

Vesturbæjarblaðið

Dreift frítt í öll hús í póstnúmer 101 og 107

SEPTEMBER 2013



9. tbl. 16. árg.

Wilson's PIZZA

S. 581 15 15

3 staðir 1 símanúmer

Gnoðarvogi 44 • Ánanaustum og Eddufelli 6

24
Hagkaup

OPIÐ

ALLAN sólarhringinn
á Eiðistorgi

HÖFUM OPNAÐ HEILSUHÖF
V/ SUÐURSTRÖND 10 (GAMLI SKÁRI)

Sysstrasamlagið

Virka daga: 8 - 18
Laugardagar: 10 - 16

sjá nánar á www.facebook.com/Sysstrasamlagið



Hluti barnanna í 1. bekk í Grandaskóla, kát með tilveruna.

Fyrstu skrefin á langri skólagöngu!

Í haust hófu á sjötta tug barna nám í fyrsta skipti í Grandaskóla. Auðvitað var mikill spennningur, þetta var eitthvað og miklu meira en leikskóli fyrir þau börn sem þá leið höfðu farið, og auðvitað hin líka.

Þessi hópur sat í krók í stofunni og var að glíma

við verkefni fyrir skömmu sem kennarinn hafði afhent þeim, en urðu nokkuð hissa á því að það væri einhver á taka mynd af þeim. Þeim fylgja bestu óskir frá VESTURBÆJARBLAÐINU um farsælt nám á komandi árum.

PANTABU Á NETINU

www.dominos.is sími 58 12345

Fljött og Gott

Glæsilegur heimilismatur
alla daga frá 10.30 til 15.00
ALLTAF NÆG, FRÍ BÍLASTÆÐI

FLJÓTT & GOTT UMFERÐAMIÐTÖÐIN
www.fljottoggott.is

Slökkvitækjaþjónustan

564 1433

Bakkabraut 16 • 200 Kópavogur

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

- bls. 4-5
Viðtal við Gísla Marteinn Baldursson

- bls. 8
**Hofsvallagata
kostnaður 17 milljónir**

- bls. 10
Tíu12 í Frostaskjóli



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



Melabúðin
Þín verslun

Sími 551-0224

Lambakjöt & kjúklingar helgartilboð!

fimmtug - föstudag - laugardag - sunnudag
12. - 15. september, á meðan birgðir endast

Kindafile 2998 kr/kg
Lambavöðvi 2998 kr/kg



**Rauð vínber
50% afsláttur**



**Kjúklingabringur
20% afsláttur**
**Ferskur kjúklingur
20% afsláttur**

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

9. tbl. 16. árgangur

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

Er raunverulega von á hjálp við heimili í fjárhagsvanda?

Áð elska fjölskyldu sína þykir flestum sjálfsagt mál, en að elska óvin sinn og bera fyrir honum virðingu er hreinn kærleikur. Kærleikurinn er einfaldur, sýndu hann því það er svo auðvelt og kostar ekkert. Einelti er allt of algengt hér á landi, og oft liðst það þrátt fyrir fögur orð um að tekið sé með festu á slíkri vanvirðu. Stúlka sem var fædd með skarð í vör hefur þurft að þoka slíkt einelti alla tíð. Það lýsir hins vegar afar bágu karakter þeirra sem slíkt stunda, jafnvel heimsku. Þessi harðneskja í samskiptum fólks birtist með ýmsum hætti og er allt of algeng er í nútíma þjóðfélagi. En kannski hafa þeir unglingar sem telja einelti ekkert athugavert það eftir háttarlagi þeirra fullorðnu. Þeir verða kannski varir við harðneskjulegar innheimtuaðgerðir banka, tryggingafélaga og fleiri stofnana á eigin heimilum og finnst því ekkert athugavert að endurspegla það. Sumar innheimtuaðgerðir eru ekkert annað en gróft einelti. Virðing þjóðarinnar fyrir Alþingi er í molum, og þar er við engan annan að sakast en sjálfa þingmennina. Þingmenn þjóðarinnar ættu að sýna hver öðrum meiri kærleika, þá gengju þingstörfin kannski betur á Alþingi og meiri virðing yrði borin fyrir stjórnámálönnum almennt. Flest kosningaloforð stjórnarflokkanna sem gefin voru á vordögum hafa ekki enn séð dagsins ljós, en vonandi stendur það til bóta, a.m.k. hefur forsætisráðherra boðað stórfellda hjálp til handa þeim heimilum sem verst standa fjárhagslega. Almennitur vill trúa því að svo verði, annars fer allt í bál og brand og þá verður svokölluð búshaldabylting aðeins hjóm eitt í samanburði við þær aðgerðir sem reiður almenningur gæti gripið til. Hveitibrauðsdögum ríkisstjórnarinnar lauk 1. september sl., nú bíður þjóðin raunhæfra aðgerða.

Vonandi ber borgarstjórn Reykjavíkur gæfu til að nýta það landsvæði sem fæst þegar húsin á Keilugranda 1 verða vonandi rifin til að stækka athafnasvæði KR í samráði við Búseta, íbúum Vesturbæjar til hægðarauka. Einnig þarf sáttað ríkja um byggingaáform á Lýsislóðinni,sem og öðrum lóðum. Vesturbæingum fjölga hægt en kannski hljótt en það má alls ekki verða að íþróttastarísemi í Vestur bænum verði of þröngur stakkur skorinn. Skapa þarf KR olnbogarými. Ef það gerist ekki leita leita íbúarnir yfir lækinn til annarra íþróttafélaga þar sem aðstaðan er betri. Það er alveg deginum ljósara.

Geir A. Guðsteinsson

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

Listheimspekilegar vangaveltur um vegamenningu

Í hádeginu sl. föstudag gafst einstakt tækifæri að hlýða á listamannspjall í Ljósmyndasafni Reykjavíkur um sýningu Spessa, „nafnlaus hestur.“ Spessi, ásamt Einari Kárasyni rithöfundu og Jóni Proppé listheimspekingi, töluðu um tilurð sýningarinnar. Skoðaði þríeykið vegamenninguna út frá Djöflaeyjunni og áhrifum skrifa Jack Kerouac og upplifun sinni á amerískri menningu en an allir hafa þeir dvalið í Ameríku í lengri eða skemmri tíma. Hvaða hugmyndir höfum við um vegamenninguna. Hvað er það sem gerir það að verkum að farnar eru pílagrímsferðir til Ameríku, fyrirheitna landsins. Hvað er það sem heillar svo mjög við lífið á vegum úti? Sýningin stendur til 15. september nk.

Hamingjuhádegi í Ráðhúsi Reykjavíkur

Reykjavíkurborg og Hamingjuhúsið bjóða borgarbúum í hamingjuhádegi alla föstudaga í september frá kl. 12:15 - 12:45 í Tjarnarsal Ráðhússins. Markmiðið er að eiga skemmtilega stund saman og stuðla að meiri hamingju og velliðan borgarbúa. Boðið verður upp á skemmtilega dagskrá sem fær hamingjuhormónana í líkamnum til að flæða hraðar, s.s. tónlist, hlátur, söng og ýmsar gleðiuppákomur. Frábærir listamenn munu hjálpa borgarbúum að hlaða gleði-batteríin. Má þar nefna Bryndísi Ásmundsdóttur, Valgeir Guðjónsson, Svavar Knút og Kristjónu Stefáns og Jakob Frimann Magnússon. Fastir liðir verða hamingju-nesti, vímugjafi dagsins og sérhverri dagskrá lýkur svo með dansgöngu eða „dance walk.“ Þessar föstudags-gleðistundir kosta ekkert.

Ráðhús / Tjarnarsalur

Tjarnarsalur Ráðhússins er salur fólksins, Reykvíkinga og gesta borgarinnar jafnt innlendra sem erlendra. Hann er hluti af opnu rými Ráðhússins sem ætlað er almenningi og er að vissu leyti andlit borgarinnar. Tjarnarsalurinn er leigður út fyrir fjölbætta starfsemi og er þar helst um að ræða; sviðsviðburði, tónleika,

ráðstefnur, smærri fundi, kynningar, móttökur og menningarviðburði. Ráðhús Reykjavíkur er opið mánudaga - föstudaga kl. 08:00-19:00 laugardaga og sunnudaga kl. 12:00-18:00.

Foreldrafundur í Grandaskóla

Haustrundir með foreldrum nemenda í Grandaskóla voru haldnir 9. – 13. september sl. í umsjónarstofum nemenda. Á fundunum gafst foreldrum kostur á að skiptast á skoðunum um ýmislegt sem varðar börnin þeirra og skólastarfið. Margir foreldrar nýttu sér það.

Vilji til að nýta anddyri Ráðhúsins til upplýsinga

Á fundi menningar- og ferðamálaráðs var lagt fram minnisblað frá forstöðumanni Höfuðborgarstofu, verkefnastjóra Upplýsingamiðstöðvar ferðamanna og viðburðarstjóra á skrifstofu borgarstjóra og borgarritara vegna bókunar menningar- og ferðamálaráðs þ. 27. maí sl. um hugmyndir að nýtingu á anddyri Ráðhúss Reykjavíkur til þess að veita ferðamönnum, innlendum og erlendum, upplýsingar um borgina, Strætó og hvar þeir leita sér frekari upplýsinga. Nú þegar sumaríð er senn liðið og ferðamönnum fer fækkandi er afgreiðslu málsins slegið á frest, hvað sem veldur.

Safnfrístund í austurborginni byggð á reynslu Frostheima

Skóla- og frístundaráð samþykkir að frá og með áramótum 2013-2014 verði starfrækt safnfrístund fyrir börn í 3. og 4. bekk í Laugarnesskóla og Langholtsskóla í húsnaði Reykjavíkurborgar í Laugardalnum. Frístundamiðstöðin Kringlumýri mun bera ábyrgð á starfsemiinni sem byggir á góðri reynslu Frostheima í Vesturbænum og Hraunheima í Breiðholti. Lögð verði áhersla á að koma til móts við getu og þarfir átta og níu ára gamalla barna með fjölbreyttu, skemmtilegu og þroskandi frístundastarfi. Lagt er til að sett verði á laggirnar sérstakt for-

eldraráð sem taki virkan þátt í að móta starfið.

Svalalokanir samþykktar að Meistaravöllum 9 – 13

Á afgreiðslufundi byggingafulltrúa Reykjavíkurborgar var tekið fyrir erindi húsfélagsins Meistaravellir 9 – 13 en sótt er um leyfi leyfi til þess að byggja svalalokanir og klæða með sléttri áklæðningu suðurhlíð hússins á lóðinni nr. 9-13 við Meistaravelli. Erindi fylgdi umsögn burðarvirkishönnuðar, viðgerðartillögur frá Verksýn, minnisblað frá verkfræðistofunni EFLU, fundargerð húsfélagsins og samþykki eigenda (vantaði fjóra). Mótmæli eins eiganda (í tölvubréfi) frá 14. ágúst sl. fylgdi erindinu. Með vísan til samþykktar borgarráðs frá 1. september 1998 skal utanhúss- og lóðarfrangangi vera lokið eigi síðar en innan tveggja ára frá útgáfu byggingarleyfis að viðlögðum dagsektum. Áskilin er lokaúttekt byggingarfulltrúa.

