIN



Þetta starf hefur gefið mér mikið

Rauði krossinn hefur um nokkurt skeið staðið fyrir heimsóknum til fólks sem upplifir sig einmana eða einangrað á einhvern hátt. Um er að ræða fólk á öllum aldri og geta þeir sem þess óska leitað til Rauða krossins um heimsóknir. Oft er um eldra fólk að ræða sem nýtir sér þessa þjónustu. Fólk sem komið er fram yfir starfslok, stríðir við heilsubrest einhverskonar, hefur misst maka, nána ættingja eða vini eða jafnvel fólk sem lifað hefur lokuðu og einangruðu lífi um langa tíð – jafnvel alla æfi. Oft fer ekki sögum af þessu starfi enda þeir sem því sinna bundnir trúnaði við skjólstæðinga sína en fjöldi fólks hefur tekið þátt í þessum heimsóknum eða vinaheimsóknum sem þær eru gjarnan nefndar. Einn þeirra sem annast hefur heimsóknir af þessu tagi á vegum RKÍ er Ágúst Ólafur Georgsson. Ágúst er þjóðfræðingur að mennt og bjó um tíma í Svíþjóð þangað sem hann sótti nám og störf eftir menntaskóla. Starfssvæði Ágústs hefur verið í Vesturbænum. Hann starfar hjá Þjóðminjasafninu við Hringbraut ásamt því að hafa sinnt ýmsum rannsóknarverkefnum og öðrum störfum og flestar vinaheimsóknir sem hann hefur farið í eru til fólks í Vesturbænum. Ágúst spjallar við Vesturbæjarblaðið að þessu sinni.

„Ég er Snæfellingur, Hólmari – fæddur og alinn upp í Stykkishólmi. Eins og um marga landsbyggðarmenn er að ræða hleypti ég heimdraganum þegar kom að framhaldsskóla. Á mínum ungdómsárum var Fjölbautaskóli Vesturlands ekki tekinn til starfa og fjarnámið átti nokkuð langt í land. Því var um fátt að velja annað en fara til Akureyrar og setjast á skólabekk í Menntaskólanum á Akureyri þaðan sem ég lauk stúdentsprófi. Ég hafði áhuga á frekara námi og innritaði mig í sálfræði og bókmenntasögu við Háskóla Íslands – skóla sem ég hef þó aldrei stundað nám við og hef svolítið gaman af að segja frá því að ég hef aldrei farið í háskólann. Ég hafði einnig áhuga á fornleifafræði og á þessum árum fóru margir Íslendingar til Svíþjóðar til háskólanáms. Málin æxluðust á þann veg að ég valdi Svíþjóð fram yfir Háskóla Íslands. Ég fór fyrst til Uppsala sem er annar tveggja þekktustu háskólabæja Svíþjóðar. Á þeim tíma áttu fyrsta árs nemar ekki aðgang að námsláni og ég ákvað að safna mér aðeins í pokann áður námið hæfist. Ég byrjaði síðan í

fornleifafræði en skipti síðar yfir í þjóðfræðina en þessar greinar eru talsvert tengdar.“ Ágúst kveðst hafa kunnað mjög vel við sig í Uppsala. „Þetta er friðsæll bær, mátulega stór fyrir minn smekk og skiptist nokkuð í tvo hluta, iðnaðarhlutann en handan árinna sem gengur í gegnum bæinn er en háskólahlutinn eða hinn akademíski er einkum hinum megin. Þessir bæjarhlutar falla þó ágætlega saman þótt á skilji þá að og þeir standi á svolítið ólíkum grunni svona atvinnu- og menningarlega séð. Bærinn er líka þægilegur til umgengni. Ég fór til dæmis flestra minna ferða á reiðhjóli þegar ég bjó þar. Síðar fór ég til Stokkhólms til þess að halda námi mínu áfram. Það voru talsverð viðbrigði að fara til stórborgarinnar þótt ekki sé langt á milli en gaman að hafa prufað báða staðina.“

Talvert ævintýri fyrir sveitastrákinn

Talið beindist að Hólmaranum sem fór út í hinn stóra heim eins og sagt er. „Já – það voru vissulega nokkur viðbrigði fyrir mig að yfirgefa Snæfellsnesið. Þótt ég komi úr þorpi var ég hálfgerður sveitastrákur og viðbrigðin því nokkur. Akureyri var og er mun stærri og fjölbreyttari bær en Stykkishólmur og eftir að hafa dvalið þar fjóra vetur lá leiðin til Reykjavíkur og þaðan til Uppsala. Allir þessir staðir buðu upp á breytingu og einkum þá að fjölbreytni lífsins var meiri og meiri eftir því sem byggðirnar urðu stærri. „Þetta var talsvert ævintýri fyrir sveitastrákinn,“ segir Ágúst Ólafur og bætir við að þetta hafi verið nokkuð ólíkir heimar. Ágúst Ólafur dvaldi um tíma í Svíþjóð að námi loknu en kveðst að lokum hafa ákveðið að snúa heim á ný. „Ég hafði kynnst Svíum, bæði innfæddum og af erlendu bergi brotnu, ágætis fólki en einhvern veginn langaði mig ekki að setjast að úti. Verða einn af þessum innflytjendum þar í landi svo ég sneri hingað heim á ný eftir ágæt ár ytra. Ég fór fljótlega að starfa hjá Þjóðminjasafninu og vann einnig fyrir sjóminjasafn sem var starfrækt í Hafnarfirði. Ég er enn hér í Þjóðminjasafninu, reyndar í árs leyfi núna, en hef einnig unnið við fleira bæði með námi og öðrum störfum.“

Ótrúlega margir einmana

En svo er það sjálfbóðaliða starfið. Hvað kom Ágústi Ólafi til þess að gerast sjálfbóðaliði eða vinur hjá RKÍ. „Með náminu ytra starfaði ég talsvert á geðdeildum og hef einnig gripið í það hér heima. Ef til vill tengist



Ágúst Ólafur Georgsson.

Mér finnst að maður geti orðið til gangs á margan hátt og þegar þessi heimsóknavinna hjá Rauða krossinum bauðst lét ég slag standa og ákvað ég að prufa hana.

það sálfræðiáhuga mínum þótt ég hætti við sálfræðinámið í Háskóla Íslands. Þetta er ólíkt því sem ég starfa dags daglega við en og miklu nær hinum sálræna þætti auk þess sem ég hef alltaf haft ánægju af samskiptum og samræðum við fólk. Fyrir mig er þetta mjög gefandi starf. Mér finnst að maður geti orðið til gangs á margan hátt og þegar þessi heimsóknavinna hjá Rauða krossinum bauðst lét ég slag standa og ákvað ég að prufa hana.“ Og varðst ekki fyrir vonbrigðum og hef hitt margt ágætis fólk í gegnum þetta starf. Ég heimsótti gæðakonu eina í Vesturbænum í um tvö ár – vel gerða manneskju sem hafði um margt að spjalla og raunar frá mörgu að segja. Annars er þetta

starf einkum hugsað og gengur út á að veita fólki félagsskap og stuðning með því að koma til þess að spjalla við það. Fólk er auðvitað mjög misjafnt og getur búið við ólíkar aðstæður. Sumir vilja bara sitja og spjalla. Aðrir vilja ef til vill fara í göngutúr eða skreppa á kaffihús en vilja ekki fara einir og hafa engan til þess að taka með sér.“ Ágúst Ólafur segir að ótrúlega margir séu einmana og geti sá einmanaleiki stafað af ýmsum aðstæðum. Eldra fólk getur hafa misst ættingja sína og vini og ef fólk á til dæmis ekki afkomendur eða þeir búa fjarri heimahögum þess getur það leitt til einmanaleika. Aðrir eru einrænir í lund og blanda ekki geði við hvern sem er. Hafa ef til vill lifað við einmanaleika lengi og eru jafnvel alveg einir. Þótt þessi þjónusta sé einkum ætluð fólki sem býr eitt höfum við einnig farið í vinaheimsóknir til fólks sem dvelur á stofnunum. Eftir að ég fór að starfa við þetta hef ég fundið að mun meira er um einmanaleika en ég hafði gert mér grein fyrir og að fólk getur orðið hvað harðast úti að þessu leyti í fjölmenni. Það er eins og náungavitundin haldist betur í fámennari og jafnvel dreifðari byggðum.“

