

Vesturbæjarblaðið

Dreift frítt í öll hús í póstnúmer 101 og 107

DESEMBER 2013



12. 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

Slökkvitækjaþjónustan

☎ **564 1433**

Bakkabraut 16 • 200 Kópavogur

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

GLEDILEG JÓL

300 kr.

VINNINGUR

ÞÚ GETUR UNNIÐ 10 SINNUM!

Hæsti vinningur kr. 500.000

Jólastemning á Vesturgötu



Kór aldraða tók lagið á jólahlaðborði félagsmiðstöðvarinnar á Vesturgötu 7. Sjá nánar á bls. 6.

HEILSUHOF
V/ SUÐURSTRÖND 10 (GAMLI SKARI)

Sysstrasamlagið

Virka daga: 9 - 18
Laugardagar: 10 - 16

sjá nánar á www.facebook.com/Sysstrasamlagid

Dýralæknirinn í hjarta Reykjavíkur!

Í okkar augum er dýrið þitt einstakt!

Dýralækningastofa Helgu Finnsdóttur

Skipasundi 15

Sérgrein: Sjúkdómar hunda og katta

Sími 553 7107 • www.dyralaeknir.com

PANTADU Á NETINU

www.dominos.is sími 58-12345

Fljótt og Gott

Glæsilegur heimilismatur alla daga frá 10.30 til 20.00

ALLTAF NÆG, FRÍ BÍLASTÆÐI

FLJÓTT & GOTT UMFERÐAMIÐTÖÐIN
www.fljottoggott.is

græn heilsa

Ægisíða 121
Sími 551 1717

Opið alla virka daga frá kl. 10 - 17.30.



Í gamla Héðinshúsinu, Seljavegi 2

Góð þjónusta – Hagstætt verð

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

Reykjavík **Apótek**

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

Hólsfjallahangikjötið

Melabúðin

þín verslun

Hagamel 39 - Sími 551-0224

Úrbeinuð læri 20% afsláttur

Verð áður 3498.- kg. Verð nú kr. 2798.- kg.

Úrbeinaðir frampartar 20% afsláttur

Verð áður kr 2598.- kg. Verð nú kr. 2079.-

Gildir frá fimmtudegi til mánudags meðan birgðir endast.

HÁTÍÐARMATURINN: Hreindýrakjöt, villigæsir, confit, hamborgarhyggir, foie gras, kalkúnar, Labeyrie andabringur, krónhjartarkjöt, svínakjöt, Hólsfjallahangikjöt, KEA hangikjöt, SS-hangikjöt, nautakjöt, fasanar, aliendur, stökkandabringur, aligæsir, kengúra, lambakjöt, allskonar villibráð ofl. **MUNIÐ AÐ PANTA TÍMANLEGA!**



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

12. tbl. 16. árgangur

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

Lífið er saltfiskur, líka á aðventunni

Fjórðungur gjaldeyristekna þjóðarinnar kemur frá sjávarútvegi. Margir hafa tekjur af störfum við sjávarútveg, einnig Vesturbæingar, þótt hlutfall sjómanna í Vesturbænum sé kannski ekki eins hátt og víða á landsbyggðinni þar sem atvinnulífið byggir á sjósókn og vinnslu sjávarafurða. Sjávarútvegurinn er í dag á ofboðslega skemmtilegum tímapunkti þar sem þróun í afurðum er að skila okkur gríðarlega auknum tekjum, segir framkvæmdastjóri LÍÚ. Hann vísar þar m.a. í framleiðslu á lækningavörum og lyfjum úr afurðum á borð við slóg, rækjuskel, þörungum og roði, sem fyrir skömmu þóttu úrgangur. Öll takmörkun á fjárfestingagetu sjávarútvegsins hefur áhrif á þetta. Ef við setjum þetta í samhengi og tökum veiðigjöldin eins og þau eru lögð á núna fyrir þetta ár og reiknum það upp og hugsum um sjávarútveginn bara eins og aðrar atvinnugreinar, sem við eigum að gera, þá er venjulegt fyrirtæki að greiða 20% í tekjuskatt. Ef við reiknum tekjuskattinn sem útgerðin greiðir og leggur veiðigjöldin ofan á útgerðarhlutann þá er sjávarútvegurinn að greiða um það bil 60 prósent í tekjuskatt. Þetta hlýtur að hafa áhrif á vaxtarmöguleika sjávarútvegsins. Nauðsynlegt er að þjóðin setji ekki fjárfestingar í sjávarútvegi í þannig skorður að hann geti ekki áfram verið það flaggskip sem hann er í dag í alþjóðlegu samhengi. Sjávarútvegur myndi nú þegar skila samfélaginu miklum tekjum og hann ætti að fá að njóta sannmælis um það og í tengslum við allar aðrar greinar. Umræðan um veiðigjöldin á að mínu viti á að snúast um aðferðarfræði, þannig að sjávarútvegurinn fái að dafna og skila þjóðarbúinu sem mestum tekjum segir framkvæmdastjóri LÍÚ og undir það skal heilshugar tekið. Í Sölklu Völku segir Halldór Kiljan Laxness „Þegar öllu er á botninn hvolft þá er lífið þó umfram allt saltfiskur en ekki draumaríngl.“

En af hverju að tala um sjávarútveg þegar jólin nálgast. Aðventan eða jólafasta spannar síðustu fjórar vikur fyrir jól. Þetta er sá tími sem kristnir menn taka frá til að undirbúa komu frelsarans og til að minnast fæðingar hans. Aðventukransinn sem nú sést víðast er Norður-Evrópsk hefð. Hið sígræna greni táknar lífið sem er í Kristi og hringurinn táknar eilífðina. Fyrsta kertið nefnist spádómakertið, annað kertið nefnist Betlehemskertið, þriðja kertið nefnist hirðakertið en snauðum og ómenntuðum fjárhirðum voru sögð tíðindin góðu á undan öllum öðrum og fjórða kertið nefnist englakertið og minnir okkur á þá sem báru mannheimi fregnirnar. Aðventukransinn er upprunninn í Þýskalandi á fyrri hluta 19. aldar, barst til Suður-Jótlands og varð algengur í Danmörku eftir 1940. Frá Danmörku barst þessi siður til Íslands. Í fyrstu var aðventukransinn aðallega notaður til að skreyta búðarglugga en á sjöunda áratugnum fór hann að tíðkast á íslenskum heimilum. Fyrir rúmlega 40 árum orti norski rithöfundurinn Sigurd Muri ljóð um aðventukertin fjögur sem kallast „Nå tenner vi det første lys“ og er það sungið við sænskt lag frá 1898 eftir Emmu Christinu Köhler, á íslensku nefnist það „Við kveikjum einu kerti á.“ Næsta sunnudag er þriðji sunnudagur í aðventu, en þá er sungið:

*Við kveikjum þremur kertum á
því konungs beðið er,
þótt Jesús sjálfur jötu og strá
á jolum kysi sér.*

VESTURBÆJARBLAÐIÐ sendir sendir öllum lesendum sínum nær og fjær hugheilar jóla- og nýárskeðjur.

Geir A. Guðsteinsson

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

Nöfn á leikskólum

Skóla- og frístundaráðsfulltrúar Sjálfstæðisflokksins lögðu fram svohljóðandi bókun á fundi ráðsins: „Leikskólarnir Tjarnarborg og Öldukot eiga langa og merka sögu að baki. 72 ár eru nú liðin frá opnun Tjarnarborgar en með tilkomu hennar var brotið í blað í sögu dagviðarmála í Reykjavík. Leikskólinn Öldukot var opnaður í janúar 1989 og á hann því aldarfjórðungsafmæli eftir nokkrar vikur. Síðan skólarnir voru sameinaðir á síðasta kjörtímabili hafa þeir haldið nöfnum sínum og hefur það ekki háð starfsemi þeirra nema síður sé. Ekki er um það deilt að ákveðin menningarverðmæti felast í þessum nöfnum, sem gætu rýrnað með tilkomu nýs nafns og valdið ruglingi í starfseminni. Miklar umræður hafa orðið um málið meðal foreldra og starfsmanna og hafa þeir ítrekað óskað eftir því að skólarnir fái áfram að halda nöfnum sínum, nú síðast með bréfi frá 2. desember. Fulltrúar Sjálfstæðisflokksins telja að skóla- og frístundaráð eigi að verða við þessum óskum foreldra og starfsmanna og lýsa yfir vanþóknun sinni á að meirihluti Samfylkingar og Besta flokksins skuli nú þvinga skólana í nafnbreytingu. Sú nafnbreyting þjónar engum tilgangi nema ef vera skyldi að þjóna kreddum meirihlutans. Skóla- og frístundaráðsfulltrúar Besta flokksins og Samfylkingarinnar lögðu fram svohljóðandi gagnbókun: Menntaráð samþykkti reglur 22. júní 2011 um að sameinaðir leikskólar og grunnskólar skyldu velja sér ný nöfn. Börn, foreldrar og starfsfólk skólanna taka þátt í að velja nöfnin með hugmynda-samkeppni. Vel hefur gengið að velja ný nöfn og stofnanir hafa ýmist notað gömlu heiti skólanna sem nafn starfsstöðva eða búið til ný. Það eru fleiri leikskólar í borginni en í vesturhlutanum, sem eiga sér ríka og merkilega sögu. Ekki verður séð að það séu gild rök gegn því að sameinaðir leikskólar taki upp nýtt nafn sem sameini starfsstöðvarnar enda hafa leikskólar með ríkulega og mikla sögu um alla borg sameinast um nýtt nafn, nýja skólanámskrá og leikskólastarf sem gengur afar vel.“

Jólalegur föstudagur í Melaskóla

Næsta föstudag, 13. desember, þ.e. á morgun, verður jólalegur geðidagur í Melaskóla. Allir eru hvattir til að mæta jólalegir þennan dagþví biðjum við alla sem vettlingi geta valdið að mæta „jóla-leg“ í skólann þann dag. Margt má hugsa sér, til dæmis að mæta klædd jólalegum fótum, með jólasveinshúfu, í jólasokkum, með jólaskraut í hári eða bara það sem ykkur dettur í hug. Svo má syn-gja saman eða hlusta á jólalög, hafa jólaföndur eða lesa jólabækur. Þá er tilvalið að læra nokkra jólabrandara fyrir jólaföstudaginn þrettánda. En umfram allt er skorað á alla að taka vel í þetta og mæta með jólaskapið í fyrirrúmi.

Unglingarnir í Haga-skóla lesa fyrir leikskólabörn

Allir nemendur í 10. bekk hafa farið í leikskóla í Vesturbænum og lesið fyrir leikskólanemendur. Á smiðjumorgna hafa nemendur samið barnasögur og myndskreytt. Því er í öllum tilvikum um

frumsamdar sögur að ræða. Verkefnið hefur verið mjög skemmtilegt og nemendur staðið sig frábærlega, bæði við samningu sagnanna og flutning. Því til staðfestingar er brot úr þakkarbréfi frá einum leikskólanna: „Í fáum orðum langar mig að þakka heim-sóknina frá í morgun. Eftir daginn er það efst í huga hve ungmenntin úr 10. bekk Hagaskóla glöddu stóra og smáa í Ægisborg með sögum sínum og nærveru. Greinilegt var að sagnafólkið hafði lagt mikla vinnu til verksins. Sögurnar voru vel skrifaðar, ríkulega myndskreyttar og lifandi fluttar, fyrir nú utan þann munað að fá eintak í leikskólann sem lífgar sögurnar við að nýju í samverustundum næstu daga. Sögurnar um Fimbimbulbondið, Fabricius einhyrning, Stebba mörgæs og fleiri ... takk, takk. Ekki spillti þröðmennska og natni gestanna fyrir og krakkar Hagaskóla verða sérstakir auðúsugestir í Ægisborg hér eftir. Hafid kæra þökk og sjáumst sem fyrst aftur. Hið minnsta er okkar von er að slík sagnaheim-sókn verði árviss.“

Spennistöðin við Austurbæjarskóla verði félagsmiðstöð

Lagt var fram erindi frá Íbúasamtökum Miðborgar og Foreldrafélagi Austurbæjarskóla á fundi Hverfisráðs Miðborgar egna spennistöðvarinnar við Austurbæjarskólann. Erindi þeirra til borgarráðs og borgarfulltrúa voru einnig lögð fram. Jafnframt kom fram að við afhendingu áskorana til borgarráðs eftir kröfugöngu hði komið fram hjá borgarstjóra og formanni borgarráðs að áætlað væri að hefja breytingar á spennistöðinni til þess að gera hana nothæfa sem félagsmiðstöð, strax á þessu ári og ljúka því á næsta ári. Hverfisráð fagnaði þessari niðurstöðu og óskar íbúum til hamingju.

Lengin gjaldskyldutíma á bílastæðum

Á fundi Hverfisráðs Miðborgar var lögð fram beiðni Bílastæða-sjóðs um umsögn vegna fyrirhugaðrar lengingar gjaldskyldutíma á gjaldsvæði 1 til kl. 20:00 virka daga. Hverfisráð lagðist ekki gegn tillögunni, en fer fram á að um tímabundna ráðstöfun verði að ræða. Að ári falli ráðstöfunin niður nema sýnt verði fram á ótvíræða kosti þessa fyrirkomulags fyrir bæði íbúa og rekstraraðila Einnig var lagt fram erindi frá Umhverfis- og skipulagssviði vegna endurskoðunar á deiliskipulagi Laugavegs- og Skólavörðustígareita. Hverfisráð gerði ekki athugasemdir.

Áhrif byggingarreglugerðar á nýja búsetuvalkosti

Hvernig hefur ný byggingareglugerð áhrif á uppbyggingu leigumarkaðar og framboð lítilla íbúða á höfuðborgarsvæðinu? Þessari spurningu verður svarað á málþingi sem Reykjavíkurborg stendur fyrir í samvinnu við Mannvirkjastofnun og fleiri aðila. Málþingið verður haldið fimmtudaginn 12. desember kl. 13 – 16 í Borgartúni 12 – 14 í húsakynnum Reykjavíkurborgar við Höfðatorg. Auk Mann-

virkjastofnunar og Reykjavíkurborgar hafa framsögu fulltrúar frá Búseta, Félagsstofnun stúdenta, Félagsbústöðum og Samtökum iðnaðarins. Að loknum framsögum verða pallborðsumræður. Málþingið er öllum opið og ókeypis.