Ósamþykkt íbúð hlýtur samþykki

Sótt hefur verið um samþykki fyrir áður gerðri séreign (ósamþ. íbúð) í kjallara og núverandi innra fyrirkomulagi á fyrstu, annarri og þriðju hæð fjölbýlishússins á lóðinni nr. 7A við Ránargötu. Skoðunarskýrsla byggingarfulltrúa dags. 5. apríl 2013 og afsalsbréf dags. 26. nóvember 1982 fylgdu erindinu. Samþykki meðeigenda í húsi og samþykki eigenda Ránargötu 9A (vegna sorpgeymslu í undirgangi húsa) fylgdi erindinu á teikningum sem og bréf hönnuðar. Erindið samþykkt en það samræmist ákvæðum laga nr. 160/2010. Skilyrt er að eignaskiptayfirlýsingu vegna breytinga í húsinu sé þinglýst til þess að samþykktin öðlist gildi og einnig er áskilin lokaúttekt byggingarfulltrúa.

Breytingar að Hringbraut 119

Á fundi byggingafulltrúa sækir Greifinn ehf., Hringbraut 119 og Vestur Hár og snyrtistofa ehf., Hringbraut 119, um leyfi til að breyta tveggja hæða atvinnurými (rými 0102) í hárgreiðslu og snyrtistofu í húsinu á lóð nr. 119 við Hringbraut. Afgreiðslu umsóknarinnar var frestað.



Athöfn
ÚTFARARÞJÓNUSTA

Vönduð og persónuleg þjónusta

Sími: 551 7080 & 691 0919

ATHÖFN ÚTFARARÞJÓNUSTA - athofn@athofn.is - www.athofn.is



Inger Steinsson



Inger Rós Ólafsdóttir

B. Markan ehf. Pípulagnir
660 6690 • 544 8611



lagnir@bmarkan.is

Skólp og drenlagnir í yfir 20 ár
Meistaraábyrgð og 50 ára ending
www.bmarkan.is

Vesturbæingar



Öflug íbúasamtök eru í okkar págu!

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

Við seljum allar gerðir fasteigna.

**Sanngjörn sölubóknun
og vönduð vinnubrögð.**



Haraldur A Haraldsson
löggiltur fasteignasali/viðskiptafræðingur
Dalvegur 16d, 201 Kópavogi
Sími: 426-9000
www.abbafast.is



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

Sævar

Bíla- og bátarafmagn

Sími 561-1466 - Kirkjubraut 13, Seltjarnarnesi

www.borgarblod.is

HÁGÆÐI.IS
HÚSAVIÐGERÐIR.IS
FLÍSALAGNIR.IS



100% endurgreiddur vsk af vinnu

Sími: 565-7070

Gerðu hverfinu þínu gott!

Enginn þekkir hverfið
þitt betur en þú og þess
vegna viljum við ekki
skipuleggja það án þín.

Með íbúafundum nýtum við sérþekkingu fólksins
sem býr og starfar í hverfinu til að skapa vistvænni
og betri borg. Taktu þátt í að skipuleggja þitt hverfi
og móta Reykjavík til framtíðar.

	Vesturbær	Hagaskóli	16. sept.	17-19
	Hlíðar	Kjarvalsstaðir	17. sept.	17-19
	Laugardalur	Laugardalshöll	18. sept.	17-19
	Háaleiti - Bústaðir	Réttarholtsskóli	19. sept.	17-19
	Breiðholt	Gerðuberg	23. sept.	17-19
	Árbær	Fylkishöll	24. sept.	17-19
	Grafarholt - Úlfarsárdalur	Ingunnarskóli	25. sept.	17-19
	Grafarvogur	Gufunesbær	26. sept.	17-19

Vinna við hverfisSKIPULAG í Miðborg og á Kjalarnesi er ekki hafin.



Þú getur gert þínu hverfi
gott á hverfisSKIPULAG.is



RESTAURANT- BAR
Vesturgötu 3B | 101 Reykjavík
Sími 551 2344 | www.tapas.is

Seltirningar myndu vafalítið nota sér. Engar ákvarðanir um slíkar stórframkvæmdir hafa verið teknar og þær eru ekki fyrirsjáanlegar í næstu framtíð. Seltirningar verða því að taka tillit til íbúa Vesturbæjarins eins og aðrir. Þeir verða bara að njóta þess að keyra rólega í gegnum Vesturbæinn og sjá alla fegurðina í mannlífinu,“ segir Gísli Marteinn og brosir.

Mikilvægt að ná samkomulagi um flugvallarmálið

- Flugvallarmálið er orðið að tilfinningamáli á meðal landsmanna. Hvernig víkur það við hugmyndum um hagkvæmni byggðar í Vatnsmýrinni?

Gísli Marteinn segir mikilvægt að Reykjavíkurborg og ríkið nái samkomulagi um málið. „Fyrir liggur hvað Reykjavíkurborg vill gera og það liggur einnig fyrir að skipulagsvaldið er hjá borginni. En borgaryfirvöld vilja ekki nýta þetta skipulagsvald til að fara með ófriði gegn landsbyggðinni, sjúkraflugi eða öðrum þjóðlífsþáttum. Því þarf að finna góða lausn á innanlandsflugi og sjúkraflugi, en það síðarnefnda getur verið talsvert betra en það er í dag, eins og kom í ljós í nýrri skýrslu ríkisendurskoðunar. Ég vil hafa góðan og öflugan Reykjavíkflugvöll en þegar allt er skoðað sést að það land sem flugvöllurinn er staðsettur á í dag er of verðmætt til þess að nýta það undir flugvöll til frambúðar. Skýrsla sem samgönguráðuneytið lét gera sýnir að það er þjóðhagslega hagkvæmt að finna flugvellinum nýjan stað og byggja í Vatnsmýrinni. Því er mikilvægt að finna annan stað fyrir flugvöll, og margir möguleikar hafa verið nefndir sem aldrei hafa verið fullkannaðir. Bessa- staðanes, Hvassahraun, Hólmsheiði og Löngusker eru fjórir þeirra, en einnig hefur verið bent á að ef nýjar vegtengingar við Keflavík kæmu tæki ferðin frá Austurvelli að innanlandsflugi um í 25 til 30 mínútur og því væri sjálfsagt að skoða þann möguleika líka. En það er ríkisvaldið sem á og rekur flugvöllinn og frumkvæði að þessum rannsóknum þarf að koma frá því.“

Vilji borgarbúa nokkuð skýr

Gísli Marteinn segir vilja borgarbúa tiltölulega skýran í nýju aðalskipulagi. „Borgarbúar vilja fleiri íbúðir vesturhluta borgarinnar. Þeir vilja fleiri störf í austurhluta borgarinnar og með því að fara að þessum óskum jöfnum við út umferðina í borginni. Á nýlegri mynd sem hefur verið á facebook síðu lögreglunnar má sjá Miklubrautina klukkan hálf níu að morgni. Þar má sjá þrjár troðfullar akreinar sem liggja til vesturs á meðan engan bíl er að sjá á akreinunum sem liggja til austurs. Þetta sýnir hversu illa við förum með umferðamannvirkin og einnig með tíma okkar. Með því að fjölga störfum austar í borginni, og íbúum vestar í borginni jöfnum við þessa miklu fólksflutninga kvölds og morgna. Þetta er ein af ástæðum þess að mjög óskynsamlegt væri að setja 23 þúsund manna byggð á útivistarsvæðin fyrir austan núverandi byggð.“

Í göngufæri úr Vatnsmýrinni

„Hverfi 102 í Vatnsmýrinni á að verða frábært hverfi fyrir borgarbúa. Á bilinu 10 til 15 þúsund manns munu búa þar og íbúar þessa svæðis yrðu í göngufæri við báða háskólana og mikinn fjölda starfa í nágrenninu. Við þetta bætist síðan stærsti vinnustaður landsins sem er Landsspítalinn – einnig í göngufæri. Það hefur verið reiknað út að þessi staðsetning byggðar myndi draga úr umferð í borginni svo nemur hundruðum þúsunda kílómetra árlega og gefa fólki kost á að lifa mun hagkvæmara lífi efnahagslega. Í nýjasta blaði Vísbendingar er vitnað í rannsókn sem sýnir að árlegur kostnaður samfélagsins og einstaklinga við að byggja nýtt hverfi fyrir 15 þúsund manns á útivistarsvæðunum austast er þrem til fjórum milljörðum meiri, en ef sami fjöldi byggji í Vatnsmýrinni. Sumir segja að við höfum ekki efni á að byggja nýjan flugvöll, en útfrá þessum tölum segi ég að við höfum ekki efni á að gera það ekki. Við vitum líka að Reykvíkingar eyða hærra hlutfalli

tekna sinna í ferðir innanbæjar en fólk í borgunum í kringum okkur. Því er verulegt lífgæðamál og vanmetið atriði varðandi fjárhag heimilanna að gera fólki kleyft að vera með einn bíl eða jafnvel engan. Þetta er ein megin ástæðan þess að ég vil horfa til miðsvæðisins og Vatnsmýrarinnar þegar um nýja byggingalendur í Reykjavík er að ræða.“

Hátækniálma við Landsspítalann

- En að öðru. Hugmyndir um byggingu nýs Landspítala háskólasjúkrahúss eru nokkuð umdeildar bæði í ljósi núverandi stöðu þjóðarbúsins og einnig er deilt um hvort staðsetning hans við Hringbrautina sé heppileg eða hvort leita hefði átta annarra leiða?

Gísli Marteinn segir fyrir liggja að bæta þurfi húsakost Landsspítalans. Ákvörðun um staðsetningu sé síðan annað mál, og nokkuð sem borgin ákvað ekki. Hann bendir á að fjórir heilbrigðisráðherrar hafi komið að ákvörðuninni um staðsetningu hans; Ingibjörg Pálmadóttir, Álfheiður Inga-

dóttir, Guðlaugur Þór Þórðarson og Guðbjartur Hannesson sem koma hvert úr sínum flokki. Allir þessir ráðherrar voru þeirrar skoðunar eftir að hafa fengið álit frá sérfæðingum að spítalinn ætti að vera við Hringbraut. „Það voru skrifaðar margar skýrslur þar sem taldir voru upp margir kostir við staðsetningu spítalans við Hringbraut en það er athyglisvert að nálægðin við flugvöll var ekki talin mikilvægur þáttur. Nálægðin við háskólann var hinsvegar ráðandi og sú staðreynd að á þessu svæði eru flestar spítalabyggingar nú þegar. Reykjavíkurborg hefur ekki gert neinar kröfur um að spítalinn verði staðsettur við Hringbrautina og ég hef í vaxandi mæli efasemdir um þessa staðsetningu ef til stendur að reisa þann gríðarlega massa sem síðasta ríkisstjórn stefndi að. Ég greiði atkvæði gegn skipulaginu – ekki út af staðsetningunni heldur út af deiliskipulagstillögunni sjálfri. Þessi kassi sem fyrirhugað er að byggja ofan á gömlu Hringbrautinni kemst að mínu mati ekki fyrir á svæðinu. Mér finnst tvennt koma til greina. Að fara að hugmyndum Páls Torfa

Önundarsonar prófessors og fleiri um að byggja minni byggingu á svæðinu norðan gömlu Hringbrautarinnar. Bygging sem er í rauninni einskonar ný hátækniálma sem yrði svipuð að stærð og tveir Borgarspítalar en engu að síður miklu minni en það risahús sem núverandi áætlanir gera ráð fyrir. Þetta yrði margfalt ódýrari lausn og meiri peningar yrðu þá til í tækjakaup og í reksturinn. Hin leiðin væri að byggja upp annarstaðar og þá koma ýmsir staðir til greina og hafa verið skoðaðir. Staðir sem hafa ýmsa kosti eins og Vífilsstaðir, Borgarspítalasvæðið í Fossvogi eða aðrir staðir.“

Tvær kenningar um spítalabyggingar

Gísli Marteinn segir að í mjög grófum dráttum séu tvær kenningar uppi um spítalabyggingar. „Annars vegar að byggja þá inn í borgum og aðlaga þeim svæðum sem fyrir eru en hin er að byggja glænýja spítala, stór flykki með öllu fyrir utan miðborgir. Í Edinborg var sú leið farin að byggja utan miðborgarinnar en breyta gamla spít-

alanum í góðar íbúðir. Mér finnst við vera að blanda þessum kenningum saman. Að byggja utanbyggðarspítala inni í sjálfi miðborginni.“

Hef áhuga á að starfa áfram að borgarmálum

- En hvað hyggst Gísli Marteinn gera. Hyggst hann halda áfram í borgarmálunum?