Öryggisnet fyrir hendi

Ágúst Ólafur segist aðeins hafa verið að grúska í frásögum af gamla bændasamfélaginu og

athuga hvað finnst um ekkjur, einstæðar mæður og fólk sem á þeim tíma var talið ómagar – fólk sem af einhverjum ástæðum átti erfitt með eða gat ekki séð sér farborða af eigin rammleik. „Það er sama hvar borið er niður alltaf hefur eitthvert öryggisnet verið fyrir hendi. Uppruna hreppanna eða sveitarfélaganna má rekja til þess að menn töldu einhverskonar öryggisnet þurfa að vera fyrir hendi.“ Ágúst Ólafur minnst einnig á kirkjuna. „Ég tel mig ekki trúaðan og hef ekki tengst trúmálum en ég hef samt stundum hugleitt hlutverk kirkjunnar. Þótt hún hafi trúarlegu hlutverki að gegna þá finnst mér hún einnig hafa veraldlegt hlutverk með höndum. Þar á ég við hinn félagslega stuðning sem hún veitir fólki í gegnum starf sitt. Ég veit að fólk leitir mikið til presta og annarra starfsmanna kirkjunnar ef þá á í erfiðleikum. Það getur verið kostnaðarsamt að fara til sálfræðings og stundum lítur fólk meira á sálfræðinga eins og lækna en aðstandanda sem veitt geta skjól. Fólk er að fá ókeypis ráðgjöf og aðra aðstoð hjá kirkjunni sem ég tel ekki sist vera mikilvægt úti á landi vegna þess að fólk þarf að geta leitað eitthvað þegar bjátar á. Það eru ekki allir sem eiga nána vini eða ættingja og stundum eru tengsl ættingja með þeim hætti að þau henta ekki að þessu leyti.“

Körlum hættara við að lokast inni

Ágúst Ólafur kveðst mikillar reynslu ríkari eftir starf sitt fyrir Rauða krossinn. „Já – ég hef fengið mikla reynslu út úr þessu og einnig fróðleik frá eldra fólki sem man ýmsa tíma. Að því leyti er þetta mjög gefandi starf ekki sist fyrir mann sem hefur áhuga á sálfræði og þjóðháttum og einnig áhuga á mannlegum samskiptum. Mín reynsla er að körlum sé hættara við að lokast inni til dæmis við skilnað, makamissi eða bara við að fara af vinnumarkaði. Hugsanlega eru þeir tengdari vinnunni en konur. Að vinnan sé eða hafi verið stærri hluti af lífi þeirra og það er líka algengara að þeir sem farnir eru að eldast hafi verið mjög lengi á sama vinnustaðnum. Jafnvel alla starfsævina. Í dag er mun algengara að bæði karlar og konur breyti um vinnu nokkrum sinnum um ævina. Ég sé líka hærri dánartíðni hjá körlum hvort sem hún tengist erfiðari starfslokum og breytingum á lífsstíl á efri ára tímabilinu með beinum hætti eða ekki. Ef til vill kemur karlmannskuhugsunin sem er nokkuð gróin í samfélaginu

FERSKUR FISKUR

DAGLEGA

MIKIÐ ÚRVAL SPENNANDI FISKRÉTTA

VERIÐ VELKOMIN

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

Ef til vill kemur karlmennsku-hugsunin sem er nokkuð gróin í samfélaginu við sögu. Að körlum sé ætlað að vera harðari af sér og stærri en en þeir eru nema ef til vill á yfirborðinu.

við sögu. Að körlum sé ætlað að vera harðari af sér og stærri en en þeir eru nema ef til vill á yfirborðinu. Mér finnst karlar ekkert endilega lokaðri persónuleikar en konur en þeir eiga ef til vill erfiðara með að vinna úr tilfinningum. Karlar fara til dæmis oft úr einu sambandinu við konur í annað án þess að vinna úr tilfinningum sínum og flækjum sem stundum geta myndast þegar slitnar upp úr samböndum við maka. En auðvitað er þetta einstaklingsbundið.“

Vantar fleira fólk í sjálfböðastarfið

„Ég var lengi búinn að hugsa um að taka eitthvert mannúðarstarf að mér eða að gerast sjálfböðaliði þegar ég fór að starfa fyrir Rauða krossinn. Það sem mér finnst skipta miklu er að geta starfað við þetta óháð öllum samtökum, flokkum eða trúarbrögðum en vinna þetta eingöngu á grundvelli mannúðar.“ Agust Ólafur segir mikla eftirspurn vera eftir sjálfböðaliðum og eftir þeim upplýsingum sem hann hafi sé ekki hægt að anna henni nema að hluta. „Okkur vantar fleira fólk

til þess að sinna þessu og ef til vill er það helsta leiðin til þess að nálgast nýja heimsóknarvini og fá þá til starfa að lýsa því sem best hversu gefandi þetta getur verið. Ég hefði ekki trúað því áður að ég fór að fást við þetta hversu margar orsakir geta legið að baki einmanaleika, hversu djúpur hann getur verið og margt fólk er þakklátt fyrir þessar heimsóknir.“

Ég er tengdasonur Vesturbæjarins

Talið berst að Vesturbænum þar sem starfsvettvangur Ágústs Ólafs hefur legið. „Ég bý á ágætum stað í Hlíðunum rétt við Háteigskirkju. Það er ef til vill sérstakt að ég skuli aldrei haft búsetu í Vesturbænum eins og ég hef tengst þeim bæjarhluta alla tíð sem ég hef verið í Reykjavík. Og tengingarnar eru fleiri en Þjóðminjasafnið og vinaheimsóknirnar. Konan er Vesturbæingur og tengdamóðir mín bjó í Vesturbænum. Bankaviðskipti mín eru í Vesturbænum vegna þess að ég hef alltaf haft skipti við Melaútibúið. Það hefur verið mitt bankaútibú. Ég upplifi mig ekki sem hverfisbúa úr einstöku hverfi eða hluta af hverfamenningu eins og margir gera. Ef til vill er það vegna æsku minnar þegar ég fór úr Hólminum til Akureyrar og síðan söguna áfram til Svíþjóðar og aftur heim. Ég hljóp á gamla Melavelinum á meðan hann var og ég hef hlaupið úti á Neši, en það er að vísu langt síðan. Ég get ég vel hugsað mér að búa í Vesturbænum og konan ekki síður. Það eru ýmis fjölskyldutengsl vestur í bæ. Við Hjálmar heitinn Vilhjálmsson fiskifræðingur, sonur Vilhjálmss á Brekku í Mjóafirði, vorum svilar og mikill samgangur á milli fjölskyldnanna, en hann bjó á Ásvallagötu. Ég er svona tengdasonur Vesturbæjarins ef við getum orðað það þannig.“

Íslensku barnabókaverðlaunin afhent í Hagaskóla

Ragnheiði Eyjólfsdóttur hlaut íslensku barnabókaverðlaunin að þessu sinni. Þau voru afhent við hátíðlega athöfn í sal Hagaskóla þriðjudaginn 13. október. Allir nemendur í 9. bekkjar skólans voru viðstaddir en þeir áttu fulltrúa í dómnefnd sem valdi verðlaunabókina.

Ragnheiður hlaut verðlaunin fyrir bók sína Skuggasaga-Arftakinn. Að mati dómnefndar er þetta metnaðarfull og spennandi saga sem jafnast á við bestu furðusögur sem skrifaðar hafa verið á íslensku. Ómar Örn Magnússon, skólastjóri, bauð gesti velkomna eftir fyrsta tónlistaratriðið og fagnaði því að skrifaðar væru spennandi barna- og unglingabækur. Sigprúður Gunnarsdóttir frá JPV forlaginu steig því næst á svið og tilkynnti að Ragnheiður Eyjólfsdóttir hlyti verðlaunin 2015.

Tveir nemendur úr 9. bekk Hagaskóla sátu í dómnefnd Íslensku barnabókaverðlaunanna en það voru Matthías Löve í 9.SS og Hrafnhildur Einarsdóttir í 9. ÁR. Þau lásu brot úr sögunni við athöfnina. Þá sáu nemendur úr 9. bekk um tónlistarflutning en Maja Snorradóttir og Sigrún Valgeirsdóttir í 9.ÞB spiluðu á þverflautu og Steinunn Lárusdóttir í 9.SS söng við undirleik Lárusar Grímssonar. Ívar Ólafsson, bókasafnsfræðingur skólans, tók einnig við bókaþöfn við þetta tilefni. Höfundurinn Ragnheiður Eyjólfsdóttir er arkitekt að mennt. Arftakinn er hennar fyrsta bók,



Ragnheiður Eyjólfsdóttir með barnabókaverðlaunin.

en innblásturinn sækir hún í norrænar sögur og evrópskar sagnir og ævintýri. Þess má geta að Ragnheiður er fyrrum nemandi í Hagaskóla.