Kvartað um hávaða

Fulltrúi Íbúasamtaka Miðborgar ræddi á fundir Hverfisráðs Miðborgarum hávaða frá hljómflutningstækjum veitingahúsa í Miðborginni. Hverfisráð fól framkvæmdastjóra að óska eftir því við Heilbrigðiseftirlit Reykjavíkur að mældur verði hávaði frá hljómflutningstækjum við veitingahúsið Kofa Tómasar frænda.

Nýju Reykjavíkurbús-in og Reykjavíkurbúð 21. aldarinnar

Reykjavíkurborg hefur stofnað til mikils og öflugs samstarfs um uppbyggingu leigumarkaðar og þróun nýrra valkosta í hönnun íbúða. Tvö tengd verkefni, Reykjavíkurbúsinn annars vegar og Reykjavíkurbúð 21. aldarinnar hins vegar, steyta á ákvæðum hinnar nýju byggingarreglugerðar og er það aðalhvatiinn fyrir málþinginu. Verkefnið Reykjavíkurbúsinn snýst um uppbyggingu hagkvæmra og áhugaverðra fjölbýlishúsa þar sem félagsleg blöndun er tryggð. Stefnt er að byggingu 400 – 800 íbúða í 15 – 30 húsum á næstu þremur til fimm árum. Reykjavíkurborg hefur efnt til samstarfs Félagsbústaða, Félagsstofnunar stúdenta, Búseta, byggingarfélags fatlaðra og aldraðra, auk annarra farsælla uppbyggingaraðila á hús-næðismarkaði um þetta verkefni.

Hraðakstur á Eiðsgranda í Reykjavík

Brot 15 ökumanna voru mynduð á Eiðsgranda í Reykjavík í gær. Fylgst var með ökutækjum sem var ekið Eiðsgranda í austurátt, við Seilugranda. Á einni klukkustund, eftir hádegis, fór 351 ökutæki þessa akstursleið og því öku hlutfallslega fáir ökumenn, eða 4%, of hratt eða yfir afskiptahraða. Meðalhraði hinna brotlegu var 62 km/klst en þarna er 50 km hámarkshraði. Vöktun lögreglunnar á Eiðsgranda er liður í umferðareftirliti hennar á höfuðborgarsvæðinu.

Vesturbæingar



- Er hugmynd íbúasamtaka Vesturbæjar um íbúahús eða svokallað meðborgarahús fyrir íbúa gamla Vesturbæjar, ekki allrar athygli verð? Það finnst mér! -

Apótekið þitt

í gamla Héðinshúsinu við Seljaveg 2



Reykjavíkur Apótek býður upp á allar tegundir lyfja. Mikið og fjölbreytt úrval af heilsulyfjum, bað- og ilmvörum, gjafavörum auk ýmissa annarra góðra kosta.

Reykjavíkur Apótek er sjálfstætt starfandi apótek sem leggur áherslu á persónulega þjónustu og hagstætt verð.



SKAPINN AUGLÝNGASTOFA

Öryrkjar og eldri borgarar njóta sérkjara hjá okkur

Afgreiðslutími:
9-18:30 virka daga
10-16:00 laugardaga

Reykjavíkur  Apótek

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

Frábært að hafa unnið með pabba

Ari Gísli Bragason er alin upp innan um bækur. Hann fór að starfa með föður sínum Braga Kristjónssyni bóksala eftir námsdvöl í Bandaríkjunum og segist ekki hafa komist frá því síðan. Hann byrjaði í búðinni hjá föður sínum í Hafnarstræti, síðar á Vesturgötunni og síðustu 14 árin hafa þeir starfað á horni Hverfisgötu og Klapparstígs. Ari hefur þó komið víðar við, meðal annars við galleríhald, kvikmyndagerð og skrifað nokkrar ljóðabækur. Hann á ekki langt að sækja ljóðrænnina því móðir hans Nína Björk Árnadóttir var eitt af þekktari ljóðskáldum Íslendinga upp úr miðri síðustu öld. „Ég hef ekki gefið neitt út legi. Ljóðin koma stundum til mín en ég er ekki nægilega duglegur að skrifa þau niður og því falla þau í gleymsku. Stundum fara þau jafn hratt og þau koma,“ segir Ari.

„Ég tel mig Vesturbæing. Fullyrði það reyndar alveg enda dvalið lengst þar af öllum stöðum. Ég er fæddur á Mímisveginum og við bjuggum um tíma á Laufásveginum en lengst á Sólvallagötu 30. Þar ólumst við bræðurnir upp. Ég, Valgarður og Ragnar Ísleifur. Bestu vinir mínir áttu líka heima í Vesturbænum, á Ásvallagötunni, Einimelum og víðar. En svo brotnaði Vesturbæjarmennskan upp um tíma. Fjölskyldan flutti til Kaupmannahafnar þar sem við vorum í nær þrjú ár. Foreldrar mínu héldu utan til náms og pabbi lagði stund á alþjóðalög á þeim tíma og mamma sem alltaf var mjög listræn í sér var að stúdera leikhúsfræði.“ Ari Gísli segir að Kaupmannahafnarárin séu eftirminnileg. „Ég var fimm til átta ára og byrjaði því skólagönguna í dönskum skóla. Við eldri bræðurnir vorum á þeim aldri þegar börn eru ekki búin að tapa mál-tökuþroskanum þannig að við lærðum dönskuna ágætlega og töluðum hana orðið reiprennandi þótt við töluðum alltaf íslensku heima á kvöldin.“

Söfnuðum pappír fyrir vasapeninga

En voru ekki fullt af Íslendingum í kringum ykkur. „Við vorum í svona hálfgerðri Íslendinganýlendu þar sem ýmsir þekktir kvistir bjuggu,“ svarar Ari. „Af

þeim ná nefna Úlf og Helgu Hjörvar foreldra Helga Hjörvar alþingismanns, Alfreð Flóka myndlistarmann og fleiri gengu þar um garða. Flóki var barngóður og var mikið með okkur. Ég man að hann gaf mér eitt sinn svo stóran ís að ég hef aldrei séð neitt þvílíkt. Hann fór líka stundum með mig í bíó. Á Robin Hood myndirnar sem voru vinsælar á þeim tíma og voru með danski talsetningu. Ég man enn lögin um Roben Hood og Little John. Við lentum líka í ýfum ævintýrum þarna. Eitt var að ef við vorum duglegir að safna dagblaðapappír gátum við fengið verðlaun. Þetta var eins og dósasöfnunin í dag. Við náðum að vinna okkur inn dálitinn vasapening við að dröslast heim með gömul dagblöð og annað pappírsdót. Það var oft mikill gleðskapur í kringum Íslendingana, fólk var að koma og fara og fylgdist með okkur af passívum áhuga en við vorum þó talsvert mikið út af fyrir okkur.“

Bokkubrjótur - áfengisvarnarfélag

Svo lauk þessu danska tímabili. „Já, og næst man ég eftir mér í áttunda bekk í Landakostsskóla hjá Margréti Möller. Þetta gekk allt saman vel og í fyllingu tímans fór ég yfir í Hagaskóla eins og lög gerðu ráð fyrir. Þar fór ég að skipa mér af félagslífinu. Ég fór að ritstýra skólablaðinu og við stofnuðum líka félag sem við kölluðum Bokkubrjót og er eftir því sem ég best veit til enn í dag. Þetta átti að vera félagsskapur til upplýsa um skapsemi áfengis og ég held að þetta félag hafi smám saman þróast í að vera forvarnafélag. Kjartan Magnússon borgarfulltrúi, Þórður Þórarinnsson, Ragnar Halldórsson og fleiri voru með mér í þessu svokallaða áfengisvarnarstarfi því auðvitað var upphaflegi tilgangur félagsins grín og sumir okkar að minnsta kosti eitthvað farnir að smakka það. En auðvitað var besta mál að vara aðra við áfengi hvað sem okkur sjálfum leið.“

Í Jesúítaháskóla í villta vestrinu

„Ég fór svo í MR þar sem ég var í fjögur ár með misjöfnum árangri en náði ekki að ljúka við skólann. Því fór ég vestur til Ísafjarðar haustið eftir dvölinu í MR.



Ari Gísli í „settinu“ í Bókinni á Klapparstígnu þar sem Egill Helgason hefur tekið rómuð viðtöl við föður hans, Braga Kristjónsson.

Björn Teitsson var skólameistari og ég átti mjög góðan tíma fyrir vestan. Þetta var bara vestfirsk paradís og ógleymanlegt að hafa fengið tækifæri til þess að kynnast þessu. Ég ílengist þó ekki þarna á milli fjallanna og kom suður um vorið. Þá kom ég aftur í Vesturbæinn en var raunverulega fluttur að heiman og tók á litla íbúð á leigu á Ránargötu 5 ásamt Steinunni Ásmundsdóttur vinkonu minni og var boðið að sjá um opnu í Sunnudagsblaði Moggans af meistara Matthíasi Johannessen, vini mínum. Eftir þennan góða skóla í blaðamennsku var ég svo gæfusamur að komast í háskólanám í Vestur Virginíu í Bandaríkjunum Fór bara af Ránargötunni beint í villta vestrið og

hóf nám við skóla sem var í eigu Jesúítareglunnar. Hvað sem um guðsboðskapinn má segja þá var þetta góður skóli og þessi dvöl gaf mér líkatækifæri til þess að ferðast nokkuð um og líta til gamalla vina sem voru komnir vestur til náms bæði í New York og Boston. Ég lagði einkum stund á stjórnmálfræði og blaðamennsku eða „professional writing“. Bandaríkin eru sérstök að því leiti að um mikið fjölmenningsamfélag og bandaríks menningar- og raunar verðugt rannsóknarefni. Þarna kynntist ég fólki úr ýmsum hornum heimsins þar á meðan frá Líbanon og Nepal en einnig mörgum hliðum á bandarísku samfélagi. Það er bæði jákvætt og neikvætt og raunverulega furðulegt

samfélag þar sem frelsi er prédikað í hverju orði en getur verið fjótt að snúast upp í andhverfu sína. Frelsishugsunin á svo auðvelt með að veltast kollhnís.“

Umboðsmaður Dags Sigurðarsonar

- En þú ílengdist ekki fremur en á Ísafirði?

„Nei það átti ekki fyrir mér að liggja að gerast amerískur og ég kom aftur heim eftir tveggja ára dvöl. Og þá byrjaði ég að starfa í bókabúðinni hjá pabba og hef ekkert komist þaðan síðan. Þá var búðin í Hafnarstræti 4 og þar var nokkuð stór salur sem var alveg ónýttur. Okkur fannst ótækt að vera með þetta pláss svona illa notað svo við setum um gallerí í salnum þar sem við stóðum fyrir ýmsum uppákomum. Ein þeirra var stór sýning á verkum Dags Sigurðarsonar. Sýningin gekk mjög vel og vakti mikla eftirtekt. Dagur var einn aðal bóheminn í borginni á þeim tíma og sérstæður með afbrigðum. En þrátt fyrir ýmsan vanda í lífi hans var gaman að kynna honum og ég gerðist umboðsmaður fyrir hann í einn vetur. Hann var meistari en líka óagaður og fór illa með sig. Þrátt fyrir suksassat líf þá var hann hraustur og hálfgerður heljarmenni að burðum. Hugsu að þessi innbyggða hreysti hafi valdið því hversu vel hann þoldi suksað. Ég hafði fengið svolítið við að yrkja og á þessum tíma gaf ég mína fyrstu ljóðbók úr en þær urðu alls fjórar. Ég hef haft gaman af að glíma við ljóðaformið en hef ekki verið nægilega duglegur að halda því við. Ef til vill á ég eftir að setjast niður síðar og rifja upp gamla ljóðatakta.“

Mamma var sterk kona þrátt fyrir veikindi

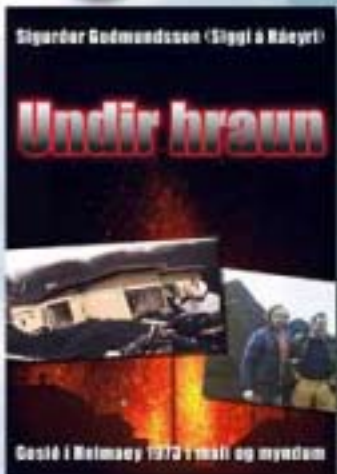
Ari á ekki langt að sækja að vera ljóðrænn. Móðir hans var gott ljóðskála og foreldrar hans bæði þekkt í reykvísku samfélagi. „Mamma var yndisleg kona. Sterk á sinn hátt þótt hún ætti við veikindi að stríða. Hún var af þessari kynslóð Íslendinga sem kom fram með nýja hugsun og lífsstíl of flutti nýjan stíl inn í bókmenntirnar. Fósturmóðir hennar var Ragnheiður Ólafsdóttir og blóðmóðir hennar Lára Hólmfreðsdóttir, báðar frá Þóreyjarnúpi í Vestur-Húnavatssýslu. Þær þessar þrjár

Gott að gefa - gaman að lesa!

BÓKAUTGÁFAN HÓLAR



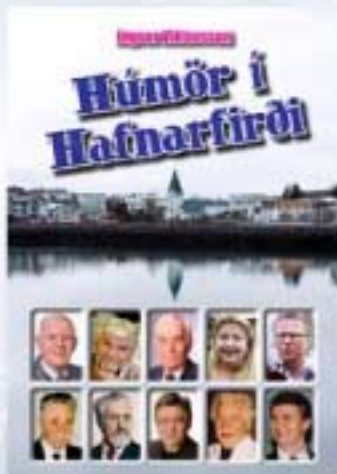
Von - Saga Amal Tamimi. Konunnar sem óttaðist um líf sitt og flýði á ævintýralegan hátt til Íslands.



Undir hraun. Einstök frásögn Sigga á Háeyri af eldgosinu í Helmaey.



Sir Alex. Mögnuð bók um þennan magnaða knattspyrnustjóra og það sem á hefur gengið í hans lífi, jafnt sigra sem sorgir.



Húmor í Hafnarfirði. Bráðsmellnar sögur af Hafnfirðingum, skráðar af Ingvari Viktorssyni.



Skagfirskar skemmtisögur 3. Gamansemi Skagfirðinga er einstök og þeir sem lesa þessa bók munu veltast um af hlátri.

yndislegu konur féllu allar frá með skömmu millibili árið 2000. Og þrátt fyrir að nokkuð sem um liðið þá finnst mér oft eins og þær séu hjá okkur enn þá.“

- En Aranafnið. Er það ekki sótt til þessara skemmtilegu tíma í Reykjavíkursögunni sem foreldrar þínir eru hluti af?