„Já – ég hef mikinn áhuga á að fá tækifæri til þess að halda áfram að vinna að borgarmálunum því ég tel þau mikilvægustu málin í samfélaginu. Málin þar sem hægt er að vinna að og skapa mikil lífagæði fyrir fólki. Ég veit ekki fremur en aðrir hvernig verður staðið að velja sæti á framboðslista hjá Sjálfstæðisflokknum í Reykjavík þar sem ekki hefur verið tekin ákvörðun um prófkjör eða hvort einhver önnur leið verður farin. Á meðan svo er tel ég ekki tímabært að ræða um hugsanleg sæti á framboðslita en það mun allt koma í ljós í fyllingu tímans.“

Viltu vinna 20.000 kr. matarkörfu?

Farðu á [kvosin.is](#) og skráðu þig á póstlistann hjá okkur, þá áttu kost á að vinna 20.000 kr. matarkörfu. Við munum draga út einn heppinn aðila í hverjum mánuði.







Kvosin við Ingólfstorg, [kvosin.is](#)



Séð yfir Lýsislóðina.

Íbúar í Bráðræðisholti mótmæla bygginga-áformum á Lýsislóð

Íbúar á Bráðræðisholti og nágrenni hafa mótmælt fyrirhuguðum háhýsum sem ráðgert er að byggja á hinni svokölluðu „Lýsislóð.“ Íbúarnir hafa fundað með fulltrúum borgaryfirvalda en svo virðist sem engu verði hægt að hnika með þau áform að reisa stórhýsi framan við lága byggðina á holtinu. Í framhaldi af því birtu íbúarnir eftirfarandi yfirlýsingu:

„Við undirritaðir íbúar á Bráðræðisholti og í nágrenni þess mótmælum fyrirhugaðri nýbyggingu á svokölluðu Lýsireit. Nær 150 íbúðir verða í húsinu, í allt að tíu hæðum. Við teljum að göturnar umhverfis reitinn

anni engan veginn þeirri viðbót-arumferð sem fylgir slíkri fjölgun íbúa. Sama gildir um bílastæði en nú þegar er verulegur skortur á þeim. Við lýsum einnig yfir áhyggjum okkar af vindstrengjum sem skapast um slík hús. Þá er væntanlegt stórhýsi í miklu ósamræmi við þau hús sem fyrir eru á lágreistri byggðinni á holtinu auk þess sem slík háhýsi eru í andstöðu við nýtt aðalskipulag fyrir Reykjavíkurborg.

Við skorum því að borgaryfirvöld að taka þessa framkvæmd til endurskoðunar og vonum að hlustað sé á okkur íbúanna og okkar þarfir.”

Fjölmennur íbúafundur um Hofsvallagötu

Íbúafundur var haldinn í Hagaskóla þriðjudaginn 27. ágúst sl. þar sem farið var yfir framkvæmdir sem hafa verið unnar við Hofsvallagötu í sumar. Margir íbúar hafa ekki verið á eitt sáttir við þær framkvæmdir og mótmælt þeim í hinum ýmsu fréttamiðlum. Reykjavíkurborg ákvað því að kalla til fundar með íbúum og fara yfir þetta verkefni og kalla eftir tillögum sem gætu orðið á þá leið að sem flestir yrðu sáttir við endanlega niðurstöðu. Þess má einnig geta að þarna voru líka mættir íbúar sem fannst þessi framkvæmd mjög flott.

Borgin baðst afsökunar á því að hafa ekki haft meira samráð við íbúa Vesturbæjar vegna þessa verkefnis og ákvað í framhaldi að kalla eftir aðilum úr Vesturbænum til að vera með í að finna lausn sem allir myndu sætta sig við til langtíma lítið. Nokkrir aðilar buðu sig fram og munu væntanlega fara yfir þetta verkefni með starfsfólki Umhverfis- og samgöngusviðs borgarinnar á næstu vikum. Vel var mætt á þennan fund en áætlað



er að um 200 manns hafi verið komin saman í Hagaskóla til að hlusta á rök borgarstarfsmanna.

BÍLARÉTTINGAR OG SPRAUTUN CABAS TJÓNAMATSKERFI.

Bílanes er viðurkennt af öllum tryggingafélögum Veitum vandaða þjónustu og notum hágæða efni Réttingaverkstæði, bílasprautun og húsgagnalökkun Kíktu við hjá okkur og fáðu tilboð í verkið

Bílanes, Bygggöðum 8. Seltjarnarnesi
S:561 1190. www.bilanes.is
bilanes@internet.is



Vesturbæjarblaðið
AUGLÝSINGASÍMI
511 1188

HAUSTDAGSKRÁIN í Dómkirkjunni



• **SUNNUDAGSKÓLINN** er alla sunnudaga á messutíma.

• **ÆSKULÝÐSHÓPURINN** hittist á mánudögum kl. 19.30-21.00 í Safnaðarheimilinu.

Umsjón með æskulýðsstarfinu hefur Ólafur Jón Magnússon guðfræðinemi.

• **FYRIRBÆNASTUNDIR** alla miðvikudaga kl. 12.10-12.30 í kirkjunni, léttur hádegisverður á eftir í safnaðarheimilinu.

• **OPIÐ HÚS** fyrir eldri borgara hefst aftur fimmtudaginn 19. september og er síðan alla fimmtudaga 13.30-15.30. Kaffi á könnunni, notaleg samvera, skemmtun, ferðir.

• **MESSUR** eru í Dómkirkjunni alla sunnudaga kl. 11.00.

• **ÆÐRULEYSISMESSUR** eru þriðja sunnudag í mánuð kl. 20.00.

DANS & JÓGA
SKEMMTILEG OG KRAFTMIKIL NÁMSKEIÐ
WWW.DANSOGJOGA.IS OG Í SÍMA 898 4942

Við elskum...  **ZUMBA**

Zumba í Gamla salnum að Hlíðarenda á þriðjudögum og fimmtudögum kl. 19.15 og laugardögum kl. 11. Opnir tímar og námskeið.

Krakkagleði
Frábær dansnámskeið fyrir 4 - 7 ára á laugardagsmorgnum kl. 10

JÓGA
með Theu

Jóga með Theu í Jógastöðinni Andartak Skipholt 29 A

LÍNUDANS

MEÐ JÓA FYRIR BYRJENDUR OG LENGRA KOMNA

Swing og Salsa
SAMKVÆMISDANSAR FYRIR HJÓN OG PÖR

Nýtt námskeið:
Grunnsporin rífuð upp. Opnir tímar á fimmtudagskvöldum kl. 20.45.

Dans & Jóga í Valsheimilinu að Hlíðarenda

Laufey Böðvarsdóttir tekur við starfi kirkjuhaldara við Dómkirkjuna

Fyrir skömmu lét Ástbjörn Egilsson af starfi kirkjuhaldara við Dómkirkjuna, og við starfi hans tók Laufey Böðvarsdóttir.

Laufey ólst upp á kirkjustaðnum Búrfelli í Grímsnesi, dóttir hjónanna Böðvars Pálssonar fyrrv. hreppstjóra og oddvita og Lísu Thomsen deildarritara. Þegar hún var telpa þjónaði sr. Ingólfur Ástmarsson í Grímsnesinu en faðir hennar sinnti hinum ýmsu störfum við kirkjuna, svo sem meðhjálpari, hringjari og organisti. Eftir messu var messukaffi inni í bæ hjá foreldrum Laufeyjar og þar áttu kirkjugestir góða stund saman. „Það var notalegt að alast upp með gömlu timburkirkjunni á hlaðinu heima. Prestfrúin og skáldkonan frú Rósa B. Blöndals fylgdi manni sínum ætíð til messu og hún hvatti mig til að læra sálma og sérstaklega þó sálminn „Í dag er glatt í döprum hjörtum“ sem hún hafði miklar mætur á“ segir Laufey. „Pabbi hefði nú verið ánægður ef eitt hvert okkar fimm systkinanna hefðum lært til prests, en þó við færum öll í háskólanám fór ekkert okkar í guðfræði. Ég bjó á Kirkjubæjarklaustri í nokkur ár, þar söng ég með kirkjukórnum og hafði gott og gaman af að hlusta á prédikanir sr. Sigurjóns Einarssonar.

Starf kirkjuhaldara er fjölbreytt og spennandi og ég hlakka mikið



Laufey Böðvarsdóttir kirkjuhaldari með forvera sínum, Ástbirni Egilssyni.

til að takast á við þetta starf. Ég bý í sókninni, við hjónin eigum fjögur börn og það yngsta fermist núna í vor.

Í Dómkirkjunni starfa afbragðsprestar, þau sr. Hjálmar og sr. Anna Sigríður, auk úrvals starfsfólks og kórs. Sóknarnefndin vinnur gott starf og hjartað í hverri sókn eru einstaklingarnir sem sækja safnaðarstarfið. Hér er gefandi og glaðlegt safnaðarstarf dómkirkjufólks. Dómkirkjan skipar ríkan sess í þjóðlífinu og heldur utan um okkur bæði á gleði - og sorgarstundum. Hingað leggja margir leið sína bæði til að

þakka og til að biðja. Starfið er fjölbreytt í þessari fallegu kirkju og það er líka gott að koma hér við og bara njóta augnabliksins, eiga sína kyrrðarstund.

Ástbjörn Egilsson hættir eftir 14 farsæl ár í starfi við Dómkirkjuna og hans verður sárt saknað, enda er hann bæði skemmtilegur og röggssamur.

Hérna í Dómkirkjunni er það kærleikurinn og gleðin sem ræður ríkjum og allir eru hjartanlega velkomnir til okkar í safnaðarstarfið,” segir Laufey Böðvarsdóttir kirkjuhaldari.

Nýju lífi blásið í Íbúasamtök Vesturbæjar

Á aðalfundi Íbúasamtaka Vesturbæjar 14. ágúst sl. var kosin ný stjórn Íbúasamtaka Vesturbæjar, sem voru upphaflega stofnuð 1977. Ágætlega var mætt á fundinn, ásamt nýrri og fráfarandi stjórn og nokkrum stofnfélögum voru ýmsir Vesturbæingar, nýir, gamlir, íslenskir, erlendir og reyndar alls konar!

Nýja stjórn skipa Birgir Þróstur Jóhannsson, formaður; Ásta Olga Magnúsdóttir, varaformaður og ritari; Charlotte Bøying, gjaldkeri; Ásta Krístrún Ólafs-

dóttir, meðstjórnandi; Gísli Sigurþórsson, meðstjórnandi og Gunnar Haraldsson, meðstjórnandi. Póstfang Íbúasamtaka Vesturbæjar er ibuasamtokvesturbajar@gmail.com Miðvikudaginn 18. september er ætlunin að halda opinn íbúafund í Víkinni Sjóminjasafni, kl 20:00 til þess að ræða sérstaklega deiliskipulag sem er í kynningu, þ.e. fyrir Vesturbugt sem og Nýlendureit. Það er mál sem brennur á mörgum Vesturbæingum, sérstaklega á þeim sem búa í nágrenni þessara svæða.