Tannlæknir

Eftir 22 farsæl ár á Stórhöfðanum hef ég flutt tannlæknastofuna á **Sólvallagötu 84 við Ánanaust.**

Sama Kiddý, sama Karen og sami Kalli.....bara önnur staðsetning.

Tímapantanir í síma **561 5060**

Karl Guðlaugsson, tannlæknir og MPM

Öll rúnstykki á

80 kr.

Bergstaðastræti 13 - 101 Reykjavík - Sími 551 3083 - www.bernhoftsbakari.is



Tvær 10. bekkjarstúlkur stilla sér upp við styttu í Póllandi.

Tíundu bekkingar í Póllandi

Nemendur 10 bekkja Landakotsskóla fóru til Póllands 13. október og stóð ferðin í fjóra daga. Krakkarnir stoppuðu dagsstund í Berlín á leiðinni út og skoðuðu m.a. annars Brandenborgarhliðið, hluta af Berlínarmúrnum og staðinn þar sem neðanjarðar byrgi Hitlers var staðsett.

Frá Berlín lá leiðin yfir til Wrocław í Póllandi þar sem m.a. var farið á Panorama safnið og hæstu byggingu Póllands

skoðaðar og sagan könnuð með leiðsögn. Á þriðja degi fararinnar hittu krakkarnir úr Landakoti krakka úr alþjóðlegum skóla og sátu með þeim í nokkrum kennslustundum. Eftir það var haldið á safn með mörgum mismunandi sýningum frá mismunandi tímabilum. Síðasta daginn var m.a. skoðað safn um sögu Wrocław en þaðan var haldið til Varsjá þaðan sem flogið var heim.

Nýbyggingar við MR



Tillögur að framkvæmdum að baki Menntaskólans í Reykjavík. Teikning/Teiknistofan Óðinstorgi sf.

Farið er að vinna að byggingarmálum Menntaskólans í Reykjavík og hafa hugmyndir arkitektanna Helga Hjálmarssonar og Lenu Helga-dóttur um skipulag og byggingar á reit MR litið dagsins ljós. Lengi hefur verið barist fyrir því að fá leyfi til byggingar viðbótarhúsnæðis við skólann en fjármagn ekki fengist til framkvæmda. Ekkert fjármagn er eyrnamerkt byggingum við Menntaskólann í Reykjavík í því fjárlagafrumvarpi sem nú er í meðförum Alþingis en menntamálaráðuneytið hefur sent teikningar og önnur gögn um stækkun skólans til borgaryfirvalda og annarra stjórnvalda sem málið heyrir undir.

Málið á sér yfir tveggja áratuga sögu því árið 1995 hafi Helgi Hjálmarsson og Lena dóttir hans unnið samkeppni um skipulag á reit Menntaskólans.

Skipulagið afmarkast af Amtmannsstíg, Þingholtsstræti, Bókhliðustíg og Lækjargötu þar sem gert var ráð fyrir nýbyggingum á þann hátt að þær féllu vel að eldri byggingum sem látnar yrðu standa áfram. Umhverfis- og skipulagsráð Reykjavíkur hefur þegar fjallað um málið og engin andstaða er af þess hálfu við byggingaráformin. Samkvæmt þeim er gert ráð fyrir að núverandi íþróttahús skólans verði endurbyggt fyrir bókasafnið en fjósið svonefnda, fyrir ofan gamla skólann, yrði gert að margmiðlunarveri. Gert er ráð fyrir að gamla KFUM húsið verði fjarlægt og í stað þess kæmi nýbygging með kennslustofum og á neðri hæð yrði aðstaða fyrir félagslíf nemenda, mótuneyti og fleira. Þá sé gert ráð fyrir því að í framhaldi af Casa Nova í áttina að Amtmannsstíg komi íþrótt- og samkomuhús.

Stefán Karl vill rækta grænmeti í Örfirisey

Stefán Karl Stefánsson leikari og ræktunarfrömuður hefur óskað eftir lóð við Fiskilóð fyrir gáma undir grænmetisframleiðslu og var umsókn hans nýlega tekin fyrir á fundi Faxaflóahafna.

Stefán hefur að undanfögnu fengist við störf á sviði vistvænnar ræktunar og hyggst rækta grænmeti sem íslenskir neytendur hafi ekki áður haft á boðstólunum. Stefán er í félagi

við samstarfsmenn að vinna að verkefni á sviði ræktunar sem þegar hefur verið prófuð í Bandaríkjunum og verði hún að veruleika hér á landi verði það fyrsta ræktunin að þessu leyti í Evrópu. Þess má geta að Stefán skrifaði fyrir skömmu undir samstarfs-samning við KPMG vegna starfsemi á sviði vistvænnar ræktunar.



Stefán Karl Stefánsson.

Reynsla mín er okkar beggja hagur

S. 690 0820

Sveinn Eyland
Löggiltur fasteignasali
sveinn@landmark.is





Spjaldtölvurnar geta líka notast í heilsuviku.

Heilsuvika í Vesturbæjarskóla

Heilsuvika var í Vesturbæjarskóla dagana 19. til 22. október sl. Margt heilsusamlegt í gangi í skólanum og má nefna útiveru, útileiki og ýmsa fræðslu um heilbrigði og hollustu.

Á fimmtudaginn var heilsuvikunni lokið með

hinu árlega skólahlaupi þar sem foreldrar, systkini og aðstandendur gátu koma með og tekið þátt í hlaupinu. Að venju bauð foreldrafélagið uppá veitingar, kókómjólk og kleinur eftir hlaupið.

Vesturbæjarblaðið Sími: 511 11 88

Melskælingar í fjölskyldu- og húsdýragarðinn

Fimmtu bekkingar í Melaskóla fóru í Fjölskyldu- og húsdýragarðinn í Laugardal 9. október sl.

Starfsmenn garðsins upplýstu börnin um refi, minka, hænur og hana, seli, hreindýr og fugla.

Farið var með rútu í garðinn en strætó tekinn til baka í Melaskóla. Allt gekk vel fyrir sig og allir mun fróðari um dýrin eftir námsferðina. Nemendur unnu síðan verkefni tengd ferðinni.



Fimmtubekkingar leggja af stað í Fjölskyldu- og húsdýragarðinn.



Ný verslun
Grandagarði 31
verð velkomin

Tímalaus hönnun - kynslóð eftir kynslóð



Kökuhnífur með norðurljósa munstri

Sultuskeið með íslenskum steini



Jens



Vatnajökull - skál

HLEÐSLUTÆKI

Passaðu vel upp á rafgeyminn í vetur.



12v 0,8A

12v 5,5A



SKORRI

TUDOR

SÉRFRÆÐINGAR Í RAFGEYMUM

TUDOR

Bíldshöfða 12 • 110 RVK • 577 1515 • www.skorri.is

Grandagarði 31 | Kringlunni | Smáralind | www.jens.is

Tækifæri fyrir Vesturbæinn við sundlaugartúnið

Það er stundum sagt að sundlaugarnar okkar og helst heitu pottarnir séu okkar torg, garðar og kaffihús í einni bendu. Satt er það að þótt almenningsrýmin í borginni séu nú mun meira notuð en áður eigum við langt í land með að hafa sama hátt og suður við Miðjarðarhaf. Þó þekkja notendur Vesturbæjarlaugar það vel að umræðurnar geta orðið suðrænar að hita. En íbúar hverfisins hafa ekki bara laugina fyrir almenningsgarð eða torg heldur er í kringum laugina stór almenningsgarður líka. Laugarsvæðið er því eiginlega garður inni í garði því undanfarið hefur þróunin verið sú að sundlaugarnar eru orðnar miklu meira en bara sundlaugar. Til dæmis eru komnir strandblakvellir við Árbæjarlaug og Laugardalslaug, þar sem einnig er stór hreystibraut og bætir þessi aðstaða umtalsvert við hlutverk lauganna. Ekki er ljóst hvort þessi stefna verði tekin lengra en það er hugsanlegt.

Sú spurning hefur legið í loftinu um áratuga skeið hvað skuli gera við Sundlaugartúnið. Lengi vel var það girt af og lokað enda ekki ætlast til að það væri notað, hvaða ástæður sem hafa legið að baki því. Svo hefur túnið verið að opnast og einhverjar framkvæmdir hafa komið til svo aðstaða til nýtingar svæðisins hefur verið að batna og nýtingin aukist samhliða því.