„Heldur betur. Ég heiti eftir Ara Jósefssyni sem var eitt af efnilegri skáldum þess tíma. Hann og pabbi voru góðir vinir. Hann gleymir eflaust seint þeim degi þegar hann fór niður á höfn með Sólveigu Hauksdóttur sem var heitbundin Ara. Þau voru að bíða eftir að Gullfoss legðist að bryggju en Ari var væntanlegur heim frá Kaupmannahöfn með skipinu. Gullfoss lagðist að bryggju og þau biðu og biðu á kantinum. En Ari kom ekki. Svo kom í ljós að hann var ekki um borð. Talið er að hann hafi brugðið á leik á brúarvængnum og fallið fyrir borð. Það spurðist aldrei til hans meir. Þau vissu ekkert um þetta fyrir en að skipið var komið að landi. Þetta hafði ekki aðeins mikil áhrif á þau heldur marga úr þeim stóra umgengnishópi bókmennta- og listelskandi ungs fólks sem þau voru hluti af. Svo kom ég í heiminn og nafnið var bara tilbúið.“

Kvikmynd um Reykjavík

Þótt Ari hafi lagst í bækur eins og hann kemst að orði þá hefur hann gripið í fleira. Hann stóð að gerð heimildarmyndar um höfuborgina ásamt Júlíusi Kemp kvikmyndagerðarmanni og Jóni Poppe listfræðingi. „Þetta var á tíma Hrafns Gunnlaugssonar hjá Sjónvarpinu en hann fór stundum nýjar leiðir við gerð efnis og þar á meðal að kaupa það utan úr bæ eða fá aðila utan sjónvarpsins til þess að vinna það. Þetta var

nýmæli í dagskrárgerðinni og fyrir okkur var mikill skóli að standa í þessu. Við unnum þetta eins og aldarspegil. Lögðumst í sögulegar þælingar. Tókum upp efni en notuðum einnig gamlar upptökur og myndir. Myndin var síðan sýnd á RÚV og er eflaust til í safni sjónvarpsins.“

Lauth varð hálfgerð lát

„Eftir að við misstum húsnæðið í Hafnarstrætinu fórum við upp á Vesturgötu í gamla Anderson og Lauth plássíð. Þetta varð hálfgerð lát vegna þess að þótt húsnæðið væri ágætt þá var staðsetningin afleit. Við vorum komnir út úr miðbænum. Pabbi var kannski farin að sjá eitthvað jákvætt í mótlæti en þarna var mjög lítið að gera öfugt við það sem var í Hafnarstrætinu og þarna gafst góður tími til þess að flokka tímarit og sinna annarri bókasafnsvinnu. En þetta gekk ekki til lengdar og undir aldamótin komum við hingað á Klapparstíg 25 til 27. Ég hafði þá fest kaup á annarri fornbókaverslun. Bókinni sem Gunnar Valdimarsson frá Teigi í Vopnafirði og Snær Jóhannesson bróðir Hrings listmálara frá Haga í Aðaldal ráku á Grundarstígnum. Við skelltum þessu saman og auðvitað var allt annað að vera á Klapparstígnum. Umsvifin fóru fljótt að aukast og hafa verið að aukast alla götu síðan. Við höfum líka verið að vinna heimsíðu á netinu, bokin.is, og ég held að við sem komnir með um tíu þúsund titla þangað inn og þeim fer fjölgandi. Pabbi er að mestu hættur að sinna störfum hér í búðinni en kemur við og við einkum vegna þess að honum tókst að verða sjónvarpsstjarna á efri aldri. Hann dró mjög úr vinnu eftir að hann meiddist í baki fyrir nokkrum árum en ég er með tvo góða menn með mér auk þess

sem koman mín Sigríður Hjalte-
sted og dóttir okkar Ragnheiður yngri, sem heitir eftir ömmu sinni koma öðru hvoru til að stoðar og við erum með opið hér alla virka daga frá kl 11 til 18 og einnig á laugardögum. Fyrir mig er frábært að hafa fengið tækifæri til þess að vinna með pabba. Við unnum saman daglega í yfir 20 ár.“

Bobby Fischer fastagestur

Bókin á Klapparstígnum er viðkomustaður margra bæði inn-
lendra og útlendra og Ari stingur upp á að ljúka þessu spjalli með minningu um einn af þeim sem teljast verður eftirtektarverður. Það er enginn annar en Bobby Fischer. „Hann kom oft til okkar. Dvaldi og skoðaði helst bækur um skák. Hann átti til að tylla sér í hægindastól og sofna. Sæmi

Páls kom stundum með póstinn til hans hingað í búðina. Vissi að hann mynd koma. Væri einskonar fastagestur. Einhverju sinni hafði Sæmi komið með nokkur bréf til hans og fært mér þau. Næst þegar hann kom lét ég hann hafa bréfin. Eitt þessara bréfa var bleikt á litinn, örugglega aðdáendabréf enda Booby goðsögn á heimsvísu. Hann bað mig um að opna það. Þegar ég hafði opnað bréfið og rétti honum það yfir afgreiðsluborðið sagði hann hvössum rómi: „Thanks Ari, but it is poisoned“. Hann var viss um að það væri eitrað. Hann var alveg sannfærður um að setið væri fyrir lífi sínu, elsku kallinn. Svona þegar við sitjum hérna og rifjum þetta upp þá er mér hugsað til að hann var auðvitað ekkert að hugsa um að ég dræpist kannski af eitri sem honum væri ætlað. En svona var Ficsher. Einn af þess-

um kynlegu kvistum sem maður hefur mætt á lífsleiðinni.“

Íslensk framleiðsla fyrir íslenskt veðurfar

3ja ára ábyrgð

Vandaðir krossar á leiði!

LJÓSASMÍÐJAN
VÉLAVERKSTÆÐI
SLÁTTUVÉLAÞJÓNUSTAN
Skemmuvegi 34 - 200 Kóp. Sími 554 0661

DÚN & FIÐUR

Hreinsun og endurnýjun yfir 50 ár

Dún & Fiður ehf
Laugavegur 86
101 Reykjavík
Sími 511 2004
<http://dunogfidur.is>

Jólatilboð

Jólin eru í SYSTRASAMLAGINU...

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

Jafnvægi um hátíðirnar með lífrænni hollustu

Jógadýnur og fylgihlutir af bestu gæðum

Fallega hönnuð lífræn jóga- og þægindaföt

Nærandi náttúruilmir og ilmvötn

Fljótum og njótum á nýju ári!

Afgreiðslutími:

Virkir dagar	9 - 18
Laugardagar	10 - 16

Sérstakir opnunartímar fyrir jól:

Sunnud. 22. desember	12 - 16
Þorláksmessa	9 - 20

Suðurströnd 10, Seltjarnarnesi

Fyrir neðan sundlaugina og World Class.

www.facebook.com/Systrasamlagid

Hagaskóli:



Bjarni Ármann Atlason.

Bjarni Ármann í 10.BB verðlaunaður á degi íslenskrar tungu

Á degi íslenskrar tungu, laugardaginn 16. nóvember, voru íslenskuverðlaun unga fólksins í Bókmenntaborginni Reykjavík veitt við hátíðlega athöfn í Norðurljóssasal Hörpunnar. Frú Vigdís Finnbogadóttir, verndari verðlaunanna, afhenti verðlaunagripinn, Þróstinn góða

sem hannaður er af Ingibjörgu Hönnu Bjarnadóttur. Bjarni Ármann Atlason í 10.BB hlaut verðlaunin fyrir hönd Hagaskóla fyrir afburðafærni í íslensku. Það er sérstaklega ánægjulegt að nemendur í grunnskóla, þeir sem eiga landið að erfa, skuli leggja góða rækt við móturmálið.

Félagsmiðstöð aldraðra að Vesturgötu 7: Frábær matur og góð skemmtan

Þau gerast alls ekki betri jólahlaðborðin eins og það sem boðið var upp á í félagsmiðstöð aldraðra að Vesturgötu 7 í síðustu viku. Bráðskemmtilegur veislustjóri var Bergþór Páls-

son söngvari. Eftir að allir höfðu snætt nægju sína og veislustjóri skemmt gestum um hríð, kom kór aldraðra í salinn og söng fyrir viðstadda.



Þessar stórglæsilegur konur voru á svæðinu og lofuðu matinn.



Séð yfir veislusalinn.



Geirsgata 1 • Sími 511 1888

Gómsæti í göngufæri



Skrúður

Glæsilegt jólahlaðborð í hádeginu og á kvöldin

Girnileg jólahlaðborð í hádeginu og á kvöldin og jólabröns laugardaga og sunnudaga – frá 15. nóvember og fram til 27. desember. Afslappað andrúmsloft, góð þjónusta og dýrindis matur draga að vinnufélaga, vinahópa og saumaklúbba á virkum dögum og kvöldum.

www.skrudur.is



SÁ STÆRSTI KEMUR TIL BYGGÐA!

Áttfaldur Lottópottur stefnir í 125 tímamótamilljónir.
Leyfðu þér smá Lottó!



Óskum viðskiptavinum okkar gleðilegra
jóla og farsældar á komandi ári.
Þökkum viðskiptin á árinu og
frábærar móttökur
á nýja staðnum.

Iris og Anna

Salon Nes | S: 562 6065 | Austurströnd 12
iris@salonnes.is | www.salonnes.is



Getraun og glæðningur



Jóladagatalið 2013

Á hverjum degi fram að jólum
verður hægt að fara inn á jóladagatalið
á borgarbokasafn.is og svara léttari spurningu.
Nöfn þeirra barna sem taka þátt fara í sameigin-
legan pott og eftir jólin verður dregið úr og
nokkrir heppnir þátttakendur fá viðurkenningu.

Föndursmiðja

Sunnudag 15. desember

Skemmtileg smiðja fyrir börn og
fjölskyldur þeirra. Leiðbeinandi
er Kristín Arngrímsdóttir
myndlistarmaður.
Ekkert þáttökugjald.



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

BORGARBÓKASAFN
REYKJAVÍKUR

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

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



Hverfið mitt – Vesturbærinn

Ég á mér jólaósk

„....hvað du ónsker skal du
fá...“ er sungið í sígilda dan-
ska jólalagiinu Højt fra træets
grønne top. Ég á mér jólaósk. –
Eða, kannski ætti ég öllu heldur
að tala um nýársósk. Við erum
ekki að tala um pakka undir tréð
heima hjá mér á aðfangadags-
kvöld. Til þess er gjöfin alltof
stór. Stóra jóla- og nýársóskin
mín er íbúahús eða svokall-
að meðborgarahús fyrir íbúa
gamla Vesturbæjar, þar sem ég
bý. Þannig veltir Charlotte Bö-
ving, sem á sæti í Íbúasamtökum
Vesturbæjar, vöngum yfir jóla-
óskinni.

„Staður þar sem ungir og aldn-
ir og við öll sem flokkumst þar
á milli, getum hist, borðað sam-
an, haldið kvikmyndasýningar
eða fyrirlestrakvöld. Hér væri
hægt að halda þrónakvöld og
spilakvöld. Við gætum bakað
laufabrauð – staðið fyrir nám-
skeiðum og smiðjum – verið með
viðburði fyrir börn, bæði stór og
lítil börn – haldið afmælisveislur
– bingókvöld eða farið í félagsvist.
Og hvernig væri að redda billi-
ard- eða borðtennisborði fyrir lið-
ið sem á erfitt með að sitja kyrrt?

Það má draga úr hversdags-
stressinu með því að skrá sig í
sameiginlegan kvöldmat tvö eða
þrjú kvöld í viku. Þú leiðir bara
börnin út í íbúahús og borðar
kvöldmat með nágrönnum sem
hafa skráð sig í sameiginlega fyrir-
komulagið. Eftir mat leika börnin



Stjórn Íbúasamtaka Vesturbæjar stödd á Holtagötunni og er sannar-
lega komin í jólaskap.

sér og þú spjallar við aðra íbúa
hverfisins um framtíðarverkefni
sem þið getið hjálpast að við að
hrinda í framkvæmd í nágrenni-
inu. Eftir mat röltirðu heim og
kemur krökkunum í rúmið, nú
eða skreppur á fund – eða í sund.
Enginn frágangur, bara sam-
vera. Í staðin fyrir þann munað
að þurfa ekki að elda nokkrum
sinnum í viku, kemur svo að þér
og þinni fjölskyldu að elda fyr-
ir alla hina einu sinni eða tvis-
var í mánuði, eftir því hversu

margir eru skráðir í sameigin-
lega matar-fyrirkomulagið.”

Íbúahús auðveldar stórar afmælisveislur

„Flest heimili í Vesturbænum
eru lítil og það getur verið erfitt
að halda afmælisveislur barna
og fullorðinna. Með íbúahúsi
verður til möguleiki á eldhúsi og
borðbúnaði fyrir 50 manns – eða
meira. Það fer eftir því hvaða hús
við finnum í verkefnið. Dettur þér
eitthvert hús í hug?

Ef húsið er nógu stórt getum
við ef til vill hannað lítið kaffihús
á fyrstu hæð, sem mætti reka í
sjálfböðavinnu. – Kaffihúsið þitt
í Vesturbænum. Hvernig hljómar
það?

Fyrst verðum við að finna hús-
ið! Síðan verðum við að finna pen-
ing hjá Reykjavíkurborg, ríkinu,
styrktaraðilum og jafnvel seilast
í eigin vasa. Við erum farin að
velta þessu fyrir okkur og leyf-
um okkur að láta okkur dreyma
hér í Íbúasamtökum Vesturbæj-
ar. Vilt þú taka þátt í að láta þig
dreyma og skipuleggja svo næstu
skref? Því fleiri sem deila sama
draumi, því meiri líkur eru á því
að hann rætist.

Skrifaðu til okkar – vertu í
bandi – kíktu við hjá okkur í
íbúahúsin... neii, alveg rétt – við
erum enn ekki komin með íbúa-
hús. En það kemur! Sendu bara
tölvupóst á ibuasamtokvesturbajar@gmail.com Íbúasamtök
Vesturbæjar óska öllum Vest-
urbæingum gleðilegra jóla og
gæfuríks komandi árs.