Vesturbæjarblaðið www.borgarblod.is

Úr strikamerkjum í örflögur

1923-2013 90³ ára BORGARBÓKASAFN REYKJAVÍKUR



Í september og október verða teknar í notkun nýjar sjálfsafgreiðsluvélar í Borgarbókasafni. Settar verða örflögur í allan safnkost í stað strikamerkja sem notuð hafa verið.

Á meðan breytingarnar standa yfir er nauðsynlegt að loka söfnunum.

Söfnin verða lokað sem hér segir:

Aðalsafn, Tryggvagötu 15 18.-23. september

Ársafn, Hraunbæ 119 Sólheimasafn, Sólheimum 27 24.-27. september

Foldasafn í Grafarvogskirkju Kringlusafn í Kringlunni 30. september - 4. október

Gerðubergssafn, Gerðubergi 3-5 7.-11. október



www.borgarbokasafn.is - sími 411 6100 www.bokmenntir.is - www.bokvit.tumblr.com - www.artotek.is



Dyggasti stuðningshundur KR kom í heimsókn í heilsubúðina Græn heilsa, hér er hann ásamt Önnu Björgu Hjartardóttur.

Heilsubúðin Græn Heilsa í vesturbænum lífræn næringaefni og ráðgjöf

LukkuTröll KR kjóltuhundurinn Hjútlí sem er elskaður og dáður af öllum sem til hans þekkja kom með eigenda sínum í Græna heilsu á Ægisíðu 121 eftir að hafa fengið heiðursboð um að kynna sér lífræn næringaefni frá Lifestream, sömu næringaefni og Meistaraflokkur KR í knattspyrnu notar í samráði við kröfuharðan næringafræðing sinn. Anna Björg í Grænni heilsu tók vel á móti Hjútlá og gaf honum að smakka Spírulína sem hann var hæstánægður með. Spírulína er lífrænt fjölvítamín náttúrunnar og er því kjörið fyrir alla fjölskylduna, frábært fyrir börn í námi og íþróttum, fullorðna sem vinna mikið og gott fyrir allt venjulegt afreksfólk í lífinu sem og íþróttafólk. Græn heilsa sérhæfir sig í bætiefnum sem eru unnin úr lífrænt ræktuðum afurðum og laus við alla verksmiðjuframleidda íblöndun. Græn heilsa býður einnig upp á verðlaunaðar lífrænar húðvörur án aukaefna sem framleiddar eru úr collageni, þangi, ávöxtum og jurtum.

Anna Björg eigandi verslunarinnar hefur 25 ára reynslu af að vinna að heilsumálum og lærði í Göteborgs Gymnastiska Institut.

Í september tekur til starfa hjá Grænni heilsu hjúkrunarfræðingur með masterspróf í lýðheilsufræðum sem mun sinna hjúkrunarvörum og fræðslu. Boðið er upp á fría heilsuráðgjöf - tímpantanir.

Opið alla virka daga frá kl. 10 - 17.30. Sími 551 1717

græn heilsa Ægisíða 121





Oft er fjölmennt hjá eldri borgurum í Neskirkju.

„Á krossgötum” í Neskirkju

„Hvenær byrjið þið starfið fyrir eldri borgara?“ Þannig hefur verið spurt undanfarið segir sr. Sigurður Árni Þórðarson prestur í Neskirkju „Margir hafa tekið þátt í þessu starfi og í haust verður það útvíkkað og bætt. Í vetur verða samverur og fundir á miðvikudögum og dagskráin hefst oftast kl. 13.30. Yfirskrift er „Á krossgötum.” Efni til umfjöllunar verður að vanda fjölbreytilegt og bryddað á ýmsum nýjungum. Sumt af því sem verður á dagskrá verður tekið upp og miðlað á veraldarvefn-

um. Ef einhver vilja taka þátt í undirbúningi og viðtölum er ráð að hafa samband við okkur presta kirkjunnar.” Farið verður í nokkrar ferðir og sú fyrsta verður í Skorradal. Kirkjubóndinn Hulda Guðmundsdóttir á Fitjum verður heimsótt miðvikudaginn 18. september nk. Farið verður af stað frá Neskirkju kl. 13.00 og er skráning í síma 511-1560 eða runar@neskirkja.is „Allir eru velkomnir „Á krossgötum” Neskirkju og bjóðið gjarnan vinum með ykkur. Torg Neskirkju er stórt,” segir sr. Sigurður Árni.

Píanótímar og söngtímar í Vesturbæ!

Ég tek að mér píanókennslu og söngkennslu.
Nánari upplýsingar fást í síma 8418211
eða sigridurosk@gmail.com
Sigríður Ósk Kristjándóttir.

www.borgarblod.is



Arnór L. Pálsson
framkvæmdastjóri



Ísleifur Jónsson
útfarastjóri



Frímann Andrésson
útfararþjónusta



Jón Bjarnason
útfararþjónusta

REYNSLA · UMHYGGJA · TRAUST



Hugrún Jónsdóttir
útfararþjónusta



Guðmundur Baldvinsson
útfararþjónusta



Þorsteinn Elíasson
útfararþjónusta



Ellert Ingason
útfararþjónusta

ÞEGAR ANDLÁT BER AÐ HÖNDUM



Önnumst alla þætti útfararinnar

ÚTFARARSTOFA
KIRKJUGARÐANNA

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

Umferðaröryggismál og hjólastígar við Hofsvallagötu:

Kostnaður nemur liðlega 17 milljónum króna

Kostnaður vegna skreytinga á Hofsvallagötu er óverulegur þegar rýnt er í kostnaðartölur vegna framkvæmda við umtalaðan götukafla þar. Einstakt gróðurker kostaði 57 þúsund krónur og fuglahús 17 þúsund krónur. Reykjavíkurborg vinnur nú að endurskoðun framkvæmdanna í samráði við íbúa. Talsvert hefur verið fjallað um kostnað Reykjavíkurborgar vegna fuglahúsa, flagga og gróðurkerja á hluta Hofsvallagötu, sem sett voru upp til að fegra götuna.

Kostnaðaráætlun borgarinnar vegna útboðs á verkinu sýnir glögglega að upphæðir vegna þessara þátta, eru aðeins lítill hluti af framkvæmdinni sem kostaði tæpar 18 milljónir króna. Þannig kosta 16 fullbúin gróðurker með mold og plöntum tæpar 906 þúsund krónur og nýu fuglahús 155 þúsund krónur. Flöggin sem hanga á staurum úr ryðfríu jární kosta 144 þúsund krónur. Mestur kostnaður liggur í þeirri framkvæmd sem snýr að umferðaröryggismálum í götunni og hjólastígum eða nærri 17 milljónir.

Framkvæmdin var hugsuð sem tímabundin lausn til að hægja á umferð og gera umferð gangandi og hjólandi vegfarenda öruggari. Til stendur að endurgera Hofsvallagötu alla með varanlegum lausnum í samráði við íbúa samkvæmt hverfisSKIPulagi sem nú er í vinnslu. Samkvæmt upplýsingum frá umhverfis- og skipulagssviði er framkvæmdin við götukaflann á Hofsvallagötu alls ekki dýr í saman-



Séð frá Viðimel yfir á Hofsvallagötuna.

burði við aðrar framkvæmdir á vegum borgarinnar. Þannig kosta ein gangbrautarljós að jafnaði 20 – 25 milljónir króna.

Á fjölmennum íbúafundi sem haldin var í Hagaskóla var skipuð þriggja manna íbúanefnd til að fara yfir breytingarnar með Reykjavíkurborg og vinna að tillögum til úrbóta. Sú vinna er í fullum gangi.

Í nefndinni eiga sæti Ingibjörg Dalberg, Þorbjörg Bjarnadóttir, Snorri Guðmundsson, Ásta Camilla Gylfadóttir, Kristinn Fannar Pálsson og Þóra Guðmundsdóttir.

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

Vel sóttur haustfundur í Hagaskóla

- smiðjudagar á fimmtudögum



Þessir foreldrar eiga nemendur í 8. bekk.

Haustfundur foreldra og kennara var haldinn í Hagaskóla 5. september sl. Foreldrar mættu til umsjónarkennara barnanna sinna en fóru svo á sal til að kynna sér námsefnið. Á fundinum verður farið yfir starf skólaársins. Foreldrar gátu hitt alla kennara skólans og skoðað kennslubækur og ýmis gögn sem unnið verður með í vetur.

Í Hagaskóla er lögð áhersla á góða samvinnu foreldra og skólans og þátttöku foreldra í skólastarfinu. Þar sem Hagaskóli er heilsuefandi grunnskóli var foreldrum boðið upp á hafragraut, sem eflaust ýmsir hafa þegið með óskum. Hagaskóli verður 55 ára 1. október nk. og þá verður opið hús, þ.e. skólinn verður opinn gestum og gangandi allan þann dag.

Smiðjudagar í Hagaskóla

Fimmtudagar, frá hálfniú til eitt eru smiðjudagar í Hagaskóla. Hugmyndin með smiðjudögum er að nemendur velji sér viðfangsefni með aðstoð umsjónarkennara. Nemendur gera sínar eigin áætlanir um það hvernig þeir ætla að verja smiðjutímum fjórar vikur fram í tímann. Þannig hafa nemendur val en bera um leið ábyrgð á eigin námi. Smiðjudagar bjóða upp á fjölbreytni, sveigjanleika og einstaklingsmiðun í námi. Nemendur geta þannig t.d. val-



Foreldrar samankomnir á sal skólans til að kynna sér námsefnið sem þar lá á borðum.

id að leggja áherslu á ákveðna þætti ákveðinnar námsgreinar í ákveðinn tíma vegna þess að þeir þurfa að ná betri tökum á honum eða að bæta við sig þar sem þeir standa vel að vígi. Smiðjudagar bjóða upp á þverfaglegt nám og nám þvert á bekki og árganga. Með smiðjudögum gefst einnig tækifæri til að vinna að viðfangs-

efnum sem ekki hafa átt sinn stað í stundatöflum nemenda hingað til. Grunnhugmyndin með smiðjudögum er að nemendur hafi val, taki ábyrgð á eigin námi og séu virkir í sínu námi. Stjórnendur og kennarar í Hagaskóla hafa miklar væntingar til þess að foreldrar taki virkan þátt í þessu ferli, fylgist með og

hafi skoðanir á því hvernig nemendur nota smiðjutímana. Þegar börnin koma heim með fyrstu áætlanir sínar er það hlutverk foreldra að lesa þær yfir og aðstoða börnin við að fullbúa áætlanagerðina. Allir smiðjudagar byrja og enda á því að nemendur koma til umsjónarkennara eins og fram kemur á stundatöflum þeirra.