Heilsulind í hverfinu

Einn hópur hefur sótt túnið sérstaklega mikið undanfarin ár og eru það hundaeigendur sem þangað fara til að viðra sína ferfættu vini. Mér skilst að þar sé nokkuð virkt og stórt samfélag hunda



Finna þarf sundlaugartúninu við Vesturbæjarlaugina verðugt hlutverk.

og manna. Er það vel að þetta annars vannýtta tún hafi fengið eitthvert hlutverk.

Grænu svæðin í borginni, líkt og sundlaugarnar eru sannkölluð heilsulind; uppspretta lýðheilsu. Það að hreyfa sig, anda að sér útiloftinu (sér í lagi söltu sjávarloftinu), sjá náttúrulegt umhverfi og hitta annað fólk, tengjast betur nærsamfélaginu eru allt þættir sem sannað er að hafa jákvæði áhrif á heilsu okkar. Það er því ekki nema von að maður sjái mikil tækifæri í að nýta svæði á borð við Sundlaugartúnið til hins ýtrasta og leyfa sem flestum að njóta þess og á sem bestan hátt.

Vinum saman að lausn

En hvernig berum við okkur að? Hvaða aðstöðu á að bjóða upp á? Hvar eru árekstrar og hvað rekst vel saman?

Og hvaða væntingar höfum við um uppbyggingu laugarinnar sjálfrar? Þetta verður viðfangsefni hverfisráðs Vesturbæjar á vetri komanda. Undanfarin ár höfum við valið okkur eitthvað viðfangsefni til að vinna að í sameiningu og sýna frumkvæði í að leysa saman. Við höfum tekið fyrir hönnun Hofsvalla-götunnar þar sem komu fram sterkar vísbendingar um hvernig fólk myndi vilja sjá götuna endurhannaða og skammtímabreytingar á göturýminu hafa einnig gefið sterkar vísbendingar um hvernig beri að standa að varanlegri lausn. Þá ræddum við þjónustu Strætó í hverfinu nú í vor og hefur þeim gögnum verið komið á framfæri. Það er von mín að því verklagi verði haldið til framtíðar að við tökum höndum saman um að vinna úr einu tilteknu verkefni á hverju ári í sameiningu.

Potturinn mikil lyftistöng - en hvað næst?

Sundlaugin okkar í Vesturbænum hefur tekið mikinn vinsældarkipp með einfaldri breytingu. Heitur pottur sem ég hafði frumkvæði að að yrði settur niður hefur fengið aðsóknina til að rjúka upp. Aðsóknin var að falla allt fram til ársins 2008 þegar Hrúnið hefur væntanlega aukið eftirspurn eftir ódýrri og aðgengilegri afþreyingu. En eftir að nýi potturinn var tekinn í gangið tókst aðsóknin á flug og jókst um 36.000 heim-sóknir milli árána 2013 og 2014 sem er 16% aukning. Það er áminning um að oft þarf ekki róttækar breytingar til að breyta miklu.

Síðar í vetur höldum við vinnufund um málefni sundlaugartúnsins en þangað til vildi ég sá fræjum í umræðuna og fá fólk til að byrja að hugsa um hvernig það sjái þessa hluti fyrir sér. Vonast til að heyra frá ykkur sem flestum og að umræðan kvikni sem víðast.

Sverrir Bollason.
Formaður hverfisráðs Vesturbæjar.



Sverrir Bollason
formaður hverfisráðs.



Nærir, gefur, fegnar og skreytir!



MATUR SEM GEFUR!

Samlokur, kaffi, þeytingar, skot, súpur, kökur, chia-grautar og margt fleira. Bragðgott & inniheldur mikla næringu.



FAGRAR BAGGU SKJÓÐUR!

Lungamjúkt umhverfis-vænt leður. Gamaldags sútunaraðferð. 3 stærðir af skjóðum.



SLÖKUN & HUGLEIÐSLA!

Íslenska Flothettan slær í gegn! Gefur, nærir & skerpir sköpunargáfuna. Flotahetta og fótaflot: 17.700 kr.



MERGJUÐ MÖNTRUBÖND!

Einföld og elegant armbönd með fínlegu yfirbragði.

Minna á það besta sem lífið hefur fram að færa.

Næra, gefa, skreyta og fegra.

Silfruð & gyllt. Á konur & karlmenn.

SUÐURSTRÖND 10, SELTJARNARNESI
Fyrir neðan sundlaugina og World Class.
www.facebook.com/Systrasamlagid
Sími: 511 6367

AFGREIÐSLUTÍMI:

Virkir dagar 8:30 - 18
Laugardagar 10 - 16

Um 96% foreldra ánægð með Grandaskóla

Um 53% foreldra eru mjög ánægð með starfsemi Grandaskóla og um 43% frekar ánægð. Aðeins lítill hluti lýsti óánægju með skólastarfið og nokkur kváðust hlutlausir. Um 55% kváðust mjög ánægðir með viðmót umsjónarkennara og tæp 40 frekar ánægð. Rúmlega 5% aðspurðra tóku ekki afstöðu.

Almenn ánægja er ríkjandi með flesta þætti skólastarfsins og um 70% telja að hæfilegar kröfur

séu gerðar til skólabarna og að verkefni séu við hæfi nemenda. Aðeins 6% telja að of mikið sé um heimavinnu á meðan 19% telja hana mega vera meiri. Um 90% voru ánægð með síðasta foreldraviðtal og yfirgnæfandi meirihluta telur að skólanum sé vel stjórnað. Könnunin var gerð í júní á þessu ári og alls svöruðu 113 henni eða um 51% heimila sem áttu börn í skólanum.



Grandaskóli.

Tilurð Errós opnuð í Hafnarhúsinu

Mótunarár Errós frá 1955 til 1964 eru umfjöllunarefni sýningarinnar Tilurð Errós sem verður opnuð í Listasafni Reykjavíkur, Hafnarhúsi, laugardaginn 31. október kl. 16. Við sama tækifæri verður opnuð sýningin, Við erum ekki hrædd, á verkum eftir Úlf Karlsson í sýningaröð sem kennd er við D-sal Hafnarhúss.

Sýningunni Tilurð Errós er fylgt úr hlaði með sýningarskrá með texta eftir Danielle Kvaran sýningarstjóra sýningarinnar, en hún gegnir sérfræðingsstöðu við Listasafn Reykjavíkur – Errósafn. Þar kemur fram að Tilurð Errós birti mynd af listamanni sem mitt í hringiðu myndlistaheimsins, mest í Parísarborg, gerði ýmsar tilraunir og fetaði sig áfram í listinni. Á sýningunni má sjá hvernig hann hverfur frá tjáningarfullu málverki til samtíningsverka og samklippimynda, sem hann er einkum þekktur fyrir á síðari árum.



Mynd Errós The Big Sabartes frá árinu 1964.

Frítt söluverðmat

Reynsla og vönduð vinnubrögð



Hringdu núna.

Davíð Ólafsson
Löggiltur fasteignasali
Sími: **897 1533**
david@fr.is



FASTEIGNASALA REYKJAVÍKUR
SKEIFAN 17

www.n1.isfacebook.com/enneinn

Cooper er dekkið á jeppann í vetur



Fyrir norðurslóðir

Cooper discoverer M+S 2 er neglanleg mótspyrna gegn vetrinum.



Ending og öryggi

Cooper discoverer M+S er neglanlegt jeppadekk með gott úthald.



Grip án nagla

Cooper WSC mikið grip og gott við erfiðar aðstæður.

Hjólbarðapjónusta N1

Bildshöfða 440-1318
Fellsmúla 440-1322
Réttarhálsi 440-1326
Ægisíðu 440-1320

Langatanga Mosfellsbæ 440-1378
Reykjavíkurvegi Hafnarfirði 440-1374
Grænásbraut Reykjanesbæ 440-1372
Dalbraut Akranesi 440-1394

Opið
mán – fös kl. 08-18
laugardaga kl. 09-13
www.n1.is

N1

Á landsmóti Samfés

Tveir starfsmenn Frosta ásamt tíu unglingum lögðu í ferðalag þann 9. október síðastliðinn. Var ferðinni heitið á árlegt landsmót Samfés, sem að þessu sinni var haldið á Akureyri. Mikill spenningur var fyrir ferðinni meðal unglinganna líkt og venjan er og var gríðarleg stemming allt frá því að rútan ók af stað og þar til hún lagði í Frostaskjólínu að ferðarlokum.