Úrval af gæða damask sængurfatnaði í jólapakkann



Skólavörðustíg 21a
Sími 551 4050



ÞJÓÐMINJASAFN ÍSLANDS
National Museum of Iceland



Jólaínan frá Heklu
Servéttur 950 kr.
Kerti 1.950 kr.
Eldspýtur 690 kr.



Jón í lit 6.250 kr.
Fæst í mörgum litum
Almar Alfreðsson



Bollar 2 saman 5.800 kr.
Diskar 2 saman 4.250 kr.
Sveinbjörg Hallgrímsdóttir



Sérpakkað súkkulaði 650 kr.
Safnbúðin



Jólaort 1.050 kr.
Pakkakort 495 kr.
Fást í fleiri litum
Deqqor



Sigfús Eymundsson, Myndasmiður
8.990 kr. Safnbúðin



Kertastjaki 3.600 kr.
Vetrarljós: 1.450 kr.
Bility



Minnisbók fyrir skipulagningu,
skissur og skáldskap 3.250 kr.
Safnbúðin



Flöskutappar 4.990 kr.
Safnbúðin

FALLEGAR
GJAFIR Á
GÓÐU VERÐI

SAFNBÚÐ ÞJÓÐMINJASAFNSINS



Jólaótturinn
1.295 kr.
Safnbúðin

Óviðjafnanleg og innan seilingar

Ekki þvælast um bæinn
þveran í leit að jólagjöfum.
Verlaðu heima í héraði
á hagstæðu verði.



Í Bóksölu stúdenta á Háskólatorgi finnur þú meira en þig grunar.
Njóttu þess að vera í notalegu umhverfi, fáðu þér kaffi og köku í
Bókakaffi stúdenta, kíktu á nýjustu bækurnar og skoðaðu allar
skemmtilegu gjafavörurnar í Kaupfélagi stúdenta.


KAUPFÉLAG
stúdenta

bóksala stúdenta

Viskubrunnur við Vatnsmýrina.

Háskólatorgi - www.boksala.is - www.facebook.com/boksala



Neskirkja.

Nýr lífsstíl á nýju ári?

Vilt þú léttast og lifa orku-meira lífi? Hjónin Elín Sigrún Jónsdóttir og Sigurður Árni Þórðarson, bjóða til vetrarföstu í Neskirkju í samvinnu við Jóhönnu Vilhjálmisdóttur. Jóhanna hefur um árabíl sökk sé í rannsóknir á heilsu og forvörnum gegn sjúkdómum og gaf nýlega út metsölubókina Heilsu-bók Jóhönnu. Elín Sigrún er ACC-markþjálfari og lögfræðingur og dr. Sigurður Árni er Neskirkjuprestur.

Þau eru áhugafólk um matargerð og hamingjuríkt líf og hafa tekið mataræði sitt í gegn. Bæði eru 10 kg. léttari en þegar þau höfu vegferð sína í september 2013. Sigurði hefur tekist

að lækka of háan blóðþrýsting og er hættur á kólesterollyfjum sem hann hefur tekið sl. 13 ár. Lyfjaleysinu þakkar hann hreinu mataræði. Þau ætla að halda áfram á heilsuveginum og deila sögu sinni, mataruppskriftum og reynslu með áhugasömu fólki um heilbrigði og lífshamingju.

Vetrarfasta Neskirkju verður 9.-27. janúar 2014, þar af er eiginleg fasta í 10 daga. Á föstutímanum verður matreiðslunámskeið og matreiðsluhefti útdelt, veitt næringarráðgjöf, fræðsla um föstu, kyrrðardagur og vinnustofa um persónulega stefnumótun. Þá býðst þáttakendum markþjálfun. Skráning er hjá Elínu Sigrúnu.

Sendum um allt land
www.spilavinir.is

Nýtt

8+ 2-12 30+

KALEIDOS

Frábær skemmtun!

Við aðstoðum þig við að velja spilin. Úrvalið er hjá okkur!

Spilavinir

Suðurlandsbraut 48 (bláu húsin í Faxafeni) · 108 Reykjavík · Sími 553 3450
Verslunin er opin virka daga 11-18 og laugardaga 11-16

Landsbankinn opnar nýja kynslóð útibúa við Hagatorg:

Bætt þjónusta í takt við nýja tíma

Landsbankinn opnaði nýja kynslóð útibúa að morgni mánudagsins 25. nóvember sl. í útibúinu við Hagatorg í Reykjavík. Útibúið er hið fyrsta sinnar tegundar á Íslandi og hefur yfir sér nýstárlegt yfirbragð. Í útibúinu verður lögð höfuðáhersla á umfangsmeiri ráðgjöf og persónulegri þjónustu við viðskiptavinum, aukna sjálfvirkni og skilvirkari afgreiðslu.

Hægt verður að sinna öllum almennum bankaviðskiptum í nýrri kynslóð hraðbanka og afgreiðsla reiðufjár verður eingöngu í hraðbönkum sem er mikil breyting frá því sem verið hefur. Engar gjaldkerastúkur verða í útibúinu og þjónusta með öðru sniði en þekkt. Samhliða þessu hafa verið gerðar gagnagerar endurbætur á húsnæðinu til að styðja betur við þessar nýju áherslur.

Þessar breytingar eru svar við örum tæknibreytingum sem orðið hafa í viðskiptum, þar með talið bankaþjónustu. Nú er hægt að sinna öllum algengustu bankaviðskiptum með rafrænum hætti og jafnframt dregur stöðugt úr notkun og mikilvægi reiðufjár í daglegu lífi. Landsbankinn hefur þegar brugðist við þessu með margvíslegum hætti, m.a. breytingum á netbanka og þróun á farsímavef bankans, li.is.



Starfsmennirnir voru að sjálfsögðu afar ánægðir með hversu vel tókst með breytingarnar, og máttu vera það!

Þægilegra aðgengi að starfsfólki

Þessi þróun hefur óhjákvæmilega haft áhrif á hlutverk útibúa. Aukin sjálfvirkni skapar bankanum tækifæri til að styrkja þjónustu við einstaklinga í útibúum, aðgengi að starfsfólki verður þægilegra og vegna aukinnar sjálfvirkni við afgreiðslu gefst svigrúm til að byggja upp öflugri og sérhæfðari kunnáttu þannig



Rætt er við viðskiptavinum útibúans í afar notarlegum „básum.“
að traust ráðgjöf og persónuleg þjónusta verði ávallt í öndvegi.

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

Grillið

Á HÓTEL SÖGU

Jólaveisla Grillsins hefst 21. nóvember. Bjóðum upp á þriggja, fjögurra og sjö rétta matseðla með íslensku lostæti í hátíðarbúningi.

Framúrskarandi hráefni, metnaðarfullir matreiðslumenn og úrvalsþjónusta gera Grillið að veitingastað á heimsmælikvarða. Upplifðu eitthvað sérstakt – komdu í eftirminnilega kvöldstund í Grillið.

Radisson BLU Hótel Saga | 8. hæð | sími 525 9960 | www.grillid.is

Glæsilegt málþing í Vesturbænum um Olweusaráætlunina

Opið málþing um Olweusaráætlunina gegn einelti var haldið í Neskirkju og Hagaskóla 22. nóvember sl. Hagaskóli, Melaskóli, Vesturbæjarskóli og Grandaskóli eru virkir þátttakendur í eineltisáætluninni sem nær til allra nemenda, starfsmanna og foreldra. Reynsla og árangur grunnskólanna í Vesturbænum hefur vakið mikla athygli.

UM 95% af nemendum sem fara í unglingadeildir Hagaskóla koma úr hinum grunnskólunum þremur. Kom skýrt fram að um er að ræða sameiginlegt verkefni að velferð nemenda og fyrir bættum skólabrag og réttri vinnslu eineltismála. Var starf þeirra kynnt sérstaklega og í málstofu var sérstaklega vakin athygli á samstarfi þeirra undir titlinum. „Hvernig við tökum á móti nýjum nemendum?“

Í tengslum við málþingið voru skólarnir fjórir með sameiginlegt veggspjald þar sem varpað var ljósi á vinnubrögð og árangur. Málþingið tókst í alla staði vel var forsvarsmönnum Olweusar á Íslandi til mikils sóma.

Þorláki Helgasyni framkvæmdastjóra Olweusarverkefnisins var nýlega veitt viðurkenning fyrir ötulst starf í baráttunni gegn einelti í skólum.



Nokkrir þátttakendanna.



HLEÐSLUTÆKI

Hleður og vaktar rafgeyminn þinn í vetur.

Tilvalin jólagjöf

15%
Jólaafsláttur af þessum frábæru hleðslutækjum

12v 0,8A 12v 5,5A

SKORRI
SÉRFRÆÐINGAR Í RAFGEYMUM

TUDOR **TUDOR**

Bíldshöfða 12 - 110 Rvík. - 5771515 - www.skorri.is

Hjálpræðisherinn í Reykjavík býður upp á jólaveislu þann 24. desember kl. 18.00.

Í Kirkjustræti 2 fyrir þá sem minna mega sín, og fyrir þá sem komast ekki heim um jólin.

Skráning í síma 5520788 og á netfangið reykjavik@herinn.is.

Gleðileg jól.

Gjöf sem er alltaf efst á óskalistanum

Gjafakort Íslandsbanka

Með gjafakorti Íslandsbanka getur þú verið viss um að gjöfin þín hitti í mark. Eins og önnur greiðslukort gildir það jafnt í verslunum um allan heim og á netinu. Þú færð kortið í falletum gjafaumbúðum og þarft ekki að gera annað en að velja upphæðina.

Gjafakortið færðu í öllum útibúum Íslandsbanka

Viðskiptavinir Íslandsbanka fá gjafakortin sér að kostnaðarlausu.

Við bjóðum
góða þjónustu

islandsbanki.is | Sími 440 4000


Íslandsbanki

Nágrannavarsla í Vesturbæ um jólin

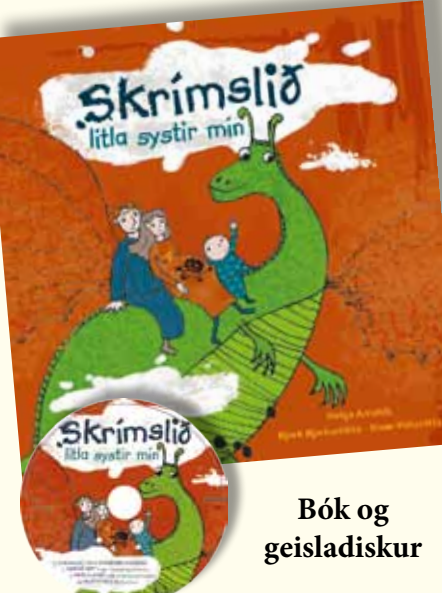
„Okkur hjá Þjónustumiðstöð Vesturbæjar langar að minna ykkur á að við aðstoðum við að koma upp nágrannavörslu í götum/hverfum í Vesturbæ,“ segir Hörður Heiður Guðbjörnsson, íþrótta- og tómstundaráðgjafi Þjónustumiðstöðvar Vesturbæjar. „Það eina sem þið þurfið að gera er að hafa samband við mig í síma 411-1700 og fá upplýsingar um hvernig þetta ferli er.“

Nágrannavarsla er skipulögð forvörn þar sem íbúar taka höndum saman, til þess m.a. að sporna gegn innbrotum og eignatjóni. Í upphafi verkefnisins fá íbúar nauðsynlegar leiðbeiningar og fræðslu, sem Þjónustumiðstöð Vesturbæjar hefur milligöngu um. Um jólin og áramótin heim-sækir fjöldi fólks vini og ættingja



um land allt, fer jafnvel erlendis. Það er því notaleg tilfinning ef nágranninn, sem ekki fer í burtu, er að fylgjast með að allt sé með eðlilegum hætti heima hjá þér.

FRÁBÆR BARNABÓK!



„Bókin er fallega myndskreytt af Björku Bjarkar dóttur og tónlist Eivara Pálsdóttur er skemmtileg viðbót við vandaða bók. Eins og aðrar fyrsta flokks barnabækur höfðar bókinn bæði til barna og fullorðinna.“
Ölfur Skaftadóttir, Frbl. 18. okt.

★★★★★

Jólabók barnanna!

Bók og geisladiskur

SKRUDDA
www.skrudda.is

Ný tré sem hæfa Kvosinni

Í Kvosinni er verið að gróðursetja ný tré sem hæfa staðsetningunni betur en aspirnar sem fyrir voru. Meðfram Templarasundi koma 4 tré, við Kirkjutorg verða 10 tré endurnýjuð og í Lækjargötu frá lönó suðurs eftir Frikirkjuvegi koma 6 tré. Hugað verður betur að rými fyrir rótarkerfi trjáanna með rótarvænu burðarlagi undir nærliggjandi hellur. Auk nýrra trjáa kemur undirgróður, runnar og fjölæringar.

Aspirnar sem fyrir voru höfðu vaxið út fyrir rými sitt og voru víða skemmdar á stofnum og rótarhálsi meðal annars eftir trjáhlífar og hlemma. Rætur þeirra höfðu lyft hellum og talin var hætta á að þau gætu fallið í vondu veðri. Við Skólabrú voru einnig fjarlægð tré sem skemmd voru af akstri bíla en engin tré koma í stað þeirra vegna lítils rýmis fyrir rótakerfi. Gráreynir, virgíníuheggur og skrautreynir koma í stað aspanna nú. Að mestu eru það sömu tegundir og notaðar voru þegar breytingar voru gerðar við Vonarstræti og Tjarnargötu árið 2011.

Þórólfur Jónsson garðyrkjustjóri Reykjavíkurborgar segir að það hafi heppnast vel. „Við höfum verið að læra af reynslunni og erum í raun enn að þreifa okkur áfram með það hvaða tegundir hæfa best,“ segir hann. „Við þekktum ekki götutré þegar byrjað var á þessari gróðursetningu upp úr 1980. Þá var unnið eftir þeirri þekkingu sem menn höfðu þá og við höfðum ekki neina aðra tegund en ösp til að velja úr. Góð götutré þurfa að vera nægilega bein og há, þannig að krónan sitji hátt.“

Þórólfur segir að til standi að prófa fleiri tegundir. Einnig á að kanna hvort fýsilegt sé að flytja inn tré erlendis frá sem búið er að rækta upp sem götutré. Eftir 1-2 ára aðlögun hér væru þau tilbúin til



Fjöldi manns kemur í Kvosina árlega, og Reykvikingar vilja að náttúran, sem og annað fólk, taki vel á móti öllum.