MATUR OG VÍN:

Uppskrift mánaðarins

Sögugratín

Leiðbeiningar:

Setjið saxaða laukinn í pott. Leggið lúðuna þar ofan á og hörpuskel og humar ofan á lúðuna. Hellið hvítvíninu yfir og kryddið með salti og pipar, setjið lok yfir pottinn og sjóðið í fimm mínútur. Notið spaða til að taka fiskinn varlega upp úr pottinum, leggið hann á þurrt stykki og þerrið. Hellið rjómanum út í pottinn og látið sjóða saman, kryddið með fiskikrafti, salti og pipar. Þykkið ef þarf. Þegar sósan er tilbúin er eggjarauðunum og steinseljunni bætt út í. Notið fjórar eldfastar skálar og setjið 100 g af

smálúðu, tvo humarhala og fjórar hörpuskeljar ásamt ¼ af rækjunum í hverja skál og hellið sósu yfir. Stráði osti yfir og bakið í ofni við 220°C í 5 til 8 mínútur. Berið fram með nýbökuðu brauði.

Hráefni:

- 400 g smálúða
- 8 humarhalar
- 16 litlar hörpuskeljar
- 2 dl rækjur
- 2 laukar, saxaðir
- 1 búnt steinselja, söxuð
- 500 ml rjómi
- 500 ml hvítvín
- fiskikraftur
- 4 eggjarauður
- sjávarsalt og pipar
- smjör
- rifinn ostur.



Við mælum með eftirfarandi víni við þennan rétt:

Montalto Organic Cataratto, Hvítvín - Ítalía

1.799 kr.

Ljössítrónugult. Létt meðalfylling, þurrt, mild sýra. Ljós ávöxtur, sítrus, krydd. LÍFRÆNT-RÆKTAÐ vín frá Sikiley.

Uppskrift mánaðarins

Þennan rétt völdum við sem uppskrift mánaðarins því hann er mjög gómsætur og einfaldur í eldamennsku og ekki skemmir að öll aðföng má fá á einum stað í næstu Nóatúnsverslun.

Það kórónar hverja máltíð að njóta þess að drekka gott vín með matnum. Við látum fylgja hér með tillögur að tveimur víntegundum sem hæfa þessum rétti alveg einstaklega vel.

Verði ykkur að góðu.

NÓATÚN

Rafmagnsreiðhjól er umhverfisvænn kostur



Ragnar með eitt hjólið fyrir utan verslunina.

Í vaxandi umhverfisvitund eykst stöðugt fjöldi þeirra sem velja sér annan ferðamáta en bíl, sé þess einhver kostur. Notkun reiðhjóla fer vaxandi og á markaði eru einnig komin rafmagnsreiðhjól sem auðveldar ferðalagið, ekki verður eins erfitt að hjóla. Ragnar Kristinn Kristjánsson rekur rafmgnshjólaverslunina Rafmagnshjól að Fiskislóð 45 og er þar með hollensk gæðahjól af gerðinni Qwic. „Rafhlaða endist frá 55 km upp í 110 km, allt

eftir því hversu erfitt landslagið er. Hjólin kosta frá 289 þúsund upp í 389 þúsund, sem er hjól af gerðinni Trend sem hefur hlotið mörg verðlaun. Það fylgir hjólunum allt, s.s. stillanlegt stýri, ljós, bjalla, hlífar, góður lás og margt fleira. Því má ekki gleyma að þetta er reiðhjól með aðstoð, ekki mótörhjól með 6 mismunandi þung þrep. Það er því létt að hjóla, enginn þarf að koma sveittur í vinnuna,” segir Ragnar Kristinn.

Vetrarstarf Rótarinnar er í Kvennaheimilinu að Hallveigarstöðum



Hallveigarstaðir.

Vetrarstarf Rótarinnar - félags um málefni kvenna með áfengis- og fíknivanda – hófst formlega með umræðukvöldi 11. september sl. í Kvennaheimilinu að Hallveigarstöðum, Túngötu 14, Reykjavík. Í haust verða umræðukvöld annan og fjórða miðvikudag hvers mánaðar, nema í desember, þá verður aðventukvöld 11. desember og svo verður farið í jólafrí. Umræðukvöldin eru öllum opin, bæði konum og körlum. Fyrsti gestur haustsins var Sigrún Sigurðardóttir hjúkrunarfræðingur og lektor við Háskólann á Akureyri en Sigrún er doktorsnemi í lýðheilsuvísindum. Erindi hennar fjallaði um fíkn sem afleiðingu af ofbeldi og annars konar áföllum í æsku. Rannsóknir Sigrúnar snúast um að skoða afleiðingar ofbeldis í æsku fyrir heilsufar og líðan karla og kvenna

og vinna að þróun þverfaglegra meðferðarúrráða fyrir þann hóp. Úrræðið sem Sigrún hefur unnið að er kallað Gæfusporin og hefur hún unnið með það úrræði á Akureyri undanfarin tvö haust og nú í haust verður farið af stað í þriðja sinn. Einnig er verið að fara að stað með Gæfusporin í Mjóddinni í Reykjavík í september þar sem Sigrún verður með handleiðslu og fræðslu. Næsta umræðukvöld er 9. október nk. sem nefnist „Meðferð við fíkn.“ Gestur fundarins verður Helga Sif Friðjónsdóttir Ph.D. í hjúkrunarfræði, hjúkrunardeildarstjóri á fíknigeðdeild á geðsviði Landspítala. 23. október er svo „Konur, fíkn og sektartilfinning.“ Gestur fundarins verður Sigríður Guðmarsdóttir, Ph.D. í guðfræði og sóknarprestur í Reykjavík. Aðra dagskrá má sjá á heimasíðu Rótarinnar.

Tíu12 starfið í Frostaskjóli er byrjað með stæl

Flest það sem Tíu12 starfið í Frostaskjóli býður krökkunum upp á er þeim að kostnaðarlausu. Annað gjald er haft í lágmarki og þá í tilefni sérstakra viðburða á dagskrá Tíu12 starfsins. Ekki þarf að skrá sig til þess að taka þátt í starfinu og er mæting því frjáls á opnunartíma. Tíu12 býður upp á fjölbreytt félags- og tómstundastarf þar sem áhersla er lögð á fjölbreytta og skemmtilega dagskrá þar sem allir ættu að geta fundið eitthvað við sitt hæfi. Auk þessa er lögð áhersla á að krakkarnir geti haft áhrif á dagskrá vetrarins með þátttöku í miðstigsráði. Á opnunartíma er boðið upp á „opið hús“ sem þýðir að krakkarnir geta komið og nýtt sér aðstöðuna til gagns og gamans. Þau geta til að mynda spilað ýmis konar pool, þýthokki, fótboltaspil, bandí, Playstation og fleira. Auk þess geta þau unnið þar heimanám, horft á sjónvarp, hlustað á tónlist auk þess sem krakkarnir hafa greiðan aðgang að starfsmönnum til skrafs og ráðagerða. Að auki er skipulögð dagskrá í boði þar sem bryddað er upp á ýmsu til afþreyingar, til að mynda sundferðir, diskótek, stuttar ferðir, tónleikar og svo framvegis. Nokkrir klúbbar hafa verið starfræktir í Tíu12 og munu leiðbeinendur hafa umsjón með



Flottur hópur á gleðistund í Frostaskjóli.

hverjum klúbbi og hittast klúbba-meðlimir yfirleitt einu sinni í viku, en slíkt fer þó eftir skipulagi hverju sinni og verður það auglýst sérstaklega. Starfsfólk frístundastarfsins heldur úti heimasíðu sem finna má á vef Tíu12 starfsins en þar má finna dagskrá starfsins og nýjustu fréttir hverju sinni. Þar ber einnig að líta myndir frá starfinu og upptakum frá vetrinum.

Í kvöld, fimmtudaginn 12. september, verður kynning fyrir 5. bekkinga og foreldra í salnum frá 17:00 – 18:00 og svo er opið hús frá 18:00 - 19:30. Foreldrar 5. bekkinga eru hvattir til að mæta á staðinn, skoða húsið, spjalla við starfsfólkið og spila við börnin sín. Nefna má að föstudaginn 27. september er sundferð í Vesturbæjarlaugina.

Félagsmiðstöðin Frosti komin í nýtt húsnæði

Félagsmiðstöðin Frosti er komin aftur á fullt eftir flutning og breytingar. Starfið hefur flutt starfsemi sína fyrir 8. - 10.bekk í kjallara Hagaskóla. Miklar breytingar hafa átt sér stað og hefur félagsmiðstöðin nú glæsilega aðstöðu til að bjóða unglingunum uppá frábært starf. Klúbbastarf hefur hafið göngu sína og geta allir skráð sig í þá klúbba sem eru í boði t.d. myndasögu-, tölvu-, kvikmynda-, stráka-, stelpu-, rapp og dj klúbb. Allir ættu að geta fundið eitthvað við sitt hæfi, en ef svo er ekki þá er öllum velkomið að stofna sinn eigin klúbb með aðstoð starfsfólks Frosta. Hægt er að nálgast tímasetningar á öllum klúbbum inná vef Frostaskjól's (www.frostaskjol.is) undir félagsmiðstöð. Sú

nýjung er einnig í boði þessa önnina að unglingar geta fengið aðgang að hljómsveitarherbergi Hagaskóla. Opnunartími á daginn er frá 12:00 – 16:00 alla virka daga. Þá geta unglingarnir komið allt frá hádegishléi og fundið sér afþreyingu. Viðtalstímar eru alla virka daga frá 11:30 – 12:00 á skrifstofu Frosta hliðin á félagsmiðstöðinni í kjallara Hagaskóla. Á kvöldin er opið á mánudögum og miðvikudögum frá 19:00 – 22:00 og annan hvern föstudag frá 19:00 – 22:00. Á kvöldopnunum er skipulögð dagskrá hverju sinni en þeir sem heillast ekki af dagskránni geta leitað í allt það sem félagsmiðstöðin hefur uppá á bjóða. Fyrsta ballið fyrir 8. - 10.bekk var í gær, 11. september í Hagaskóla, en það var hið árlega haustball.

SYSTRASAMLAGIÐ

VERSLUN OG KAFFIHÚS...

...með gæða lífrænt kaffi og te, heilsudrykki, slikkerí, croissant, **þeytinga**, chiagraut, ásamt **vítamínum**, snyrtivörum, **ilmvötnum**, jógafatnaði, **jógadýnum** og fylgihlutum sem og öðrum **árstíðarbundnum vörum**.