Landsmótið er ein stærsta unglingasamkoma landsins en að meðaltali sækja þangað um 500 fulltrúar félagsmiðstöðva alls staðar af landinu, og er markmið þess að búa til vettvang fyrir unglingana til þess að mynda ný tengsl og fá nýjar hugmyndir sem hægt er að nýta í félagsmiðstöðvarstarfinu. Dagskrá og fyrirkomulag mótsins hefur verið í stöðugri þróun en undanfarin ár hefur því verið skipt upp í fjölbreyttar smíðjur annars vegar og landsþing ungs fólks

hins vegar. Í smíðjunum læra unglingarnir ýmsa áhugaverða hluti allt frá allskonar føndri eða blaðamennsku til umræðna um feminisma. Í upphafi landsmóts býðst áhugasömum unglingum að bjóða sig fram til ungmennaráðs Samfés, en kjörið ungmennaráð fær það hlutverk á mótinu að skipuleggja og framkvæma unglingaþingið ásamt því að sinna margvíslegum störfum fyrir Samfés á kjörtímabilinu. Einnig fór fram um helgina hátíðarkvöldverður og ball. Unglingarnir komu þreyttir heim eftir langa en góða helgi, virkilega ánægðir með afrakstur helgarinnar þar sem þau skemmtu sér konunglega, eignuðust nýja vini og lærðu margt. Unglingarnir sem fóru á landsmótið fyrir hönd Frosta skipa Frostaráð, en ráðið mun koma til með að skipuleggja og framkvæma dagskrá Frosta í samvinnu við starfsfólk.

Á.L.J.



Frostaskjólsskrakka í rútnu á leið norður.



Á landsmótinu á Akureyri.

Hrollur 2015 fór fram við mikinn fögnuð

Hrollur 2015 fór fram í hátíðarsal Hagaskóla miðvikudaginn 14. október sl. fór við mikinn fögnuð og tilhlökkun unglinganna í Frosta og Hagaskóla. Hrollur er undankeppni skólans fyrir Skrekk, hæfileikakeppni grunnskóla Reykjavíkur sem fram fer í Borgarleikhúsinu í nóvember nk.

Hrollur og undirbúningur fyrir hann setur vissulega mark sitt á starfsemi bæði félagsmiðstöðvarinnar og skólans á hverju hausti enda er ólýsanlegur metnaður sem lagður er í hvert atriði af hálfu unglinganna og byrja sum hver að æfa og undirbúa atriði sitt áður en skólahald hefst að loknu sumarfríi. Þrjú atriði tóku þátt í Hrolli í ár og má með sanni segja að öll atriðin hafi verið glæsileg og allir sem tóku þátt stóðu sig með stakri þrýði. Vesturbærinn getur verið virkilega stoltur af öllu því flotta og hæfileikaríka unga fólki sem þar býr. Áhrifaríka femínska ljóðaslammið og dansinn – Elsku stelpur stóð uppi sem sigurvegari í ár eftir harða



Hæfileikakeppendur sem tóku þátt í Hrolli.

keppni. Atriðið verður því fulltrúi Hagaskóla í Skrekk 2015 og bíða allir spenntir eftir því að sjá

hvernig atriðinu mun vegna.

Á.L.J.



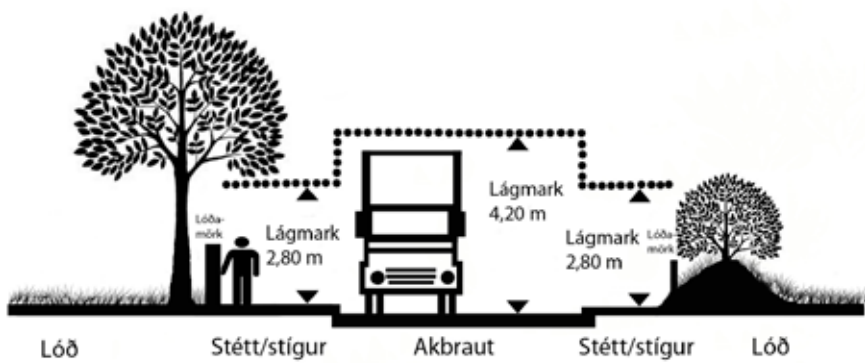
REYKJAVÍKURBORG

Er leiðin greið?



Sýnum samborgurum okkar tillitssemi og tryggjum greiðar og öruggar göngu- og hjólaleiðir. Hugum að trjágróðri sem vex út fyrir lóðarmörk yfir gangstéttir og stíga.

Umferðarmerki eiga að sjást vel og trjágróður má ekki byrgja götulýsingu. Gæta þarf að lágmarkshæð trjágróðurs þar sem vélsópar, snjóruðningstæki og sorphirðubílar þurfa að fara um.



Hugsum út fyrir garðinn svo leiðin sé greið allt árið!

Nánari upplýsingar á reykjavik.is/trjagrodur



Geirsgata 1 • Sími 511 1888

Gómsæti í göngufæri

Herskari af „brjáluðum vísindamönnum“ í Frostaskjóli

Segja má að heill herskari af „brjáluðum vísindamönnum“ hafi sprottið fram úr öllum krókum og kimum í fristundaheimilum Frostaskjóls á dögunum þegar vísinda- og tilraunavika fór fram.

Bæði börn og börn starfsmanna á fristundaheimilunum áttu stórskemmtilega tilrauna- og vísindaviku þar sem ógnarkraftar ríktu og átt líflegar samræður um hvað vísindi eru, hvernig hlutirnir virka og hvað er hægt að gera til að öðlast betri skilning á vísindum. En ekki var látið þar við sitja heldur fengu börnin að spreyta sig á ýmsum áhugahvetjandi

tilraunum og verkefnum sem slógu vægast sagt í gegn. Meðal annars voru gerðar fjölbreyttar tilraunir með stöðurafmagn, kviksyndi var búið til og börnum hent út í sjó, reyksprengr, sem mynda mikinn og litríkan reyk voru smíðaðar, kristallar, hraunlampar og slefandi slím var búið til í tilraunastofum við mikinn fögnuð allra viðstaddra og loks má ekki gleyma að minnst á hina sívinsælu og merkilegu kók og mentos tilraun sem vakti rifandi lukku.

Á þessum myndum má sjá nokkuð af því sem krakkarnir fegnust við.



Tölvufærni á Aflagrandu 40

Tölvufærni er flestum nauðsynleg í dag og því stendur Reykjavíkurborg fyrir tölvunámskeiði í félagsstarfi heldri borgara á Aflagrandu 40 sem kallast tölvufærni. Námskeiðið er byggt upp með spjaldtölvur og snjallsíma í huga og er ætlað algerum byrjendum eða þeim sem lítið hafa snert þessi tæki. Einnig eru þeir sem ekki hafa fjárfest í snjalltæki hvattir til þess að koma og kynnst þessari frábæru tækni.

Á hverju námskeiði eru sex til átta manns og markmiðið að þeir sem á námskeiðið koma geti bjargað sér auðveldlega með einföldustu aðgerðir.

Farið er í atriði eins og virkni, möguleika spjaldtölvunnar og helstu kosti ásamt því hvernig ratað er um tækið. Einnig er útskýrt: „Hvað er þetta blessaða Internet og hvað er svona merkilegt við það. Hvað eru vefsíður, bókamerki og hvernig get ég auðveldað aðgang að þeim?“ Einnig er farið í leitarvélur og hvernig er hægt að leita á vefnum að efni sem áhugi er fyrir.

Matthías Skúlason, tölvufræðingur, kennir þetta námskeið og útskýrir í róleghetum



Matthías Skúlason tölvufræðingur kennir heldri borgurum í félagsstarfinu á Aflagrandu að nota spjaldtölvur og leiðir þá í róleghetum um heima netsins.

Þennan nýja heim fyrir fólki. Námskeiðið einkennist af mikilli færni og þolinmæði og höfðar til karla jafnt sem kvenna.

Enn eru örfá sæti laus. Upplýsingar í síma 411 2702. Námskeiðið er öllum opið og þátttakendum að kostnaðarlausu.



Jólahlaðborð Hótel Sögu

Regína Ósk og Örn Árna sameina krafta sína á ný við undirleik Jónasar Þóris á jólahlaðborði Hótel Sögu í Súlnasal. Regína Ósk og Örn hafa heillað gesti í Súlnasal undanfarin ár. Hinn eini sanni Siggí Hlö peytir skífum fram á nótt. Ekki missa af girnilegum jólakræsingum og frábærri skemmtun á Hótel Sögu.