útplöntunar. Trén og rótarkerfið sem fjarlægt var verður skoðað sérstaklega af fagaðilum m.a. hvernig trén hafa þroskast í þröngu rótarrými og afleiðingar af skemmdum á rótarhálsi og stofn. Aspartrén í Kvosinni eru ekki þau einu sem þurfa að víkja því fyrir liggur að það sama mun gerast við Laugaveg fyrr eða síðar. Stærstu aspartrén þar eru yfir 10 metra há og mörg þeirra illa farin og víða er vandamál með hellulögnina. Reykjavíkurborg hefur alls ekki afskrifað öspina, en henni er valinn staður við hæfi og bendir Þórólfur á að öspin þrífist vel í Borgartúninu og eigi vel við þar sem hús séu stærri og meira pláss fyrir stórar trjákrónur.

SALON REYKJAVÍK

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

organic

color systems

GRANDAGARÐI 5 / 568 5305
SALON@SALON.IS



Nesval

Verslun – söluturn – video
Melabraut 19 - Seltjarnarnesi
S: 561-1230

Um leið og Nesval óskar ykkur gleðilegra jóla og farsældar á komandi ári

Þá minnum við ykkur á opnunartíma okkar yfir hátíðarnar

Jólasveinar

Lítið við í Nesval



Opnunartími um jólahátíðarnar

24. des	11-17,00
25. des	13-21,00
26. des	11-23,00
27. des	11-23,00
28. des	11-23,00
29. des	11-23,00
30. des	11-23,00
31. des	11-17,00
01. jan	13-21,00

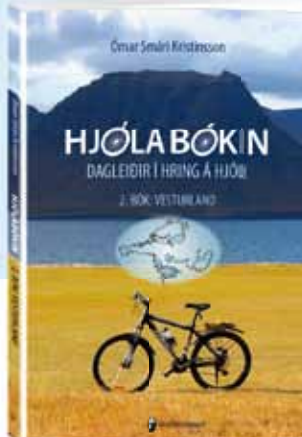
*Alltaf góð tilboð í gangi
Þökkum viðskiptin á árinu
sem er að líða*

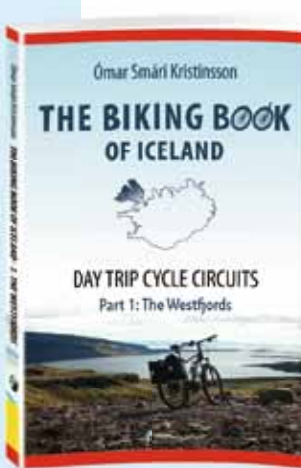
Opin frá kl. 11-23.00

Þökkum viðskiptin á árinu sem er að líða

Betri búð Betra verð

BÆKUR FYRIR ALLA SEM UNNA ÍSLANDI





Fyrir fólk sem ferðast á hjólum, bílum, hestum, eigin fótum eða í huganum.

Fróðleikur og fallegar myndir.

46 lýsingar á hringleiðum með kortum og skýringum.

Mikill fjöldi af útúrdúrum og aukaleiðum.

Vestfirská forlagið www.vestfirska.is
Hjólabókin er á facebook

Hollvinafélag MR stofnað:

Margir Vesturbæingar hafa sótt menntun í Menntaskólann í Reykjavík

Mennt er máttur, það verður aldrei of oft tekið fram. Áður en Menntaskólinn í Kópavogi var settur í fyrsta sinn 22. september 1973 af Ingólfi A. Þorkelsyni, skólameistara var MR eini menntaskólinn á höfuðborgarsvæðinu áður en MK hóf starfsemi, en aðeins tveir aðrir voru þá á landinu, Menntaskólinn á Laugarvatni og Menntaskólinn á Akureyri. Síðan hefur menntaskólum og fjölbrautarskólum fjölgað mikið, sumir mundu segja alveg gríðarlega.

Hollvinafélag Menntaskólans í Reykjavík var stofnað á fullveldisdaginn, 1. desember sl. Tilgangur félagsins er að efla tengsl fyrrum nemenda skólans og þeirra sem bera hag hans fyrir brjósti og styðja við uppbyggingu skólans. Formaður stjórnar félagsins er Benedikt Jóhannesson. Allir sem hafa útskrifast frá MR geta sjálfkrafa orðið félagar í Hollvinafélaginu óski þeir þess og geta aðrir sótt um inngöngu til stjórnar. Á stofnfundi Hollvinafélagsins var samþykkt að skora á Alþingi að tryggja skólanum viðunandi fjárframlög í yfirstandandi meðferð fjárlaga. Óásættanlegt er að MR fái lægri framlög en sambærilegir skólar. Menntaskólinn í Reykjavík skipar dýrmætan sess í sögu þjóðarinnar, þar var Þjóðfundurinn haldinn, og hefur sérstöðu hvað varðar gæði og framboð náms en langvarandi fjársvelt



Menntaskólinn í Reykjavík.

stefnir einstöku skólastarfi í voða. Hollvinir MR taka heilshugar undir með kröfum nemenda skólans, skólanefnd og yfirstjórn um að MR njóti jafnræðis við afgreiðslu fjárlaga 2014.

Benedikt segir að eitt af verkefnum í vetur verði að safna netföngum útskrifaðra MR-inga til að kynna þeim félagið og starfsemi þess. Einnig þarf að samband við fyrirtæki og fá þau til þess að styrkja skólann. Nemendur skólans hafa skorað fram úr á mörgum sviðum og nauðsynlegt að hlúa að því góða starfi sem unnið er innan hans. Þeim sem vilja félaginu lið er bent á að hafa sam-

band við Benedikt í póstfangið benedikt@heimur.is

Nemendur Menntaskólans í Reykjavík fjölmenntu og gengu fylktu liði frá skólanum í hádegishléinu mánudaginn 25. nóvember sl. á fund til Illuga Gunnarssonar mennta- og menningarmálaráðherra til að afhenda honum mótmæli við lágum fjárframlögum til skólans. Ráðherra bauð forsvarsmönnum nemenda til fundar við sig þar sem rætt var um málefni skólans. Í fundarlök þakkaði ráðherra nemendum fyrir að vekja athygli á stöðu skólans og sagði að ráðuneytið myndi fara í saumana á málinu.

EHÁGÆÐI.IS
HÚSAVIÐGERÐIR.IS
FLÍSALAGNIR.IS



100% endurgreiddur vsk af vinnu

Sími: 565-7070



Geri 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



ÞORLÁKSMESSUSKATA

Bjóðum upp á skötu alla daga frá hádegi til kvölds fram að jólum, kr. 1.950.- fyrir manninn.

Pantið tímanlega fyrir þorláksmessuna því færri komast að en vilja. Pöntunarsími 553 1500.

REYKTUR ÍSLENSKUR ÁLL

heill eða flakaður

á staðnum

Reyktur íslenskur áll er lostæti og ómissandi á jólaborðið.

Munið heimasíðuna
www.saegreifinn.is

Sægreifinn

Verbúð 8 við Geirsgötu, 101 Reykjavík, Sími 553 1500





Snyrtistofan Leila að Eiðistorgi 2. hæð er að opna fimmtudaginn 12. des. kl. 17.00.

Snyrti og förðunarfræðingurinn Laufey Birkisdóttir vinnur upp úr Clarins snyrtivörum.

„Breytingar sem að mínu mati eru margar hverjar skynsamlegar og eðlilegar“

- segir Halldór Halldórsson

„Þegar börnin okkar voru yngri var föst venja að heimsækja langömmu á Melhaganum því þar kom lyktin af jólinum svo snemma og langamma var alltaf að gera eitthvað skemmtilegt,“ segir Halldór Halldórsson, oddviti Sjálfstæðisflokksins í Reykjavík.

„Til hátíðarbrigða vildu þau stundum aka framhjá þar sem pabbi átti heima á Framnesveginum þegar hann var lítill og velta fyrir sér hvort bílar hefðu verið til í þá daga. Því í barnshuganum er svo óralangur tími frá því að foreldrar manns eru litlir og þar til maður fæðist sjálfur. Þetta rifjast upp í hvert skipti sem maður fer um þessar slóðir. Og það kemur upp í hugann hvað tíminn líður í rauninni hratt og að það sem er verður ekki að eilífu. Við getum ekki heimsótt langömmu á Melhaganum lengur og breytingarnar verða allt í kringum okkur hvort sem okkur líkar betur eða verr. Reyndar líkaði flestum ef ekki öllum svo illa við breytingarnar á Hofsvallagötunni að það er eitt af fáum dæmum þar sem við viljum frekar hverfa aftur til fyrri tíma en sitja uppi með þann hluta nútímans.“

- Nú ert þú nýr oddviti Sjálfstæðismanna í Reykjavík og munt leiða framboðslista þeirra í borgarstjórnarkosningunum 31. maí á næsta ári. Hver er afstaða þín til flugvallarsins í Vatnsmýrinni?

„Nýstaðfest aðalskipulag Reykjavíkurborgar til ársins 2030 boðar breytingar sem að mínu mati eru margar hverjar skynsamlegar og eðlilegar í sambandi við að þróast áfram í rétta átt. Aðrar eru það hins vegar ekki. Mér finnst ekki eðlilegt að höfuðborgin okkar afsali sér flugvælinum og þar með hlutverki samgöngumiðstöðvar. Það eru gríðarleg verðmæti fólgin í því að vera með flugvöll sem er stór vinnustaður og vettvangur helstu almenningssamgangna innanlands og líka með tengingu við Færeyjar og Grænland. Kannski finnst annar góður staður í höfuðborginni í þeirri leit sem framundan er en ef ekki þá verðum við að búa betur að núverandi flugvelli á núverandi stað.“

Þó Vesturbærinn sé rötgróið hverfi hefur aðalskipulagið áhrif þar eins og annars staðar. Markmiðið er að þetta mikið á svæðinu miðborg-gamla höfn sem hefur óneitanlega töluverð áhrif á umferðina á svæðinu. Ekki síst vegna þess að miklir flutningar



Halldór Halldórsson, nýr oddviti Sjálfstæðismanna í Reykjavík.

eru frá hafnarsvæðinu þar sem verðmætasköpunin fer í gáma sem fluttir eru inn í Sundahöfn til útflutnings. Þessu getur fylgt aukið álag á Hringbrautina frá því sem nú er. Alla þessa þætti þarf að vega og meta af yfirvegun og gæta að heildarmyndinni. Gæta þess að þrengja ekki um of að hafnarsvæðinu með byggingu íbúðarhúsnæðis sem gæti haft slæmar afleiðingar fyrir atvinnulífið. Það eru mikil verðmæti fólgin í hafnarsvæðinu.“

- Aukning í ferðapjónustu sem ekki síst verður vart í Vesturbænum og Miðborginni hefur væntanlega áhrif á atvinnulífið þegar fram í sækir, eða hvað?

„Við sjáum hvernig fjölbreytnin með samspili atvinnulífsins sem var fyrir, ferðapjónustunnar, veitingahúsanna og annarrar menningar eykur aðdráttarafl svæðisins. Gætum vel að því um leið og við reynum eftir bestu getu að nýta byggingarland af skynsemi með það að markmiði að þetta borgina og bæta hana,“ segir Halldór Halldórsson.

JÓLAGJÖFIN FÆST Í BRYNJU



Verð:
kr. 4.910.-

VICTORINOX



Laugavegi 29
sími 552 4320
www.brynja.is

SKÖTUHLAÐBORÐ Á RESTAURANT REYKJAVÍK 23. DESEMBER

Þorláksmessuskata

Á Þorláksmessu bjóðum við uppá einstaklega girnilegt skötuhlaðborð.

Á boðstólum verður vestfirsk skata, kæst tindabikkja, skötustappa, saltfiskur, plokkfiskur og úrval sildarrétta.

Hnoðmör, hamsatólg, heimabakað rúgbrauð og flatkökur verður allt á sínum stað.

Njóttu stemmingarinnar í hjarta Reykjavíkur.

Verð kr. 3900,- (í hádeginu og um kvöldið)

Eyjólfur Kristjánsson verður í stuði á gítarnum.



RESTAURANT
REYKJAVÍK

Vesturgötu 2, 101 Reykjavík – sími 5523030



Ekki missa af þessu einstaka hlaðborði

BÓKIÐ STRAX



Kíktu til okkar á Fiskislóð 29

Ein stærsta og fullkomnasta bílapvottastöð landsins



- 🔹 Svampburstastöð, 54 m löng
- 🔹 Snertilaus sjálfvirk bílapvottastöð
- 🔹 Háprýstipvottur
- 🔹 Bónstöð
- 🔹 **rainx** er nú í boði á öllum þvottastöðvum Löðurs

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

MATUR OG VÍN:

Uppskrift mánaðarins

Nóatúns hamborgarhryggur

Fyrir 6

1 stk. Nóatúns hamborgarhryggur
(u.þ.b. 3 kg)

1 Nóatúns hamborgarhryggur
2 dósir tómatsósa (litlar)
1 malt í gleri (330 ml)
1 appelsín í gleri (330 ml)

Hryggurinn er soðinn rólega í 50 mín.
í vatni, malti, appelsíni og tómatsósu,
þá er hann tekinn upp úr og látið
renna af honum.

GLJÁ!

250 g púðursykur
125 g tómatsósa
125 g sætt sinnep
375 ml rauðvín (eða rauðvinsedik)

Allt sett í pott og látið krauma í um
5 mín. Hryggurinn penslaður og settur í
ofn á 180 °C í um það bil 20-25 mín.

Við mælum með eftirfarandi vini við þennan rétt:

Masi Modello delle Venezie
– 1.850 kr.

Rúbínrautt. Létt fylling, þurrt, fersk sýra, mild
tannin. Berjablámi, kirsuber, lyng.

Piccini Memoro rautt – 1.999 kr.
(vínið er líka til í 1,5.litr pakkingu)

Dökkkirsuberjarautt. Meðalfylling, hálfþurrt,
fersk sýra, mild tannin. Dökk ber, kirsuber,
vanilla, eik, plóma, fljukur.