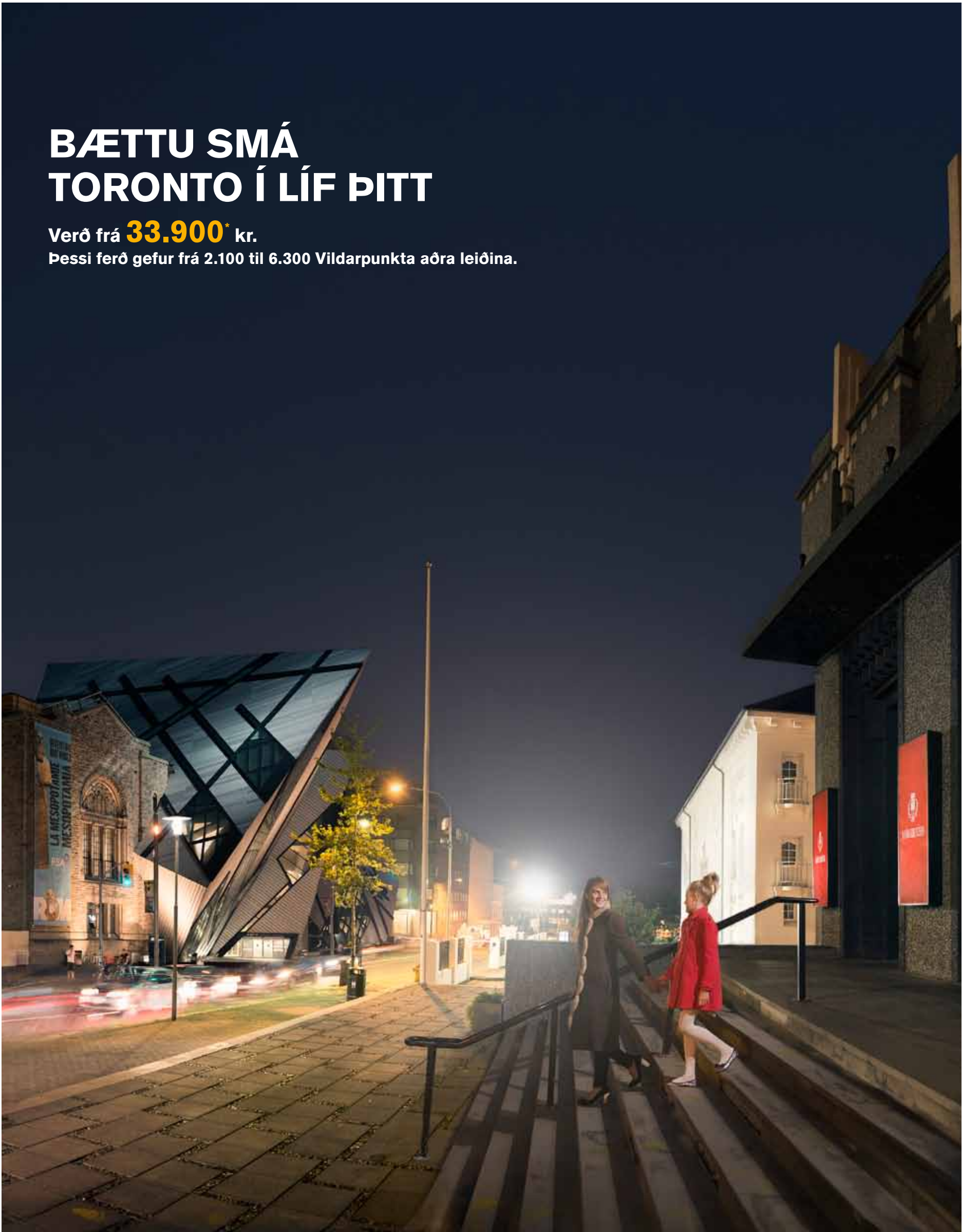
Afgreiðslutími:	Virkir dagar	8 - 18
	Laugardagar	10 - 16

SAMFLOT í Sundlaug Seltjarnarness alla mánudaga kl. 20.00.

Suðurströnd 10, Seltjarnarnesi
Fyrir neðan sundlaugina og World Class.
Sími : 511 6367 www.facbook.com/Systrasamlagid

BÆTTU SMÁ TORONTO Í LÍF ÞITT

Verð frá **33.900*** kr.
Þessi ferð gefur frá 2.100 til 6.300 Vildarpunkta aðra leiðina.



Hverfisgatan fer ekki langt á meðan þú ferð eitthvað annað
Við höfum öll upplifað einstaka listviðburði í Þjóðleikhúsinu. En listin á sér fleiri heimkynni en gamla Skuggahverfið. Í Toronto eru mörg úrvalsleikhús, sex óperufélög, fimmtíu ballett- og danshópar og tvær sínfóníuhljómsveitir. Þar eru líka frábær söfn eins og menningar- og náttúrusögusafnið Royal Ontario Museum og Art Gallery of Ontario svo að ekki sé minnst á allt sem er í boði í þessari háborg kvikmyndalistarinnar í Kanada, „Hollywood norðursins“. Hvernig væri að víkka sjóndeildarhringinn og skreppa til Toronto? Hverfisgatan verður á sínum stað þegar þú kemur til baka.

+ Bókaðu núna á icelandair.is

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



* Innifalið: Flug aðra leiðina og flugvallarskattar.

Nýjung í málefnum eldra fólks

Þriðja kynslóðin er hugtak sem farið er að ryðja sér til rúms í umræðum um málefni eldri borgara eða fólks sem er við eða búið að ljúka hinu hefðbundna starfskeiði. Þessi hugmyndafræði hefur náð til Íslands því fyrstu U3A samtökin voru stofnuð hér á landi í mars á liðnu ári. Þetta sjónarhorn á síðari hluta mannsævinnar felur í sér möguleika til að auka lífgæði fólks sem hefur lokið hefðbundnum störfum en býr að góðri heilsu og starfskröftum.

U3A er skammstöfum fyrir The University of the Third Age eða háskóli þriðja aldursins. U3A er hluti af alþjóðlegri hreyfingu sem nú hefur náð hingað til lands. Fyrstu U3A samtökin voru stofnuð í Frakklandi fyrir 40 árum og hafa síðan breiðst út til í 30 til 40 landa víðsvegar um heiminn. Starf U3A Reykjavík byggir á hugtakinu „að læra svo lengi sem lifir“. Starfið fer fram í hópum sem taka fyrir viðfangsefni sem hóparnir velja sjálfir eftir áhugasviði þeirra sem í þeim eru. Ekki eru sett skilyrði fyrir þátttöku og engin próf eru tekin. Með þátttöku í starfi U3A Reykjavík er hægt að fræðast í góðum félagsskap, eignast ný áhugamál og mynda ný tengsl jafnt innanlands sem utan.

Hver er þriðja kynslóðin? – hvernig þarf hún að bregðast við?

Þorleifur Gunnlaugsson varaborgarfulltrúi hefur unnið að málefnum eldra fólks meðal annars og kynnt sér starfsemi þriðjukynslóðarháskólans. Hann segir þessa nálgun mjög áhugaverða. „Segja má að venjulegri mannsævi standi saman af þremur kynslóðabilum. Hið fyrsta tekur til bernskunnar og ungdómsáranna, næsta til hinnar hefðbundnu starfsævi og hið þriðja þegar þeim hluta ævinnar líkur. Ég hef veitt því eftirtekt í samskiptum mínum við þennan þjóðfélagshóp að eldri borgarahugtakið fer í taugarnar á mörgum. Fólk á þessu æviskeiði stendur saman af mjög fjölbreyttum hópi. Ytri sem innri aðstæður þess eru margbreytilegar og helgast af ýmsum þáttum á borð við heilsufar, efnahag, og öðru en stóra breytingin er að viðkomandi hættir að að vinna.

Fólk sett í skilgreinda kassa

Þorleifur segir okkur samt að setja fólk inn í fyrirfram skilgreinda kassa en þeir eigi alls ekki við þegar kemur að þessu æviskeiði. „Líflíkur fólks eru mun lengri en var á árum áður. Þar kemur bætt og aukin læknisfræðileg þekking og heilsugæsla til sögunnar en einnig ýmsir aðrir þættir. Færri hafi unnið mikla erfiðisvinnu og eru líkamlega illa farnir af þeim sökum og margskonar líkamlegt og andlegt viðhald á sér stað sem var tiltölulega óþekkt á árum áður. Í dag getur fólk orðið 90 til 100 ára án þess að lenda í miklum heilsufarslegum vandræðum. Þessar breyttu aðstæður og hugmyndir um aldursmörk fólks liggja að baki því sem U3A eru að fást við.

Á þeirra vegum er verið að setja upp ýmis prógrömm sem fólk getur valið. Þessi hugmyndafræði hefur nú náð hingað til lands og voru fyrstu U3A samtökin stofnuð hér á landi fyrir rúmu ári en þau hafa tengsl við hina alþjóðlegu hreyfingu. Þetta er mjög áhugavert vegna þess hversu eldra fólk er almennt orðið frískara en áður en þarf að takast á við ýmsar breytingar í lífi sínu burtséð frá heilsufari og starfsgetu.“

Ekki hár aldur

Þorleifur segir að margir sem náð hafa 67 ára aldri eða að fylla sjö áratugi séu fullfrískt fólk með góða vinnugetu og margir kjósa að geta verið lengur á vinnumarkaði. Margt af fólki á þessu aldurs skeiði búi yfir mikilli reynslu og hafi margt fram að færa á vinnumarkaði. Af þeim sökum þurfi að gefa fólki kost á ákveðnu vali varðandi starfslok - til dæmis frá 67 ára til 72. Margir hlakki líka til starfslokanna og séu búnir að undirbúa þau á ýmsa vegu á meðan aðrir hafa fullan hug á að starfa lengur. „Ég lít á val af þessu tagi sem mannréttindi og til bóta fyrir samfélagið.“ En hvað tekur við að loknum stafsdegi. Þorleifur segir að fólk þurfi oft af fara í gegnum hálfgerðan frumskóg af lögum og reglum sem geti verið flókin og illskiljanleg þeim sem ekki hafa lestur og túlkun laga að atvinnu. Fólk þurfi því stundum lögfræðiaðstoð til þess að finna rétt sinn í samfélaginu. „Ég tel það kröfu fólks að lög og reglur séu aðgengileg og



Þorleifur Gunnlaugsson varaborgarfulltrúi.

sett fram á mannamáli þannig að flestir geti skilið þau. Sjálfsvörðunarrétturinn sem er mikilvægur þarf að vera ríkur.“

Fjárhagsáhyggjur auka á vanlíðan

Þorleifur bendir á að margir lækki í tekjum þegar starfsdegi lýkur. Þótt fólk eigi eftirlaunarétt jafnast hann oft ekki á við þær tekjur sem það hafði áður. Sumir búi að góðum eignum en aðrir hafi ekkert annað en grunnlífeyri fyrir sig að leggja. „Þarna getur verið um verulegan aðstöðumun að ræða og þeir sem lækka í tekjum þurfa oft að gera miklar breytingar á venjum sínum og neysluháttum. Margt eldra fólk tapaði sparnaði í hruninu. Til dæmis fólk sem átti fjármuni í hlutabréfum og í hinum svokölluðu peningamarkaðssjóðum sem bankarnir komu á fót. Eldra fólk hefur líka oft áhyggjur af börnum sínum og jafnvel barnabörnum sem töpuðu fjármunum í bankahruninu. Afkomendur voru líka að tapa. Eldra fólk var ef til vill búið að selja stóra eign og minnka við sig og lagði einhverja fjármuni afkomendum sínum til handa sem rýrnuðu eða hurfu í hruninu eftir því hvernig þeim var komið fyrir. Þegar fólk er

hætt að vinna og býr eingöngu við lífeyrisgreiðslur hefur það fáa möguleika til þess að rífa sig upp. Fjárhagsáhyggjur fólks á efri árum auka oft á vanlíðan þess og sá hópur sem býr við þær er hlutfallslega stærri en áður. Því er að mörgu að hyggja þegar málefni eldra fólks eða þriðju kynslóðarinnar eru annars vegar. Þar er fjárhagslega hliðin eitt en félagslega hliðin sem oft er tengt starfslokum annað og þar kemur starf U3A eða háskóla þriðju kynslóðarinnar til sögunnar.“

Hjúkrunarheimilið – hvenær verður það lausn

Eitt af því sem snertir þriðju kynslóðina eru hjúkrunarheimilin og hvenær fólk þarf á þjónustu þeirra að halda. Þorleifur segir það opinbera stefnu hér á landi að fá fólk til þess að vera sem lengst heima. Það hafi tvo kosti. Annars vegar þann að flestir dvelji eins lengi á heimilum sínum og þeir geta sem er mun kostnaðarminna fyrir samfélagið. Hinn sé sá að flytjast á hjúkrunarheimili eða sambærilega stofnun þegar fólk getur ekki annast um sig vegna sjúkdóma eða hrörunar. Hann segir að þetta haf reynst vel og fólk kunni almennt að meta að því sé gert kleyft að

Þetta tengist allt saman. Starfsgeta fólks, heilsufar, efnahagur og hvernig það getur varið þessum hluta ævinnar á sem bestan máta.

dvelja eins lengi heima og unnt er og þá komi heimaþjónustan til. Einn vandi brenni þó dálítið á núna. Hann sé sá að þegar einstaklingur í hjónabandi þarf á umönnun hjúkrunarheimilis að halda en maki hans býr við fulla heilsu.