Bókaðu þinn hóp á hotelsaga@hotelsaga.is eða í síma 525 9930 www.hotelsaga.is

Föstud.	20.11	Laugard.	21.11
Föstud.	27.11	Laugard.	28.11
Föstud.	04.12	Laugard.	05.12
Föstud.	11.12	Laugard.	12.12

Jólahlaðborð í Súlnasal.
Verð kr. 10.500 á mann.

Starfið hefur farið vel af stað hjá okkur

Dagdeild fyrir aldraða flutti af Þorragötu 3 á Vesturgötu 7 í byrjun ágúst. Með flutningunum sameinuðust dagdeildin og félagsmiðstöðin sem var þar fyrir í öfluga dagþjónustu á mótum Vesturbæjar og Miðborgar. Hulda Guðrún Bragadóttir forstöðumaður á Vesturgötu 7 segir að dagdeildin að Þorragötu hafi haft yndislegt yfirbragð en að við Vesturgötu sé aðstaðan alls ekki síðri. Þegar gengið er um húsnæðið má sjá að rúmt er um alla starfsemi. Þar er t.a.m. hvíldarherbergi, hreyfisalur, vinnustofa, setustofa og stór matsalur. Baka til er skjólgóður garður sem nota má til útivistar. Þegar tíðindamaður átti leið um Vesturgötu 7 var eldra fólk við ýmsa iðju allt frá því að spjalla saman og líta í blöðin yfir í hreyfingu og handavinnu sem jafnan er vinsæl þegar heldri borgarar koma saman til félagsstarfs.

Hulda segir starfseminu á Vesturgötu 7 tvískipta. Annars vegar er um dagdeild fyrir aldraða að ræða sem sinnir Reykvíkingum 67 ára og eldri. Dagdeildargestir koma víða að úr Reykjavík og eru þeir sóttir að morgni og þeim ekið heim í lok dags. Gestunum er boðið uppá morgunmat, hádegismat og síðdegishressingu, auk hreyfingar og félagsstarfs. Dagdeildargestir eru um 40 talsins á hverjum virkum degi.

Hins vegar er um opið félagsstarf að ræða sem er opið öllum, óháð aldri, þó vissulega nýti heldri borgarar sér það í meira mæli en þeir sem yngri eru. Nú á haustönn 2015 eru í boði tréútskurður, kertaskreytingar, glerskurður, enska og spænska. Á föstudögum er svo söngstund við flygilinn sem er öllum opin og er kaffi á eftir og jafnvel stigin nokkur dansspor ef þannig liggur á fólki. Að auki geta íbúar á Vesturgötu 7 og næsta nágrenni komið í hádegismat. „Við getum því miður ekki tekið mikið fleiri í mat en sinnum þessari þjónustu við fólk sem býr í nærliggjandi húsum“ segir Hulda.

Fjölbreytni í viðgangsefnum

En hvað er fólk að gera á daginn? „Það er margvíslegt og við leggjum áherslu á eins mikla fjölbreytni og við getum. Handavinnustofan okkar er opin alla daga þar sem færir handavinnukennarar leiðbeina fólki og áhugamálin geta verið mörg. Við erum með stólaleikfimi alla morgna og lesið er úr blöðunum. Mörgum líkar það vel, einkum þeim sem búa við skerta sjón eða eiga í erfiðleikum með lestur af einhverjum orsökum. Hér er einnig hægt að spila, tefla, púsla, teikna, mála og ráða krossgátur. Eftir hádegi er alltaf skemmtileg samverustund sem allir geta tekið þátt í svo nokkuð sé nefnt af daglegum störfum.



Frá söngstund við flygilinn á Vesturgötu 7.

Prestarnir í Vesturbænum eru duglegir að heimsækja okkur og skiptast Dóm- og Neskirkjuprestar á um að koma hingað og spjalla við okkur. Að auki er hægt að taka Bónusrútuna í Bónus á Grandanum og versla til heimilisins. Í sama húsnæði og dagþjónustan, á Vesturgötu 7, eru starfandi fóttaaðgerðafræðingur og hárgreiðslukona, auk þess sem heilsugæsla er í húsinu sem er mikill kostur.“

Fleiri og fleiri með tölvur

„Svo megum við ekki gleyma tölvumálunum,“ segir Hulda. „Við erum með tölvunámskeið fyrir gestina okkar. Annars vegar í samstarfi við nemendur í Vesturbæjarskóla sem koma vikulega og kenna á fartölvur og hins vegar með spjaldtölvu- og snjallsímanámskeið í samvinnu við félagsmiðstöðina á Aflagrandi. Sumir gestanna hafa aldrei snert á tölvum eða á þeirri tækni en aðrir hafa kynnst henni eitthvað. Það er gaman að segja frá því að við verðum vör við aukna tölvuvæðingu meðal gestanna okkar, nú er vaxandi hluti þeirra með netfang og jafnvel facebook síðu.“ Þegar gengið var um sali félagsstarfsins mátti meðal annars sjá hóp heldri borgara hvern með sína spjaldtölvu og kennari veitti þeim leiðsögn um ganga netsins. Þegar tíðindamaður gekk hjá var verið að þjálfa fólkið í að finna dagblöðin og aðra upplýsingamiðla á netinu og ekki var annað að sjá en að ánægju lýsti af andlitum þeirra sem voru að uppgötva nýja möguleika.

Heilsueflingararáttak stendur yfir

Hulda segir áherslu lagða á forvarnir og heilsueflingu og standi sérstakt heilsueflingartímabil yfir fram að áramótum. „Hreyfing er mjög mikilvæg á öllum aldri, ekki síður á efri árum. Það er aldrei of seint að byrja og við hvetjum gestina okkar til þess að taka þátt í stólaleikfiminum, nýta sér aðstöðuna úti og ganga um gangana hér á Vesturgötu. Hingað kemur svo sjúkraþjálfari fjóra daga í viku frá Sjúkraþjálfun Reykjavíkur og eru þeir sem



Hulda Guðrún Bragadóttir forstöðumaður á Vesturgötu 7.

Hreyfing er mjög mikilvæg á öllum aldri, ekki síður á efri árum. Það er aldrei of seint að byrja og við hvetjum gestina okkar til þess að taka þátt

þurfa á þeirri þjónustu að halda hæstánægðir með það. Við höfum fengið utanaðkomandi aðila til að koma með fræðsluerindi fyrir gestina og hefur það vakið mikla lukku meðal þeirra sem greinilega þyrstir í fróðleik. Það er einnig gaman að sjá hvað það er tekið vel í að koma og uppfæra okkur um hin ýmsu heilsutengdu málefni. Liður í forvörnum og heilsueflingu felst einnig í næringu og höfum við lagt áherslu á hollan og fjölbreyttan morgunverð. Við höfum bætt úrvalið og bjóðum nú iðulega



Lesið er úr blöðum á Vesturgötu 7 til hægðarauka fyrir fólk sem farin er að förlast sjón og einnig aðra.



Stólaleikfimi á Vesturgötu 7.

uppá ávexti eða grænmeti með morgunmatnum, auk D-vítamíns sem er sérlega mikilvægt fyrir aldraða.“

Notalegheit í fyrirrúmi

Starfsfólkið leggur áherslu á vinalegt og notalegt andrúmsloft. „Það er nauðsynlegt að fólki líði vel í hjá okkur og hafi gaman af því að koma til okkar, en eins og máltækið segir maður er manns gaman. Söngstundin við flygilinn á föstudögum er liður í að skapa skemmtilega stemmningu og er opin öllum; dagdeildargestum, eldri borgurum og öðrum. Hér leggjum við áherslu á plöntur, börn og dýr, en hingað koma börn úr leik- og grunnskólum í heimsóknir, auk þess sem börn og barnabörn starfsmanna kíkja gjarnan í heimsókn. Ein af gestunum á ljúfan og góðan hund sem kemur gjarnan með henni til okkar auk þess sem við erum með fallegar plöntur í sólskálanum okkar og víðar. Gestirnir okkar sjá nær alfarið um plönturnar og eru nokkrar dömur sem hafa græna fingur sem hafa tekið það að sér.