RJÓMALÖGUÐ PÚRTVÍNSSVEPPASÓSA

300 g sveppir
50 g smjör
2 greinar garðablóðberg (ferskt)
200 ml púrtvín
500 ml rjómi
Sveppakraftur
Salt og pipar

Skerið sveppina gróft niður í pott og
brúnið í smjörinu ásamt blóðberginu,
salti og pipar í 4 mín. Hellið þá
púrtvíni út í og látið sjóða niður um
helming. Gott er að setja 1-2 msk. af
sveppakrafti út í eða eftir smekk.
Bætið þá rúmlega 500 ml af vatni
saman við og látið sjóða í um 30
mín. Bætið þá rjóma við og látið suðu
koma upp. Gott er að smakka til með
kjötkrafti og sveppakrafti. Þykkið með
smjörbollu eða maizena mjöli.



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 vintegundum sem hæfa þessum rétti alveg einstaklega vel.

Verði ykkur að góðu.

NÓATÚN



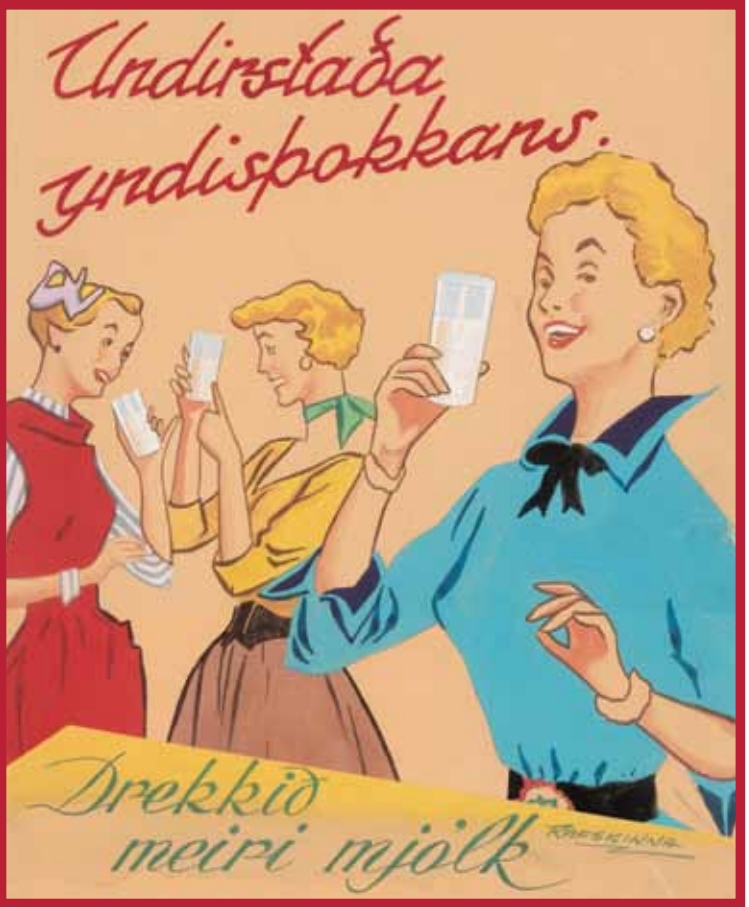


Jólamarkaður fjölskyldunnar á síðasta ári.

Jólamarkaður fjölskyldunnar í Frostaskjóli

Árlegur jólamarkaður fjölskyldunnar verður haldinn í frístundamiðstöðinni Frostaskjóli 12. desember, þ.e. í dag, milli kl. 16.30 og 17.30.

Þar selja börnin úr frístundaheimilum Frostaskjólís ýmiss konar varning sem þau hafa fönðrað undanfarið gegn frjálsum framlögum til styrktar hjálparstari RKÍ í Malaví. Jafnframt er hægt að kaupa heitt súkkulaði, piparkökur og krap í jólalitunum. Allir foreldrar grunnskólabarna í Vesturbænum eru hvattir til að mæta með börnum sínum, komast í jólaskapið og leggja góðu málefni lið. Minnt er á að ekki er hægt að greiða með korti í Frostaskjóli, þannig að mæta þarf með reiðufé - ásamt að sjálfsögðu hinn sanna anda jólanna.



Sendum viðskiptavinum okkar óskir um gleðileg jól og farsælt komandi ár, með kærri þökk fyrir viðskiptin á árinu.

Afgreiðslutími um jólin:

24. desember, Aðfangadagur	09.00 - 17.00
25. desember, Jóladagur	12.00 - 17.00
26. desember, Annar í jolum	10.00 - 23.30
31. desember, Gamlársdagur	09.00 - 17.00
1. janúar, nýársdagur	13.00 - 17.00



Löður með Rain-X á allan bílinn - boðið upp á dekkjasvertu

Miklar endurbætur hafa verið gerðar á svampburstastöð Löðurs á Fiskislóð 29 þar sem nýr hugbúnaður hefur verið tekin í notkun auk þess sem boðið er upp á þá nýjung að yfirborðshylja allan bílinn með Rain-X.

„Við erum að bjóða upp á Rain-X á allan bílinn en þetta efni er vel þekkt um allan heim og býður upp fullkomna yfirborðsvörn á bílinn. Það gefur okkur sérstöðu að við erum að yfirborðshylja allan bílinn með Rain-X en ekki bara framrúðuna eins og hefur tíðkast víða,“ segir Páll Magnússon, rekstrar- og tæknistjóri Löðurs.

Páll segir að svampburstastöðin hafi verið endurbætt og m.a. hafi verið fenginn fullkominn tölvuhugbúnaður sem hefur verið m.a. settur upp hjá Audi í Þýskalandi. „Þetta er raunar ný stjórnstöð sem gerir alla vinnsluna á þessum 55 metra löngu þvottabrot öruggeri og skilvirkari. Þvotturinn fer fram með finustu nákvæmni. Við önnum einnig fleiri bílum sem þýðir að það dregur úr biðtíma viðskiptavina á háannatímum. Boðið er upp á dekkjasvertu sem er einnig nýjung og auk þess ný efni. Löður



Hver vill ekki yfirborðsvörn á allan bílinn?

býður einnig upp á Rain-X á allan bílinn á snertilausu þvottastöðvum fyrirtækisins á Fiskislóð 29, Grjóthálsi 8, Skúlagötu 9 og Stekkjarbakka 2 í Reykjavík. Löður er einnig við Bæjarlind 18 og Hagasmára 9 við Smáralind í Kópavogi.



Þríkrossinn

Skartgripur með táknræna merkingu, seldur til styrktar blindum og sjónskertum á Íslandi.

Íslenskt handverk
Fæst um land allt

Stuðningur til sjálfstæðis

BLINDRAFÉLAGIÐ
Samtök blindra og sjónskertra á Íslandi
STOFNAÐ 1939

Hugtök Markaðsráðgjöf

Það er óþarfi að eldast um aldur fram

Dr. Earl Mindell:
“Hver sem er á að geta haft útlit og líðan fyrir að vera 5-15 árum yngri en hann er.”

Aukið álagsspol og jafnvægi dregur úr streitu, vær svefn og léttari lund.

Næring fyrir DNA og RNA starfsemi frumanna. Hefur áhrif á teygjanleika og stinnleika líkamans. Góður árangur við síþreytu, vefjagigt og vöðvabólgu

Gréta Mörk, hjúkrunarfræðingur: Eftir langvarandi vanlíðan prófaði ég Life Extension. Strax á fyrsta glasi leið mér verulega betur. Þrek og lífsþróttur hefur aukist stórum, ég sef betur og þoli miklu meira álag. Er léttari og jákvæðari í skapi og er orðin félagslyndari. Mér finnst ég vera áratugum yngri. Húðin er orðin mýkri, hrukkurnar færri og frískari yfirbragð. Ég mun taka Life Extension inn áfram.

Fæst í apótekum, heilsubúðum og Fríhöfninni.
www.celsus.is

græn heilsa

Friðar kver - bók um hvatningu

Í tilefni af útgáfu nýjustu bókar Huldu Kristínar Jóhannesdóttur, *Friðar Kvers*, var blásið til bóka-kynningar og gleðskapar í Grænni heilsu heilsubúð, Ægisíðu 121. Fjölmargir lögðu leið sína í Vesturbæinn þennan dag enda var mikið um dýrðir.

Það eru sjálfsagt margir landsmenn sem kannast við nafnið Hulin Viska, sem meðal annars gefur út bækurnar hennar Huldu, svo okkur lék forvitni á að vita hvað Hulin Viska standa þau Hulda og Þorgeir Þorgeirsson arkitekt og miðill en eins og nafnið gefur til kynna snýst starfsemin um andleg málefni og mannrækt. Að nafninu til var Hulin Viska stofnuð í Vesturbænum í ágúst 2010 þá fyrst sem fikt inni á facebook, tilraun sem hefur heldur betur hlaðið utan um sig því inn á síðuna birtast gullmolar á hverjum degi þar sem hundruð vina kíkja inn og þakka af heilum hug. En starfsemin hafði staðið yfir mun lengur og lengi vel voru þau með vinnu sína á Kapla-skjólsveginum í íbúð Huldu en eru nú flutt með starfseminni í verslun Gjafir Jarðar, Laugavegi 48b.

Þeir sem komu í Græna heilsu þennan dag komust ekki hjá því að taka eftir litlum Chihuahua hundi, klæddan í KR-galla og spurðum Huldu nánar út í þennan litla KR-ing. Já hann Hjútli minn kom til mín í Vesturbæinn árið 2010 og byrjaði strax að færa mér lukku á hinum ýmsu sviðum. Alltaf þegar við gengum hringinn í kringum KR-völlinn þá unnu KR-ingar. Það fór ekkert á milli mála að hér var mikið lukkuþröll á ferð. Þess vegna fannst mér upplagt að leyfa öðrum að njóta og stofnaði því facebook síðu sem hefur vakið mikla lukku, jafnt hjá forráðamönnum, leikmönnum og stuðningsmönnum KR. En það var einmitt lukkuþröll sem tengdi saman Græn heilsa og Hulin Viska. Hjútli hefur setið fyrir á myndum og auglýst þær



Tv. Hulda Kristín Jóhannesdóttir ásamt Önnu Björgu Hjartardóttur.



frábæru vörur sem meðal annars meistaraflokkur KR tekur, með góðum árangri. Og það var ekki annað að sjá en að Hjútli, ásamt öðrum gestum, kynnu að meta þá fjölbreyttu heilsudrykki frá Lifestream; Spirulinadrykk sem freyðir af hollustu, lífrænan Grænmetisdrykk og drykk úr 7 tegundum af Ofurberjum, sem Græn heilsa bauð uppá í tilefni dagsins.

Um hvað fjallar svo bókin sem allt tilstandið stóð um? *Friðar Kver* – Að finna neistann í sjálfum sér, sýnir okkur að hver er sinnar gæfu smiður og við getum treyst á okkur sjálf. Eftir að hafa farið um grýtt landslag lífsins og ofan í hlydýpi, spyrnti ég mér upp aftur. Að biðja um hjálp, öðlast von á ný og leita inn á við reyndist lykilinn að innri ró og betra lífi.

Í bókinni er ekki eingöngu að finna mikla hvatningu, heldur einnig haldgóðar leiðbeiningar og fræðslu. Ég skrifa meðal annars um leiðbeinendur sem við öll höfum og getum virkjað í daglegu lífi. Sálnaaldur er útskýrður og hvernig hægt er að nota hugleiðslu til að gera hvern dag að ævintýri, þú stjórnar ferðinni! Friður í hjarta, og friður manna á meðal, er von sem getur orðið að veruleika ef við leysum úr læðingi sterkasta aflið, kærleikann.

Friðar Kverið er m.a. hægt að kaupa í verslunum Eymundsson og hér í vesturbænum í Úlfarsfelli Hagamel 67 og að sjálfsögðu í Grænni heilsu Ægisíðu 121.

Frosin **LAUFABRAUÐ**
Njótum aðventunnar saman

www.ommubakstur.is

Óskum viðskiptavinum okkar
gleðilegra jóla og farsældar á komandi ári.
Þökkum viðskiptin á árinu.

Blómagallerí
Hagamel 67 • Sími 552 6070

www.borgarblod.is

**JÓLAGJÖF TIL STARFSFÓLKXSINS
SEM ALLIR GETA NOTIÐ**

Gjafakort Arion banka er hægt að nota hvar sem er.
Þú velur fjárhæðina, starfsmaðurinn velur gjöfina.

Komdu í næsta útibú Arion banka eða pantaðu
gjafakortin á vef bankans, arionbanki.is.

Myndlistaskólinn í Reykjavík:



Áhugasamir nemendur.

Skráning hafin á námskeið á vorönn 2014

Skráning á námskeið í barna- og unglingadeild og almenn námskeið á framhaldsskólastigi hjá Myndlistaskólanum í Reykjavík á vorönn 2014 er nú hafin. Fyrir fulloröna (16 ára og eldri) eru í boði námskeið í teikningu, mód- elteikningu, málun, vatnslitun, litaskynjun, leirkerarennslu, lista- sögu, form-rými-hönnun, silki- þrykki, gifs mótagerið og forritun- um InDesign og Photoshop.

Ýmis námskeið eru einnig í boði fyrir börn og unglinga í aldurshóp- unum 4-5 ára, 6-9 ára, 10-12 ára og 13-16 ára, s.s. í teikningu, málun, grafík, leirmótun og rennslu, vid- eó- og hreyfimyndagerð, mynda- sögum, sem og almenn myndlist- arnámskeið. Líkt og á haustönn verður einnig boðið upp á nám- skeið fyrir börn á vegum Mynd- listaskólans í Reykjavík í Breiðholti en skráning á þau námskeið hefst í næstu viku.

Vakin er athygli á því að að þeir sem skráðir eru á námskeið við skólann á vorönn geta sótt lista- sögunámskeiðið Út úr kassanum: Saga samtímalistarinnar, sem Ein- ar Garibaldi Eiríksson kennir, á

sérstökum afsláttarkjörum. Fyrsti kennsludagur á almennum nám- skeiðum á framhaldsskólastigi á vorönn 2014 er fimmtudagurinn 16. janúar. Fimmtudagurinn 16. janúar er einnig fyrsti kennsludag- ur vorannar í barna- og unglinga- deild, en þeir nemendur sem voru skráðir á námskeið í barna- og ung- lingadeild á haustönn sækja einn tíma eftir áramót, í vikunni 9. janú- ar til 15 janúar.