Vistunarmatið veldur vanda

„Í núgildandi kerfi ræður svokallað vistunarmat því hvort þörf er talin fyrir að fólk fái pláss á hjúkrunarheimili,“ heldur Þorleifur áfram. Þegar aðeins annar aðillinn þarf á því að halda, eins og oftast er, koma fram vandmál um aðskilnað eins og við þekkjum úr nýlegri umræðu. Mér finnst skipta máli að taka á þessum vanda vegna þess að þarna er um sjálfsvörðunarrétt fólks að ræða. Tilfinningar fólks eru heldur ekki á eina vega í þessum efnun. Margir eru búnir að vera með sjúkling jafnvel til margra ára á heimilinu og vilja ekki flytja með honum inn á hjúkrunarheimili heldur dvelja áfram í heima-húsum og halda sambandi við ástvin sinn þaðan eftir því sem kostur er.

Tvöföld innlögn má því ekki verða að kvöð heldur verður að hafa ákveðinn sveigjanleika í þessu vegna þess að aðrir vilja fylgja ástvini sínum inn á stofnun þegar hann getur ekki lengur notfært sér heimahlynnninguna. Annar vandi er að við búum ekki við nægjanlega góða heimahlynnningu og þar er einkum fjárskorti um að kenna. Hér í Reykjavík er búið að þrengja mjög að þessum málaflökki. Ráðningabann er að einhverju leyti í gildi og illmögulegt að fá fólk til afleysinga. Þríf eru eldra fólki oft erfið þótt það geti annast um sig að öðru leyti. Þarna þurfum við að taka til hendinni vegna þess að heimsþjónustan verður alltaf ódýrari en innlögn á stofnanir auk þess sem hún getur lengt þann tíma umtalsvert sem eldra fólk og lasburða getur búið heima. Þetta tengist allt saman. Starfsgeta fólks, heilsufar, efnahagur og hvernig það getur varið þessum hluta ævinnar á sem bestan máta. Þarna kemur háskóli „þriðju kynslóðarinnar“ til sögunnar ásamt ýmsu öðru.“

SALON REYKJAVÍK

KYNNIR HÁRLIT **ÁN** AMMONÍAKS, PARABENS, FORMALDEHYDE, RECORCINOL EÐA PLASTS

organic color systems

GRANDAGARÐI 5 / 568 5305
SALON@SALON.IS

Gerðu góðverk í dag

907 2002

Hjálparstarf kirkjunnar
www.help.is

Tannlæknastofa tekin til starfa að Sólvallargötu 84

- fyrsta tannlæknastofan frá Eiðistorgi í Þingholt í mörg ár

Tannlækningastofa Vesturbæjar er að Sólvallargötu 84, við hornið á Ánanaustum. Aðstaða er fyrir sex tannlækna. Börkur Thoroddsen, Margrét María Þórðardóttir, Birgir Pétursson og Örn Guðmundsson starfa á stofunni ásamt Lilju Ragnarsdóttur tannfræðingi. Ekki er ljóst nú hver sjötti tannlæknirinn verður en einnig verður starfandi aðstoðarfólk í móttöku og á klínik.

Ekki hefur verið tannlæknir starfandi á svæðinu frá Eiðistorgi að Þingholtum í nokkur ár.

Börkur segir að áhersla sé lögð á að veita skjólstæðingunum sársaukalausar, nútíma tannlækningar í öruggu umhverfi þar sem ýtrustu smitgátar er gætt. Í fyrstu heimsókn fer fram skoðun ásamt því, að ástand munns og tanna er greint og metið. Sé meðferðar þörf er gert grein fyrir henni. Engin meðferð fer fram í fyrsta tíma nema verkjastillandi meðferðar sé þörf. Ein aðferðin til þess að það markmið náist er að nota „Wand“ deyfingateknina.

„Góðar tennur eru gulli betri. Betri er heil tönn en vel fyllt. Því leggjum við áherslu á tannvernd.



Börkur Thoroddsen tannlæknir, Adda Gerður Árnadóttir aðstoðarmaður á klínik (klínikdama), Lilja Ragnarsdóttir tannfræðingur og Bryndís Rán Birgisdóttir aðstoðarmaður í móttöku og á klínik

Með góðum forvörnum má draga úr þörf á kostnaðsömum aðgerðum. Markmið okkar og skilaboð til skjólstæðinga okkar er eftirfarandi:

- Að öll meðferð sé sársaukalaus.
- Að þú sért alltaf verkjalaus.
- Að þú haldir tönnunum heilum

allt lífið.

- Að þú hafir fallett bros.
- Að þú njótir þess að tryggja.
- Að koma í veg fyrir bólgur í tannholdi
- Að meðhöndla tannskemmdir á byrjunarstigi.

Nýr og spennandi matseðill Steikur, hamborgarar, samlokur, pítur, pizzur og smáréttir

Komdu við og njóttu ljúffengra veitinga í vinalegu umhverfi á
Hróa Hetti, Hringbraut 119

Við sendum
einnig heim
ljúffengan mat
af grillinu



30
tömmu
RISAPIZZA

í barnaafmælið
-slær alltaf í gegn!

HRÓI HÖTTUR • HRINGBRAUT 119 • SÍMI 55 44 444

Laugarnar í Reykjavík

Fyrir
líkama
og sál



fyrir alla
fjölskylduna

í þínu
hverfi

550 kr.
Fallorðnir
130 kr.
Börn



Sími: 411 5000 • www.itr.is



FRÍKIRKJAN
Í REYKJAVÍK

Barnakór við Tjörnina! Viltu vera með?

Barnakór Fríkirkjunnar hefur starfsemi sína á ný eftir sumarfrí.
Allir ungir og áhugasamir söngfuglar eru velkomnir og hvattir til að mæta.
Æft verður á fimmtudögum frá klukkan 16:15-17:15.

Fyrsta æfing verður
fimmtuginn 12. september.

Nánari upplýsingar gefur
Álfheiður Björgvinsdóttir kórstjóri í síma 849-8660 og skrifstofa Fríkirkjunnar í Reykjavík í síma 552-7270.

„Í góðu og grænu samfélagi lítum við til fleiri þátta“

-segir Svandís Svavarsdóttir alþingismaður

Í umræðunni um hægsæld og hamingju samfélaga kemur hugtakið hagvöxtur upp ítrekað. En er þetta gott hugtak til að lýsa þroska samfélags og velliðan íbúanna? Sífelld fleiri efast nú um að svo sé. Félagslegt öryggi, kynjajafnrétti, góð menntun og heilnæmt umhverfi er ekki mælt með hagvexti. Hins vegar veldur fjölgun slysa aukum hagvexti og sömuleiðis fasteignabólur, ágeng nýting náttúruauðlinda og sömuleiðis ofneysla og sóun.

Hvernig metum við þá hvort við erum á réttri leið? Hvernig metum við líðan almenningss, íbúanna? Hvernig metum við raunveruleg lífsgæði? Hvernig líður fólki í frítímanum, í vinnunni og á heimilinu? Hvernig er heilsan? Hver eru náttúrugæðin?

Hagvöxturinn einn virðist oft vera eina og æðsta pólitíska markmiðið en það dugar ekki. Í góðu og grænu samfélagi lítum við til fleiri þátta. Við lítum til þess að nýting auðlindanna sé sjálfbær og náttúran njóti vafans, stuðlum að félagslegum jöfnuði, opnu og lýðræðislegu samfélagi án fordóma og setjum raunveruleg lífsgæði íbúanna í forgrunn.

Hagvaxtarhyggjan nálgast trúarbrögð en er afstaða sem ógnar framtíð mannkynsins ef hún ein ræður för. Við þurfum að halda stjórnvöldum við efnið og taka fleiri þætti með í reikninginn fyrir börnin og framtíðina.

Þegar borg er stjórnað þarf græn framtíð að vera bæði leiðarljós og mælikvarði. Þegar ákvarðanir eru teknar um skipulag og orkumál eða mennta- og velferðarmál þarf að hugsa til framtíðar og standast freistingar til skamms tíma. Vinstrihreyfingin – grænt framboð hefur ítrekað sýnt að hún þorir þegar aðrir þegja og óttast ekki gagnrýni. Flokkur sem byggir á sjálfbærni leggur áherslu á félagslegan jöfnuð og efnahagslegan stöðugleika á öllum sviðum. Jafnrétti kynslóðanna er markmið. Lífsgæði og gott samfélag til framtíðar skiptir ekki minna máli en aðstæður okkar sem nú byggjum þetta samfélag.

Komandi sveitarstjórnarkosningar snúast ekki bara um næstu fjögur ár. Þær snúast um græna framtíð.

Svandís Svavarsdóttir
formaður þingflokks Vinstrihreyfingarinnar – græns framboðs



Svandís Svavarsdóttir.



Geirsgata 1 • Sími 511 1888

Gómsæti í göngufæri

Foreldrar
verum samtaka



Útivistarreglurnar

1. september til 1. maí

12 ára börn og yngri mega vera úti - til kl. 20

13 - 16 ára börn mega vera úti - til kl. 22

1. maí til 1. september

12 ára börn og yngri mega vera úti - til kl. 22

13 - 16 ára börn mega vera úti - til kl. 24

Útivistarreglurnar eru samkvæmt barnaverndarlögum. Börn mega ekki vera á almannafæri utan ofangreinds tíma nema í fylgd með fullorðnum. Bregða má út af reglunum þegar börn 13-16 ára eru á heimleið frá viðurkenndri skóla-, íþrótt- eða æskulýðssamkomu. Aldur miðast við fæðingarár.



Samstarfshópur
um forvarnir



Ríkislögreglustjórnin

ÚTFARARSTOFA ÍSLANDS



Alúð - virðing - traust

Áratuga reynsla

Suðurlíð 35, Rvk • www.utfarin.is

Vaktsími: 581 3300 & 896 8242

Allan sólarhringinn

Komum heim til

aðstandenda ef óskað er

Sverrir Einarsson

Kristín Ingólfssdóttir

Kistur • Krossar • Sálmaskrár • Duftker • Blóm • Fáni • Gestabók • Erfidrykkja • Prestur Kirkja • Legstaður • Tónlist • Tilkygningar í fjölmöðla • Landsbyggðarþjónusta • Líkflutningar



ÚTFARARSTOFA HAFNARFJARÐAR

Flatahraun 5a • www.utfarastofa.is

Vaktsími: 565 5892 & 896 8242 • Sólarhringsvakt

Komum heim til aðstandenda ef óskað er

Styttist í fyrsta leik á Íslandsmótinu í körfubolta kvenna:

KR með nokkra nýja leikmenn og nýjan þjálfara

Kvennalið KR er nú á fullu að undirbúa sig fyrir komandi tímabil í körfunni. Breytingar hafa orðið á liðinu frá síðasta keppnistímabili og þjálfarskipti urðu í sumar þegar Yngvi Gunnlaugsson tók við af Finni Frey Stefánsyni.