Konurnar meiri félagsverur

Hulda segir markmiðið að auka framboðið á viðfangsefnum í opna félagsstarfinu. „Við erum að finna taktinn í þessu eftir sameininguna



Myndlistarhornið á Vesturgötu 7 er alltaf vinsælt.

og hlusta eftir áhugamálum. Hvað fólk vill gera og hvernig við getum komið til móts við óskir um meira framboð á námskeiðum.“ Hulda kveðst hafa tilfinningu fyrir því að konur sækja meira í félagsstarf en karlar. „Kannski eru þær meiri félagsverur. Þær eru alla vega duglegri að bera sig eftir starfinu. Það þarf frekar að hvetja karlmennina til þess að koma en þegar þeir hafa tekið skrefið eru þeir flestir hæstánægðir. En hvað sem kynjaskiptingu og daglegum viðfangsefnum líður þá hefur starfið farið ótrúlega vel af stað hjá okkur.“

„Ég er löggiltur fasteignasali og hef starfað við sölu fasteigna samfleytt frá árinu 1997“.

www.frittsoluverdmatt.is

ANDRI SIGURÐSSON
Löggiltur fasteignasali

s. 690 3111

LIND
FASTEIGNASALA

„Ef ég hefði verið“ í Sjóminjasafninu

Nýlega var opnuð sýning í Sjóminjasafninu í Reykjavík með verkum Ninu Zurier undir heitinu Ef ég hefði verið.

Verkin segir Nina vera uppdiktaðar sögur af því hvernig líf hennar hefði mögulega geta orðið ef hún hefði alist upp á Íslandi í staðinn fyrir í miðvesturríkjum Bandaríkjanna. Verkin byggja á ljósmyndum úr safneign Ljósmyndasafnsins í Reykjavík sem Nina notar sem grunn að eigin verkum. Nina hefur margsinnis komið til Íslands og eytt miklum tíma í að fara yfir gamlar ljósmyndir frá Íslandi, en auk þess hefur hún lagt sig fram um að læra íslensku. Árangurinn af því má sjá á sýningunni og í nýlegri bók með sama titli sem Crymgea gaf út.



Glerhús við Laugavegin

Glerhús mun rísa við neðanverðan Laugaveg. Byggingarfulltrúinn í Reykjavík hefur samþykkt umsókn um leyfi fyrir byggingu sem tengir Laugaveg 4 og 6 og Skólavörðustíg 1A. Hún er að mestu úr gleri og er kjallari og tvær hæðir.

Hafa teikningar af ytra byrði hússins verið samþykktar. Umsókninni fylgdi umsögn Minjastofnunar Íslands frá því í mars og var hún jafnframt kynnt umhverfis- og skipulagsráði sem samþykkti umsögn byggingarfulltrúa.

Eignarhaldsfélagið Laugastígur hyggst byggja á þessum reit.



Hrekkjavökustemming í Bike Cave alla helgina.

Allir velkomnir -
ungir sem aldnir.

Búningar gera lífið
skemmtilegra.



Bike Cave
Einarsnesi 36 • 101 RVK
www.bikecave.is
Erum á Facebook
Símar 770-3113 og 666-6136

BIKE CAVE

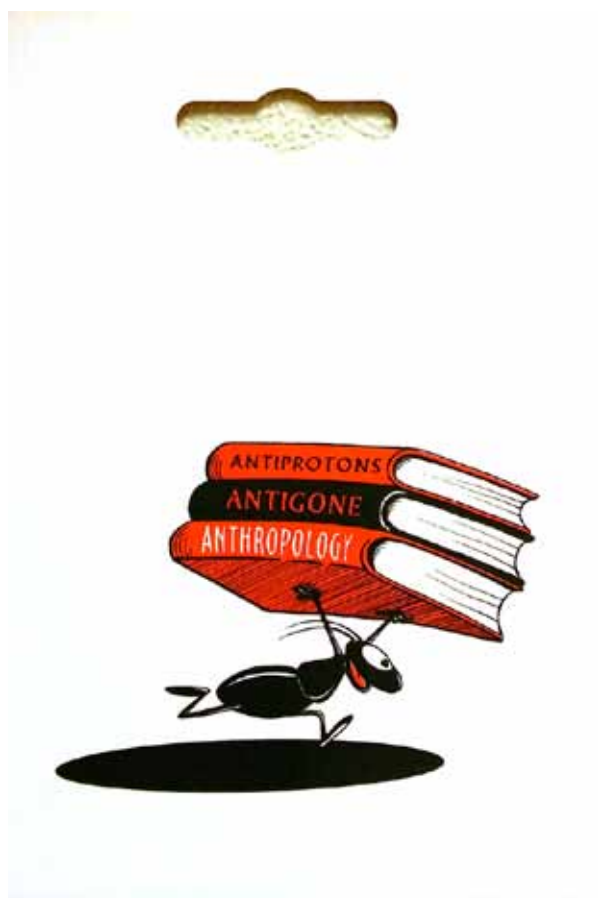


Bókin heim

„Bókin heim“ er heimsendingarþjónusta á vegum Borgarbókasafnsins fyrir þá sem vegna fötlunar eða aldurs geta ekki komist í safnið.

Á átta vikna fresti fær lánþeginn sendar heim 10-15 bækur sem eru valdar í samráði við hann. Þjónustan er einungis ætluð íbúum í Reykjavík.

Hægt er að skrá sig eða fá nánari upplýsingar um þessa þjónustu á söfnunum, senda fyrirspurn gegnum heimasíðu Borgarbókasafns eða með því að hringja í síma **411 6100**.



Lýsisreiturinn fullbyggður

Nú standa yfir byggingar á Lýsisreitnum svokallaða en alls verða byggðar 141 íbúð á þessu svæði. Með þessum framkvæmdum verða miklar breytingar á umhverfinu við Grandavegin neðanverðan og mannlífi vestast í Vesturbænum. Byggingarnar vekja einnig athygli og hvernig þeim er komið fyrir í landslaginu.

Fremst verða reistar hábyggingar allt að níu hæða en húsin lækka eftir því sem ofar dregur frá sjávarsíðunni og Eiðisgranda. Sjón er sögu ríkari og Vesturbæjarblaðið fékk þessar myndir frá Þingvangi sem er byggingaraðili framkvæmdanna. Þær sýna ágætlega hvernig þetta hverfi mun líta út að framkvæmdum loknum.



Matarbúrið hefur opnað sérsverslun með nautakjöt á Grandagarði 29

Grasfóðrað nautakjöt,
Velferðarkjúklingur,
Lambakjöt úr sjálfbærri
sauðfjárrækt, kanína ofl. í boði.

Opið þriðjudaga til föstudaga frá kl.11-18.
Laugardaga frá kl.12-17.



Hulda Hlín með sölusýningu í Tjarnargötunni á Laugardaginn

Hulda Hlín Magnus heldur opna vinnustofusýningu að Tjarnargötu 40 næstkomandi laugardag 31.10. frá kl. 14 til 17. Til sýnis verða bæði ný verk, eldri verk, verk í vinnslu, prent og kort. Sýningin er sölusýning.

Listsköpun Huldu Hlínar einkennist af sterkum litasamsetningum og hreyfingu/flæði. Nýjustu verkin eru óhlutbundnari en áður og hafa mörg hver lífrænan blæ og minna stundum á landslag innan frumu eða lífveru eða líkjast plöntum frá öðrum heimi. Önnur verk, einkum eldri verk, minna á flæðandi kletta eða fjöll. Hulda Hlín fann áður fyrir gjarnan innblástur í form kletta og fjalla íslenskrar náttúru og heillandi lita þess og ljóss - en nú hafa formin hlotið aukið frelsi og landslagið leyst upp í abstract heima, jafnvel innri heima eða fjarlægjar víddir. Verkin eru dularfullt samspil forma og lita tjáð einkum með olíu á striga, olíupastel, akrýl, kolum eða blýant.

Tengist húsinu sterkum böndum

Hulda Hlín tengist húsinu að Tjarnargötu 40 sterkum böndum enda átti áður fyrir langömmu-systir hennar húsið og bjuggu hér langafi hennar, langamma, amma og afi, og nú foreldrar hennar. Vinnustofa listakonunnar er á efstu hæð hússins og sýningin flæðir frá vinnustofunni um ganga hússins og niður stigana og bláa bakdyrastigann, nú vinnustofuinnangang, þar sem Hulda Hlín kom oft sem barn í þönnukökur til ömmu.

Árið 2011 hélt Hulda Hlín sýningu í stofu hússins á Menningarnótt með portraitum af ættmæðrum hennar auk þaraverka Katrínar Þorvaldsdóttur brúðumeistara – en Katrín bjó í húsinu um tíma og hafði þar m.a. vinnustofu. Lengst af bjuggu Magnús G. Jónsson og Jóna Kristín Magnúsdóttir, amma og afi Huldu Hlínar í húsinu og þar má sjá ýmis portrait eftir Huldu m.a. af Jónu Kristínu.