Verkstæðissýning diplómadeildanna

Um síðustu helgi var opn- uð verkstæðissýning nemenda í þremur diplómadeildum Mynd- listaskólans í Reykjavík, MÓTUN, TEIKNINGU og TEXTÍL. Sýningin var haldin í vinnustofum og á verk- stæðum skólans í JL húsinu við Hringbraut 121. Sýnd voru verk sem nemendur hafa unnið á önn- inni en nemendur sýndu einnig verkstæði og vinnuaðstöðu deild- anna. Námið er verktengt hönn- unarnám er skipulagt í samstarfi Myndlistaskólans í Reykjavík við Tækniskólann og erlendra háskóla.

Allt til jóla og jógaíðkunar í Systrasamlaginu!

Systrasamlagið á Seltarnarnesi sem stofnað var um mitt þetta ár hefur m.a. annars sérhæft sig í vörum sem hafa sterka hugsun á bakvið sig. Áhersla okkar er á að andinn sé í efninu. Þannig hugum við allt í senn að fallegu handbragði, fallegum efnum, fallegri hugsun og fallegu innihaldi. Það á jafnt við um fatnaðinn, ilmína, jóga vörurnar, snyrtivörurnar, matinn okkar, kaffið og teið, vítamínin og bætiefnin og gjafavörurnar.

Hér eru nokkur dæmi um það sem Systrasamlagið hefur fram að færa...



...úrval af gullfallegum, notalegum og frábærlega hönnuðum þæginda/jóga/ pilates/dansara og tækifærisfatnaði úr lífrænni (eiturefnalausri) fjórofinni síðgæðisvottaðri bómull. Við trúum á að þetta sé framtíðin.



...Manduka jóga dýnurnar eru besta fjárfestingin sem í boði er í dag. Bjóðum fjórar tegundir jóga dýna og marga fylgihluti með s.s. jóga töskur, jóga hand- klæði, vatnsbrúsa, jóga bönd og jóga teppi. Eitthvað við flestra hæfi.



...Flothettan & Fótaflotið hefur notið mikilla vinsælda í Systrasamlaginu, ekki síst vegna þess að við höfum staðið fyrir Samfloti í Sundlaug Seltjarnarness. Ein af stærstu gjöfum flotsins (skv vísindalegum rannsóknum) er að hægt er að ná stöðugu þetabylgju ástandi á skömmum tíma (sama ástand og munkar hafa náð með reglulegri iðkun). Flot er í senn róandi, skapandi og gefandi.



...ilmir frá Indlandi og Pacifica ilm vötn unnin úr náttúrulegum ilmkjarna- og ilmolíum. Endast lengi, ilma unaðslega og fara frábærlega í veski. Eru líka alveg "vegan".



...baggu leðurtöskur, -skjóður og -buddur. Leður og rúskinn unnið með gamaldags súturnaraðferð sem er mun umhverfisvænna en tíðkast í dag. Framúrskarandi hönnun.

...gefandi mölur og hálsfestar ýmist beint frá Nepal eða hönnuð af Ingu Óskars úr efnivið frá Nepal. Gera jólin litríkari, innhaldsríkari og fallegri.



....Tau frá Tógó. Gullfallegar vörur frá Sól í Tógó fást í Systrasamlaginu. Allur ágóði rennur til saumastofu Divine Providence í Aneho í Tógó og til heimilis systur Victorine,

sjá nánar á facebook /Tau frá Togo.

...og svo er það lífræna bragðgóða kaffið okkar, chai-ið , te-ið, þeytingarnir, croissantíð, biscottunar, samlokurnar og allt það. Allt úr eðalhræfni.

Systrasamlagið – heilsuhof Seltjarnarnesi v/Sundlaug Seltjarnarness Sérstakir opnunartímar fyrir jól: Sun 22. des 12–16 og Þorláksmessa 9-20 Opíð alla daga frá 9 til 18. Á lau frá 10 til 16 / Sími: 5116367 www.facebook.com/systrasamlagid

Heilsulindir í Reykjavík

Afgreiðslutími sundstaða

Jól og áramót 2013-2014

SUNDKORT ER GÓÐ JÓLAGJÖF

	Þorláksmessa	Aðfangadagur	Jóladagur	Annar í jólum	Gamlársdagur	Nýársdagur
	23. des	24. des	25. des	26. des	31. des	1. jan *
Árbæjarlaug	06.30-18.00	08.00-12.30	Lokað	12.00-18.00	08.00-12.30	Lokað
Breiðholtiðslaug	06.30-18.00	08.00-12.30	Lokað	Lokað	08.00-12.30	Lokað
Grafarvogslaug	06.30-18.00	08.00-12.30	Lokað	Lokað	08.00-12.30	Lokað
Klébergslaug	11.00-15.00	10.00-12.30	Lokað	Lokað	10.00-12.30	Lokað
Laugardalslaug	06.30-18.00	08.00-12.30	Lokað	12.00-18.00	08.00-12.30	12.00-18.00
Sundhöllin	06.30-18.00	08.00-12.30	Lokað	Lokað	08.00-12.30	Lokað
Vesturbæjarlaug	06.30-18.00	08.00-12.30	Lokað	Lokað	08.00-12.30	Lokað



FRÍKIRKJAN
Í REYKJAVÍK

FRÍKIRKJAN Í REYKJAVÍK

HELGIHALD OG TÓNLEIKAR

15. des. sun. kl. 14:00.

Guðsþjónusta 3. sunnudagur í aðventu.

22. des. sun. kl. 14:00.

Jólatrésskemmtun Fríkirkjunnar í Reykjavík.

Hefst með jólastund í kirkjunni.

Síðan haldið upp í

Safnaðarheimili og sungið og dansað í kringum jólatréð með jólasveininum.

Kaffi og meðlæti fyrir alla.

22. des. sun. kl. 17:00.

Heilunarguðsþjónusta á vegum

Sálarannsóknarfélags Íslands,

Fríkirkjunnar og Kærleikssætursins.

24. des. þri. kl. 18:00.

Aftansöngur á aðfangadagskvöldi.

Einsöngur Nathalía Druzin

Halldórsdóttir.

Sönghópur Fríkirkjunnar syngur jólin inn og leiðir safnaðarsöng undir stjórn Gunnars Gunnarssonar.

Sr. Hjörtur Magni.

24. des. þri. kl. 23:30.

Miðnætursamvera á jólanótt.

Páll Óskar og Monika Abendroth

ásamt strengjasveit. Sr. Hjörtur Magni,

Sönghópur Fríkirkjunnar

ásamt Gunnari Gunnarssyni.

Mætið vel tímanlega til að fá góð sæti!

25. des. mið. kl. 14:00.

Hátíðarguðsþjónusta á jóladag.

Ljósanna hátíð fagnað með risandi sól.

Egill Ólafsson söngvari syngur og

spjallar um tónlistarval sitt. sr. Hjörtur Magni, Sönghópur Fríkirkjunnar ásamt

Gunnari Gunnarssyni.

31. des. þri. kl. 14:00.

Hátíðarguðsþjónusta á dvalar og

hjúkrunarheimilinu Grund.

31. des. þri. kl. 17:00.

Aftansöngur á Gamlárvöldi.

Sr. Hjálmar Jónsson dómkirkjuprestur:

Hugleiðing á aðventu í nálægð jóla

Skammdegíð er sérstætt tíma-bil á okkar norðlægu slóðum. Hver dagur byrjar í myrkri og löngu fyrr en kvöld er komið myrkur á ný. Við þessu er brugðist með því að halda hátíð. Við byrjum jólin snemma og kveikjum því fleiri ljós sem myrkrið verður meira. Við höfum því ekki framlengt heldur “for-lengt” jólahátíðina. Það veldur því, að á sama tíma og kuldinn er mestur stendur yfir hlýjasta tímabilið í íslensku samfélagi. Mikil er um að vera og fólk á ferð og flugi. Viðskiptin dafna, tónlistarviðburðir óteljandi og samkomur af ýmsu tagi. Við óskum hvert öðru gleðilegra jóla.

Gleði er hugarástand sem framkallar ánægju, sátt og notakennd. Orðið “gleði” greinir það sem við helst viljum fyrir líf okkar. Við verjum tíma okkar og starfi til þess að öðlast gleði og vinnum oft fyrir því hörðum höndum. Við gleðjumst af að gleðja annað fólk, gefum jólagjafir til að gleðja. Jólin eru tími til að gleðjast við. Þá leggjum við hæfilega til hliðar erfðileika og raunir heimsins og okkar sjálfra, sköpum andrúm til þess að gleðjast með fjölskyldum og vinum. Dýpsta þrá hjartans er að lifa gleði- og ánægjustundir. Mörgum finnst þeir hafa of lítið af þeim munaði sem gleðin er. Og þegar við eldumst njótum við gleðinnar með því að fylgjast með ungum ástvinum, rifjum það upp þegar við vorum ung og alltaf var eitthvað nýtt og spennandi að sjá og lifa. Um stundarsakir losum við okkur við kaldhæðni og svartsýni heimsins. Jól-in gefa okkur þetta tækifæri og flestir taka því feginn hendi. Við hugsum meira til annars fólks en endranær og hugarfarið verður almennt hlýrra. Gjafir eru gefnar, kveðjur og óskir fluttar, bréflega, munnlega og raf-rænt. Þetta er tími sem bætir mann-líf-ið og styrkir tengsl fólks á milli.

Ég er þakklátur fyrir þennan tíma,



Sr. Hjálmar Jónsson.

mér finnst hann skemmtilegur, fjör-legur andi svífur yfir vötnum. Ég hugsa líka með þakklæti til þeirra sem ég hef kynnst á lífsleiðinni. Það er svo hollt að rifja upp kynni af fólki sem hefur fært lífi manns birtu og hlýju. Fólki, sem styrkir, hvetur, upp-örvar, leiðbeinir, huggar. Þetta þekja flestir. Þú hefur sótt styrk lífi þínu til þinna nánustu og til vinasamfélags þíns. Með tilliti til niðurstöðu könnunarinnar á læsi og menntun er gott að rifja upp það sem hinn merki skólamaður, Pálmi Hannesson rektor Menntaskólans í Reykjavík, ritaði eitt sinn um hinn mikilvæga grunn menntunar og lífvisku:

„Flestar dyggðir sem við eigum eru tengdar heimilinu. Þar er fyrsta vaggja kærleikans. Sá sem hefur ekki lært að elska þann stað, sem hýsir allt hið fegursta, sem mannlífið á, hann lærir ekki að elska neitt í heiminum. Þar nemum við frumatriði allrar visku. Þar lærum við í smáu þá veraldarvisku, sem við ættum að fylgja og æfa í stóru: Að halda frið, hafa rétt við, unna reglu, beita sig aga, elska aðra eins og sjálfan sig.“

Hann endar á tilvitnun í tvöfalda kærleiksboðorðið, grunn kristinnar breyttni og lífsstíls. Við fáum oft að

hitta fólk, kynnast fólki, sem er höndlað af kærleika Guðs. Og af því getum við mikið lært um traust og trú og staðfestu. Englar eru víða á ferð og þeir eru ekki endilega með vængi eða hvítklæddir.

Fyrir réttum 20 árum vorum við hjónin og þrjú börn okkar að aka inn í bæ í Connecticut fylki í Bandaríkjunum. Rétt áður en komið var að fjölförnum gatnamótum drap bíllinn á sér. Eftir nokkrar tilraunir taldi ég vonlaust að koma honum í gang. Við ýttum því bílnum út í kant og fórum að velta fyrir okkur hvaða ráð væru í stöðunni. Þá kom gangandi ungur maður yfir götuna. Sérstaklega veitti ég því eftirtekt í fyrstu, að hann var í óhreinum samfestingi og með olúbletti á andlitinu. Líkastur var hann þeim úr bíómyndunum, sem eru líklegir til annars en að aðstoða vegfarendur. Hann bauð gott kvöld og bauðst til að aðstoða í þessum vand-ræðum. Það kom líka fljótt í ljós að hann kunni vel til verka. Eftir um nokkra athugun fann hann út hvað hafði bilað og tókst að gera við það.

Við vorum að sjálfsögðu alls hugar fegin og þegar við kvöddum rétti ég honum 20 dollara seðil. Hafði ekki vanist öðru en Bandaríkjamenn skildu þann þakklætisvott. En þessi ungi maður afþakkaði mjög eindregið og sagði: „Mig munar ekkert um þennan klukkutíma. Næst þegar þú hittir einhvern sem þarf á hjálp að halda og þú hjálpar þá erum við jafnir og kvittir. Ég vil hafa heiminn betri en hann er. Og ef ég vil það í alvöru þá sýni ég það í verki.“ Síðan bað hann Guð að blessa okkur og sagði: “Pay it forward.” Svo fór hann leiðar sinnar, hvarf eins og hann birtist, glaður og léttur í spori. Þetta dimma kvöld í nóvemberlok árið 1993 er mjög bjart í vitund okkar. Ljós skein fram úr myrkri, - þar sem við áttum ekki von á því. Fyrirtækið sem Jesús Kristur

stofnaði fyrir alla staði og stundir, varð sýnilegt.

Guð hefur gefið það hugarfar sem getur breytt dimmu í dagsljós. Hann gefur okkur langt umfram það sem við kunnum að biðja um eða við getum þakkað með endurgjaldi. Það sem hann vill í staðinn er að sjá lífshamingju okkar. Einskis krefst hann fyrir sig, öllu sínu vill hann deila með okkur.

Við erum ekki komin í þennan heim til einskis. Okkar er að læra á lífsins leið. Okkar er líka að svara þeim kærleika sem Guð og menn auðsýna okkur. Til þess er aðeins ein leið – rétt eins og það er aðeins ein leið til að lifa hamingjusömu lífi. Að leggja

af mörkum sjálfur. Að miðla, bæta og stuðla að góðu samfélagi. Að ljósið sem lýsir okkur lýsa í gegnum líf okkar. Að leitast við að láta hugarfar kærleikans stjórna orði og gerð. Jólagjafir okkar á jólum eru hugsaðar til að bera kærleikanum vitni. Helst vildum við geta lagt af mörkum til þess að öllum líði vel í veröldinni. En við getum haft sama háttinn á og ungi maðurinn sem eg hitti í Bandaríkjunum – að láta kærleikann berast. Kristur gefur slíkt hugarfar og blessar það það fáum við svo margfalt að reyna þegar við leggjum sjálf af mörkum.

Gleðileg jól!