Yngvi er að hefja sitt þriðja ár í KR en hann gerði Haukastúlkur að Íslandsmeisturum árið 2009. Varnarmaðurinn sterki Guðrún Gróa Þorsteinsdóttir hefur söl-að um og mun spila undir merkjum Snæfells næsta tímabil og Hrafnhildur Sævarsdóttir hefur lagt skóna á hilluna í bili. Á móti hafa KR-ingar fengið þær Bergdís Ragnarsdóttir og Bergþóru Tómasdóttir frá Fjölni, en sú fyrrnefnda var í æfingahópi A-landsliðsins fyrir Smáþjóðaleikana í sumar. Bergþóra er dóttir fyrrverandi landsliðsmannsins Tómasar Holton og er líkt og faðir sinn mjög frambærilegur spilar.

Auk þeirra mun KR tefla fram nýjum útlendingi, en bakvörðurinn Kelli Thompson hefur samið



Lið KR fyrir æfingaleik gegn Stjörnunni fyrir skömmu. Á liðsmyndina vantar fyrirliðann Helgu Einarsdóttur, Inu Mariu Einarsdóttur og Elínu Þóru Helgadóttur.

um að leika með þeim svart-hvítu á þessu tímabili. Kelli á að baki farsælan feril með UNLV-háskólanum þar sem hún skoraði 18,2 stig að meðaltali síðasta árið sitt.

Greinilegt er að spennandi tímabil er framundan hjá stelpunum í KR en fyrsti leikur í Íslandsmótinu er útileikur gegn Val þann 9. október nk.

Stór hópur KR-inga keppti á alþjóðlega flæmska borðtennismótinu

Á þriðja tug borðtennismanna úr KR fóru í sumar til Ostende í Belgíu, þar sem tekið var þátt í alþjóðlega flæmska borðtennismótinu 16. - 20. ágúst sl. Skráðir keppendur úr KR voru 24 og tóku bæði foreldrar og fararstjórar þátt í fjölbreyttri keppni á mótinu. Þetta er líklega stærsti borðtennishópur frá KR sem hefur farið til keppni erlendis, í rúmlega 40 ára sögu deildarinnar. Ferðin þótti heppnast einstaklega vel og nutu keppendur þess að fara á fallega strönd bæjarins að keppnisdögum loknum.

Keppendur frá KR voru Auður Tinna Aðalbjarnardóttir, Ársól Arnardóttir, Bjarni Thor Kárasen, Breki Þórðarson, Dagur Benjamin R. Kjartansson, Davíð Jónsson, Einar Geirsson, Ellert Kristján Georgsson, Elvar Kjartansson, Georg Lúðvíksson, Guðjón Páll Tómasson, Guðrún Ólafsdóttir, Hrafnhildur Þorvaldsdóttir, Jóhannes Kári Yngvason, Karl A. Claesson, Kári Armannsson, Kári Mímisson, Kjartan Skarphéðinsson, Pétur Gunnarsson, Pétur Marteinn Tómasson, Sigrún Ebba Tómasdóttir, Skúli Gunnarsson, Sveina Rósa Sigurðardóttir og Tómas Ingi Shelton.



Hópurinn sem fór til Belgíu.

Æfingar hófust 2. september sl. og hafa allir kost á að prófa að koma á tvær æfingar sér að kostnaðarlausu. Byrjendur, stelpur, æfa á miðvikudögum kl. 15:40-16:40 og föstudögum kl. 14:20-15:20 í B-sal KR, byrjendur, strákar, æfa á miðvikudögum

kl. 14:40-15:40 og föstudögum kl. 14:20-15:20 í sama sal.

Sérstakar öðlingaæfingar fara fram á þriðjudögum kl. 20:30-22:00 í íþróttahúsi Hagaskóla, og æfa þar ýmsir foreldrar í deildinni og fleiri sem vilja spreyta sig í skemmtilegum félagsskap.

KR-SÍÐAN



KR tókst ekki að endurheimta sætið í PEPSI-deild kvenna



Christina Murray skorar gegn ÍA.

Tvö-núll sigur KR á ÍA í úrslita-keppni 1. deildar kvenna í knattspyrnu dugði ekki til að endurheimta sætið í Pepsi-deildinni á næsta ári. ÍA vann 3-0 á Akranesi á laugardag og því 3-2 samantlagt. Viðureignin tapaðist í slökum leik á laugardag.

Shakira Duncan og Christina Murray komu KR í 2-0 fyrir hlé en það vantaði þetta þriðja mark til að jafna viðureignina. Upphafsmínútur seinni hálfleiks lofuðu góðu. Shakira fékk dauðafæri eftir fæinar sekúndur en varnarmenn ÍA komu í veg fyrir mark. Á næstu mínútum fékk Stefánía tvö færi

en skotin voru ekki á rammann. Meirihluti þess sem eftir lifði af leiknum fór fram á vallarhelmingi ÍA en KR-ingum gekk illa að búa til færi. Áfallið að sitja eftir í 1. deildinni er ekki minna en áfallið að falla úr Pepsi-deildinni haustið 2011. En koma tímar og koma ráð, og nýtt mót sumarið 2014.

KR skoraði 74 mörk í 1. deildinni í sumar. Flest mörk skoruðu Shakira Duncan 17, Christina Murray 12, Sigríður María Sigurðardóttir 8, Sonja Björk Jóhannsdóttir 8, Stefánía Pálsdóttir 6, Sigrún Inga Ólafsdóttir 5, Melissa Marie Ortiz 4 en aðrar færri.



Sími: 588 9705
www.skautaholl.is

Opnunartímar:

Mánud. Þriðjud og Miðvikud.
12:00 til 15:00

Fimmtudaga
12:00 til 15:00 og 17:00 til 19:30

Föstudaga
13:00 til 19:30

Laugardaga og Sunnudaga
13:00 til 18:00

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



www.kr.is

Eru tryggingarnar þínar í lagi?



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

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

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

Hafðu samband og ég fer yfir málin með þér.

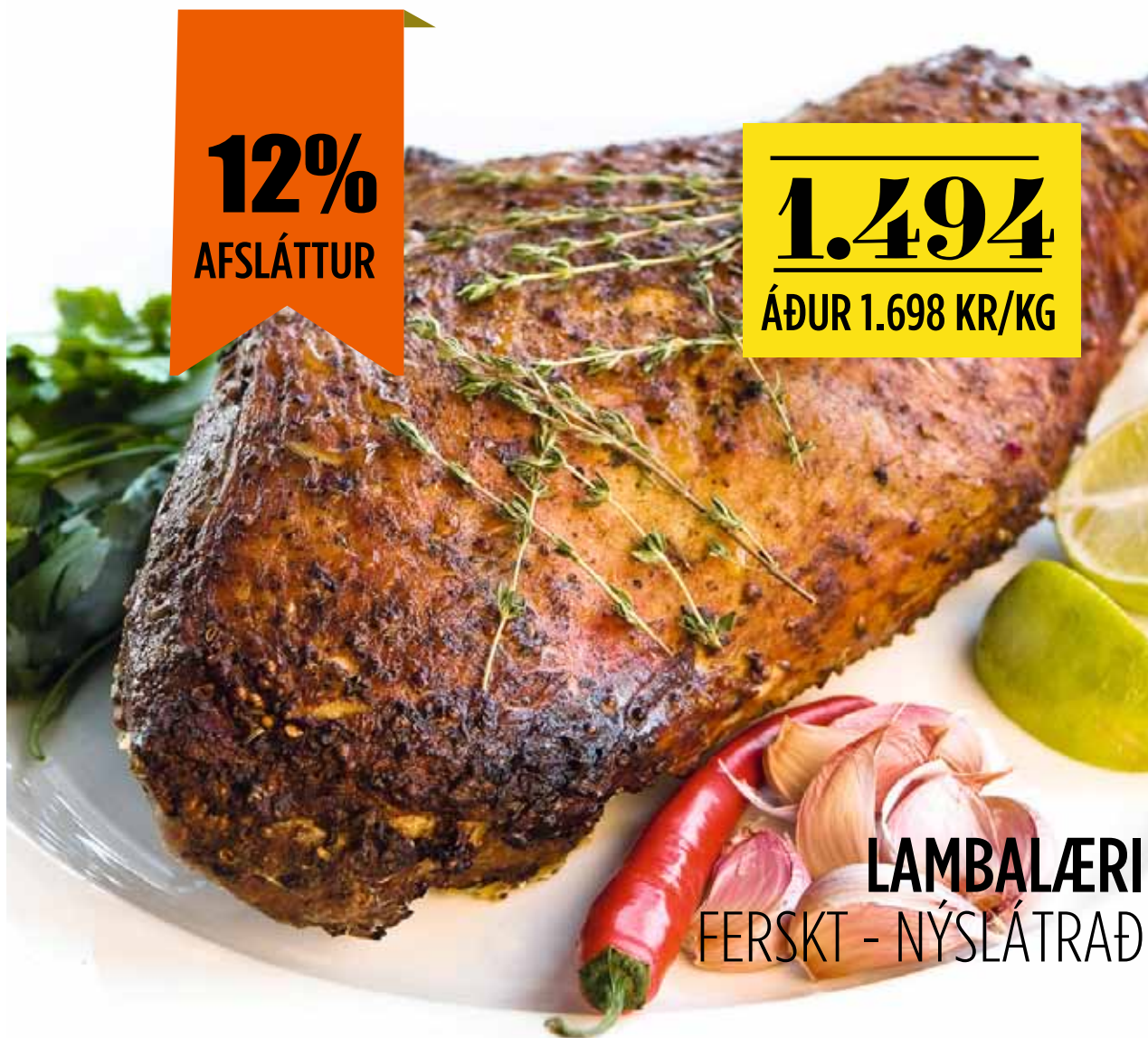
VÍS - þar sem tryggingar snúast um fólk



GETRAUNANÚMER
KR ER 107

12%
AFSLÁTTUR

1.494
ÁÐUR 1.698 KR/KG



12%
AFSLÁTTUR

1.494
ÁÐUR 1.698 KR/KG

LAMBALÆRI
FERSKT - NÝSLÁTRAÐ



1.689

GRÍSA MÍNÚTUSTEIK
FERSK

1.689

ÁÐUR 2.138 KR/KG

21%
AFSLÁTTUR

296

KJÖTBÚÐINGUR
490 GR

296

ÁÐUR 449 KR/PK

34%
AFSLÁTTUR

899

HAKKBOLLUR
1KG

899

ÁÐUR 1.198 KR/PK

25%
AFSLÁTTUR

59

**APPELSÍNUSAFI
CALYPSO 200ML**

59

ÁÐUR 79 KR/STK

25%
AFSLÁTTUR

180

**GULRÓFUR
ÍSLENSKAR**

180

ÁÐUR 359 KR/KG

50%
AFSLÁTTUR

299

**ÞVOTTAEFNI BLENDI
SENSITIVE 1.17**

299

ÁÐUR 499 KR/PK

40%
AFSLÁTTUR

160

**CROISSANT
M/OSTI OG SKINKU**

160

ÁÐJUR 229 KR/STK

30%
AFSLÁTTUR

Tilboðin gilda 12. - 15. september
Tilboðin gilda meðan birgðir endast. | Birt með fyrirvara um prentvillur og myndavíxl. | Vöruúrval getur verið breytilegt milli verslana.

Tilboðin gilda meðan birgðir endast. | Birt með fyrirvara um prentvillur og myndavíxl. | Vöruúrval getur verið breytilegt milli verslana.