Franska, ítalska og spænska

Í húsinu var gjarnan töluð franska, ítalska og jafnvel spænska enda nam Magnús G. Jónsson, afi Huldu Hlínar þau tungumál við Sorbonne háskóla. Synir þeirra hjóna tengjast báðir Frakklandi sterkum böndum og fæddist annar þeirra í húsinu. Hulda Hlín ólst upp að hluta í París og stundaði nám á Ítalíu og heldur þannig við hefðinni. Á Ítalíu nam Hulda Hlín málaralist og lauk prófi með hæstu einkunn frá Listaakademíu Rómar. Expressíf tjáning gegnum form og liti eru henni hugleikin og að útskrift lokinni lagðist hún í rannsóknir á verkum hins franska Matisse og litapælinga hans og lauk



Hulda Hlín með eitt verka sinna og annað í baksýn.



Lundar á klettassýllum – málverk Huldu Hlínar.

masterprófi í listasögu frá Háskólanum í Bologna með áherslu á merkingarfræði hins sjónræna. Hulda Hlín hefur haldið fjölda einka- og samsýninga

Vesturbæjarblaðið

www.borgarblod.is

40% afsláttur gegn framvísun þessarar afklippu.
Gildir í október og nóvember 2015

40 ára

Afmælistilboð

40% afsláttur af dekkjum

Eigum flestar

stærðir af fólksbíladekkjum

Gefum einnig 40% afslátt

af sjálfsábyrgð kaskótjóna

Umfelgun kr. 5.000.-

Tímapantanir í síma 554 4550



- Fyrstur kemur fyrstur fær -



MÁLNINGARVERK

Hyrjarhöfða 2

Sími 554 4550

Komnir af stað í Dominos-deildinni

KR sigraði Hauka, 95:72, í 3. umferð Dominos-deildar karla í körfuknattleik á Ásvöllum. KR hefur þar með unnið tvo leiki í röð eftir að Stjarnan sigraði Vesturbæinga í fyrstu umferð. KR vann svo Þór Þorlákshöfn í annari umferðinni.

Fyrri hálfleikurinn var skemmtilegur áhorfs í leiknum gegn Haukum. KR-ingar voru skrefinu á undan, án þess þó að ná að slíta heimamenn frá sér.

Haukar komust einu sinni yfir í hálfleiknum, í stöðunni 43:42 þegar tvær mínútur voru eftir af hálfleiknum. KR-ingar voru augljóslega ekki ánægðir með það og náðu aftur forystunni, staðan að loknum fyrri hálfleik 50:45 fyrir gestina úr Vesturbænum.

KR-ingar hófu síðari hálfleikinn af miklum krafti, eftir einungis þrjár mínútur í hálfleiknum var staðan orðin 62:48. Heimamenn réðu ekki við hraðann og kraftinn í KR-ingum í byrjun hálfleiksins og gestirnir náðu að byggja upp gott forskot. KR-ingar unnu þriðja leikhlutann 27:20 og staðan því 77:65 fyrir KR fyrir lokaleikhlutann.

Íslandsmeistararnir gerðu engin mistök síðustu 10 mínútur leiksins og sigruðu að lokum nokkuð örugglega, lokatölur 95:72.

Michael Craion fór mikinn



Íslandsmeistarar KR hafa unnið tvo síðustu leik sína eftir að hafa tapað í 1. umferð.

Í liði KR, oft á tíðum án þess að það færi mikið fyrir honum. Craion skoraði 24 stig og hirti auk þess 13 fráköst. Þórir Þorbjarnarson, 17 ára piltur í liði KR, stóð sig gríðarlega vel en hann skoraði 14 stig.

Í liði Hauka var Stephen Maddison langatkvæðamestur en hann skoraði 25 stig og tók 6 fráköst. Kári Jónsson var auk þess með 18 stig.

Stig KR í leiknum gegn Haukum: Michael Craion 24/13 fráköst/6 stoðsendingar, Þórir Guðmundur Þorbjarnarson 14, Pavel Ermolinskij 13/11 fráköst/8 stoðsendingar, Brynjar Þór Björnsson 11/8 fráköst, Ægir Þór Steinarsson 10/5 stoðsendingar, Darri Hilmarsson 10, Björn Kristjánsson 9, Snorri Hrafnkelsson 4.

Næsti leikur KR er gegn Njarðvík í DHL-höllinni í Vesturbænum á morgun föstudaginn 30. okt. kl. 19:15.

KR með Íslandsmeistaratitla í taekwondo

KR-ingar héldu í fyrsta sinn á Íslandsmót í poomsae, tæknihluta taekwondo, nú fyrir skömmu. Keppendur voru fimm úr vesturbænum: Álfðís Freyja Hansdóttir, Snorri Bjarkason, Guðni Páll Jónsson, Sólon Walker Brooksson og Daniel Sveinn Jörundsson. Öll var þau í fyrsta sinn gjaldgeng á Íslandsmóti því þau urðu/verða 12 ára á þessu ári. Með framúrskarandi árangri náði KR fjórða sæti í stigakeppni liða sem er góður árangur með ekki fleiri keppendur en raun bara vitni.

Í tækni er keppt í ákveðnum formum og gefa dómarar einkunn byggða á nákvæmni, krafti, snerpu, liðleika, ákveðni, jafnvægi, takti og flæði. Keppt er í þremur greinum – einstaklings-, para- og hópapoomsae. Í para-keppni verða að vera karlkyns og kvenkyns keppandi saman en í hópakeppni eru liðin sett saman af þremur konum eða þremur körlum.

Sólon og Daniel kepptu fyrstir af KR-ingunum og náðu fyrsta og öðru sæti í sínum beltaflokki í einstaklingskeppni. Sólon varð þannig fyrsti KR-ingurinn til að vinna sér inn Íslandsmeistaratitil í tækni í taekwondo. Næst kepptu



Tilprifin voru glæsileg.

Snorri og Guðni í stórum flokki og stóðu sig báðir með miklum sóma og náði Snorri öðru sæti.

Sömu sögu er að segja af Álfðísi í einstaklingskeppninni, hún náði þar öðru sæti en aðeins munaði 0,016 stigum á fyrsta og öðru sæti. Álfðís keppti svo ásamt Snorra í para-keppni en þar rétt misstu þau af sæti á

palli. Í para-keppni var ekki skipt í aldursflokka og því við erfiða andstæðinga að etja. Álfðís var svo síðust á gólf allra keppenda þegar hún keppti ásamt tveimur stúlkum úr Ármanni í hópakeppni. Þar gerðu þær sér lítið fyrir og unnu flokkinn. Álfðís fékk því verðskuldaðan Íslandsmeistaratitil í safnið.

Præst til KR

Michael Præst, fyrrum fyrirliði Stjörnnunnar hefur skrifaði undir tveggja ára samning hjá KR.

Hinn 29 ára gamli Præst yfirgaf Stjörnuna eftir tímabilið en hann hefur leikið undanfarin þrjú ár í Garðabænum. Danski miðjumaðurinn kom til Stjörnnunnar eftir að hafa leikið með FC Fyn í Danmörku.

Michael Præst kominn til KR.



www.kr.is

KR-SÍÐAN



Edda tekur við kvennaliði KR

Edda Garðarsdóttir hefur verið ráðin þjálfari meistaraflokks kvenna hjá KR en hún hefur gert tveggja ára samning við félagið.

Edda tekur við af Björgvini Karli Gunnarssyni sem hefur gert góða hluti með KR síðan hann tók við liðinu í annað sinn árið 2013. Björgvin kom KR upp í Pepsi-deildina og stýrði liðinu frá falli í sumar en KR endaði í 8. sæti þar. Edda var aðstoðarþjálfari Björgvins á nýliðnu tímabili og hún hefur nú tekið við liðinu.



Edda Garðarsdóttir.



GETRAUNANÚMER
KR ER 107



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 19:00.

Laugardaga og Sunnudaga
13:00 til 18:00.

Skólar og sérhópar: Mánudag til föstudags
10:00 til 15:00.



Rauda Ljónið
síðan 1989

HEITUR MATUR
Í HÁDEGINU
OG Á KVÖLDIN

TAKTU MEÐ
eda
BORÐAÐU Á STAÐNUM

Alvöru matur





Þú gerir ekki betri kaup!

Winter i'cept

Ipik W419

Korna-
dekk

**Áberandi
gott** skv. FÍB*

*samkvæmt dekkjaprófun
haustið 2014

BARÐINN

– Síðan 1941 –

Skútuvogi 2, Rvk | Sími 568 3080



SÓLNING
Renndu við

Smiðjuvegi 68-72, Kóp | Hjallahrauni 4, Hfj
Fitjabraut 12, Njarðvík | Austurvegi 52, Selfossi