Helgihald í Neskirkju um jól og áramót

Sunnudagurinn 15. desember - 3. sunnudagur í aðventu

Ljósamesa og barnastarf kl. 11.00
Sameiginlegt upphaf. Fermingarbörn lesa, leiða bænagjörð og tendra ljós. Félagar úr Kór Neskirkju syngja. Organisti Steingrímur Þórhallsson. Dr. Sigurður Árni Þórðarson prédikar og þjónar fyrir altari. Söngur, sögur, brúður, leikir og gleði í barnastarfinu. Umsjón Ása Laufey, Katrín og Ari. Samfélag og veitingar á Torginu eftir messu. Seld verða kerti fyrir Hjálparstarf kirkjunnar.

Þriðjudagurinn 17. desember

Jólasöngvar kl. 20.00
Fram koma; Barnakór Neskirkju, Stúlnakór Neskirkju, Hljómur - kór eldri borgara og Kór Neskirkju. Stjórnendur Jóhanna Halldórsdóttir og Steingrímur Þórhallsson. Eftir stundina verður boðið upp á kakó og piparkökur.

Sunnudagurinn 22. desember - 4. sunnudagur í aðventu

Messa og barnastarf kl. 11.00
Sameiginlegt upphaf. Félagar úr Kór Neskirkju leiða safnaðarsöng. Organisti Steingrímur Þórhallsson. Sr. Örn Bárður Jónsson prédikar og þjónar fyrir altari. Söngur, sögur, brúður, leikir og gleði í barnastarfinu. Umsjón Ása Laufey, Katrín og Ari. Samfélag og veitingar á Torginu eftir messu.

Helgihald á jólum

Aðfangadagur 24. desember

Jólastund barnanna kl. 16.00
Umsjón með stundinni hafa starfsmenn barnastarfsins. Barna- og Stúlnakór Neskirkju syngja. Organisti Steingrímur Þórhallsson. Prestur dr. Sigurður Árni Þórðarson

Aftansöngur kl. 18.00
Einsöngur Hallveig Rúnarsdóttir. Trompet Steinar Kristinnsson. Kór Neskirkju syngur. Organisti Steingrímur Þórhallsson. Dr. Sigurður Árni Þórðarson prédikar og þjónar fyrir altari.

Jólanótt kl. 23.30
Háskólaórin syngur. Organisti og stjórnandi Gunnsteinn Ólafsson. Prestur sr. Örn Bárður Jónsson.

25. desember – Jóladaður

Hátíðarmessa kl. 14.00
Kór Neskirkju syngur. Organisti Steingrímur Þórhallsson.

Hátíðarsöngvar sungnir. Sr. Örn Bárður Jónsson prédikar og þjónar fyrir altari.

26. desember – Annar í jólum

Hátíðarguðsþjónusta kl. 14.00
Hljómur, kór eldri borgara syngur. Stjórnandi Jóhanna Halldórsdóttir. Organisti Steingrímur Þórhallsson. Dr. Sigurður Árni Þórðarson prédikar og þjónar fyrir altari.

Jólaskemmtanir

26. desember – Annar í jólum

Jólaskemmtun barnastarfsins kl. 11.00
Sögu verður saga og söngvar sungnir. Gengið verður í kringum jólatré og gestir koma í heimsókn.

Föstudagurinn 27. desember

Jólaskemmtun eldri borgara kl. 13.30
Sr. Kristján Valur Ingólfsson, vígslubiskup, og Margrét Bóasdóttir, söngkona. Umsjón dr. Sigurður Árni Þórðarson

Helgihald um áramót

Sunnudagurinn 29. desember

Messa og barnastarf kl. 11.00
Sameiginlegt upphaf. Félagar úr Kór Neskirkju leiða safnaðarsöng. Organisti Steingrímur Þórhallsson. Dr. Sigurður Árni Þórðarson prédikar og þjónar fyrir altari. Söngur, sögur, brúður, leikir og gleði í barnastarfinu. Umsjón Ása Laufey, Katrín og Ari. Samfélag og veitingar á Torginu eftir messu.

Gamlársdagur 31. desember

Aftansöngur kl. 18
Trompet Baldvin Oddsson. Kór Neskirkju syngur. Organisti Steingrímur Þórhallsson. Sr. Örn Bárður Jónsson prédikar og þjónar fyrir altari.

Nýársdagur 1. janúar

Hátíðarmessa kl. 14
Hátíðarmessa kl. 14.00. Einsöngur Gissur Páll Gissurason. Kór Neskirkju syngur. Organisti Steingrímur Þórhallsson. Dr. Sigurður Árni Þórðarson prédikar og þjónar fyrir altari.

Sunnudagurinn 5. janúar

Messa og barnastarf kl. 11
Sameiginlegt upphaf. Félagar úr Kór Neskirkju leiða safnaðarsöng. Organisti Steingrímur Þórhallsson. Dr. Sigurður Árni Þórðarson prédikar og þjónar fyrir altari. Söngur, sögur, brúður, leikir og gleði í barnastarfinu. Umsjón Ása Laufey, Katrín og Ari. Samfélag og veitingar á Torginu eftir messu.

Aðventu- og hátíðarmessur í Dómkirkjunni



Dómkirkjan óskar sóknarbörnum sínum og landsmönnum öllum gleðilegra jóla og farsældar á nýju ári, með þakklæti fyrir samstarfið á árinu sem er að líða.

15. desember

kl. 11:00 norsk messa sr. Hjálmar Jónsson
kl. 20:00 Æðruleysismessa sr. Hjálmar Jónsson, sr. Karl V. Matthíasson og Sveinn Valgeirsson.
Ástvaldur Traustason leikur á flygilinn.

20. desember

Jólamesa Menntaskólans við Reykjavík
kl. 14, sr. Hjálmar Jónsson.

22. desember

kl. 11:00 messa sr. Anna Sigríður Pálsdóttir
kl. 14:00 Kolaportsmessa
sr. Anna Sigríður Pálsdóttir
Þorvaldur Halldórsson sér um tónlistina.

Aðfangadagur jóla, 24. desember

Kl. 15:00 dönsk messa sr. María Ágústsdóttir
kl. 18.00 Aftansöngur sr. Anna Sigríður Pálsdóttir prédikar og sr. Hjálmar Jónsson þjónar fyrir altari.

kl. 23:30 miðnæturmessu
sr. Karl Sigurbjörnsson biskup.
Hamrahlíðarkórinn syngur undir stjórn Þorgerðar Ingólfssdóttur

Jóladaður 25. desember

kl. 11:00 hátíðarmessa biskup Íslands, frú Agnes M. Sigurðardóttir prédikar
sr. Anna Sigríður Pálsdóttir þjónar fyrir altari.

Annar dagur jóla 26. desember

kl. 11:00 sr. Hjálmar Jónsson

29. desember

Messa kl. 11:00 sr. Sveinn Valgeirsson prédikar

Gamlársdagur 31. desember

kl. 18.00 Aftansöngur sr. Hjálmar Jónsson
predikar – sr. Anna Sigríður Pálsdóttir
þjónar fyrir altari.

Nýársdagur 1. janúar

kl. 11 hátíðarmessa Biskup Íslands, frú Agnes M. Sigurðardóttir prédikar.
Sr. Anna Sigríður Pálsdóttir og sr. Sveinn Valgeirsson þjóna fyrir altari.

Dómkórinn syngur við messurnar undir stjórn Kára Þormar dómorganista.
Fjölbreytt tónlistardagskrá á aðventunni, meðal annars jólatónleikar Dómkórsins 19. desember kl. 22:00 frítt inn.

Sjá nánar á domkirkjan.is Verið hjartanlega velkomin.

LÁTUM FRÍÐARLJÓSIÐ LÝSA UPP ADVENTUNA



Með því að kaupa FRÍÐARLJÓSIÐ styrkir þú hjálparstarf og um leið verndaðan vinnustað.

Hjálparstarf kirkjunnar

www.borgarblod.is

Óskum viðskiptavinum okkar gleðilegra jóla og þökkum viðskiptin á árinu sem er að líða

Munið að panta tímalega fyrir jólin.

Hlynur, Sara, Anna og Edda

Stofa fyrir alla fjölskylduna.

Næg bílastæði



Vesturbæingurinn Fríða Bonnie Andersen skrifar barnabók:

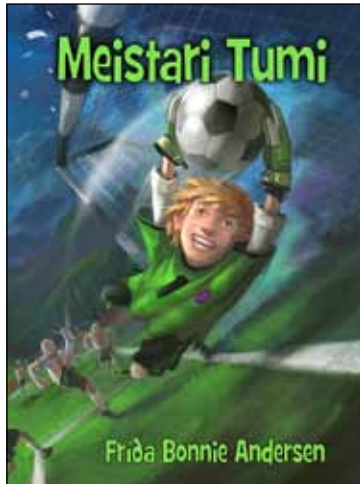
Fjallar um strák þar sem lífið snýst um fótbolta

Meistari Tumi er ný barnabók eftir Vesturbæinginn Fríðu Bonnie Andersen. Bókin, sem er fyrsta skáldverk Fríðu, kom út sl. þriðjudag hjá forlaginu Óðinsauga.

Tumi er 11 ára og lífið snýst um fótbolta. Allt ætlar um koll að keyra þegar fréttist að halda eigi fótboltanámskeið og safna í úrvalslið skólanna. Liðið sem vinnur fær að fara til Englands svo það er til mikils að vinna. En heimafyrir gengur allt á afturfótunum og Tumi fær ekki leyfi til að taka þátt í námskeiðinu. Þegar eldri systir hans dettur af hestbaki og slasast er foreldrum hans vandi á höndum. Hver á nú að passa þriggja ára systur Tuma? Þótt Tuma langi miklu frekar að spila fótbolta býðst hann til að passa Möggu litlu og fær í staðinn að taka þátt í fótboltanámskeiðinu. En hvernig á hann að passa systur sína og mæta á æfingar á sama tíma? Kemst Tumi á úrslitaleikinn?

Keypti fótbolta til að öðlast þátttökurétt með strákunum

„Í æsku fannst mér alltaf gaman að spila fótbolta og reyndi eins og ég gat að hanga í Kalla bróður til að fá að vera með. Seinna keypti ég mér fótbolta og mætti með hann í frímínútur í skólanum, þannig tryggði ég mér þátttökurétt með strákunum. Það var fyrst þá sem einn skólabróðir



Kápa bókarinnar.

minn spurði mig hvers vegna ég æfði ekki fótbolta. Á þeim tíma vissi ég bara um eitt stelpulið í fótbolta og það var Breiðablik. Ég bjó í Laugarnesinu og fyrir mér gat Kópavogur alveg eins verið á Kópaskeri. Auðvitað voru fleiri lið á þeim tíma en það vantaði alla hvatningu, stelpur spiluðu ekki fótbolta,” segir rithöfundurinn Fríða Bonnie.

- En hvers vegna er sögupersónan ekki stelpa þar sem svo margar stelpur spila fótbolta í dag?

„Sannleikurinn er sá að Tumi kom til mín og varð smátt og smátt til í hugskoti mínu. Eftir að hafa reynt að koma honum á

framfæri við nokkur bókaforlög velti ég því fyrir mér hvort ég ætti að breyta Tuma í stelpu. Ég gerði tvær tilraunir en Tumi er strákur og vildi ekki breytast í stelpu! Það eru hinsvegar stelpur í bókinni sem spila fótbolta, þær eiga eflaust eftir að birtast af fullum krafti síðar meir.

Ég er sjálfstætt starfandi sjúkrabjálfi, fer í heimahús og þjálfar þá sem ekki komast að heiman. Áður var ég yfirsjúkrabjálfi á hjúkrunarheimilinu Grund í Reykjavík og um tíma á Ási í Hveragerði.

Leikur morðkvendi og gefur út barnabók

Í frístundum hefur ég stund að leiklist með áhugaleikfélaginu Hugleiki, skrifað leikrit, mál að leikmyndir, spilað í leikhúshljómsveitum, leikið á sviði og nú síðast lék ég morðkvenndi í sjónvarpsþáttaröðunum Sönnunum íslenskum sakamálum (Dauðadómurinn).

Örleikrit eftir mig, Karl, var sýnt í RÚV 2005 í leikstjórn Lárusar Ýmis Óskarssonar.”

Fríða Bonnie heldur utan um heimasíðuna hljómblik.is sem er minningarsíða um afa hennar, tónskáldið Björgvin Guðmundsson. Heimasíðan á að vera gagnagrunnur um tónlist Björgvins og mun í framtíðinni hýsa rafrænan aðgang að nótnasafni Björgvins.

HRÓI HÖTTUR • HRINGBRAUT 119 • SÍMI 55 44 444

Við sendum heim ljúffengann mat af grillinu

**Steikur, hamborgarar,
samlokur, pítur, pizzur
svo eitthvað sé nefnt.**

Það er einnig upplagt að koma við og njóta ljúffengra veitinga í vinalegu umhverfi á Hróa Hetti Hringbraut 119





Taktu á móti póstinum þínum í Möppunni

Nú geturðu fengið allan póstin þinn rafrænt í Möppuna. Enginn pappír og þú getur nálgast póstin hvar og hvenær sem er.

Hvernig geri ég pappírspóstinn rafrænan?

Við einfaldlega skönnum hann inn fyrir þig. Skráðu þig á Mappan.is og sæktu um skönnunarþjónustu!

- **Þægileg** - Aðgengileg hvar og hvenær sem er
- **Umhverfisvæn** - Pappírslaus póstur
- **Örugg** - Pósturinn er geymdur á öruggu formi
- **Ókeypis** - Þú borgar ekkert fyrir Möppuna
- **Fljótleg** - Pósturinn berst þér samdægurs

VIÐ ERUM SVARTIR, VIÐ ERUM HVÍTIR



OG Í ÖLLUM REGNBOGANS LITUM UM ÁRAMÓTIN.

Ágætu Vesturbæingar

Stöndum saman allir sem einn og
látum ljós okkar skína svo um munar um áramótin!

Flugeldasalan hefst í KR-heimilinu 28. desember.

Dominosdeild kvenna í körfuknattleik:

KR vann Íslandsmeistara Keflavíkur

KR vann Íslandsmeistara Keflavíkur í deildarkeppninni með 10 stiga mun þegar liðin mættust í Frostaskjólínu fyrir skömmu.

Sigrún Sjöfn Ámundadóttir sá til þess að stigin sem í boði voru færu ekki til Keflavík en hún skoraði 24 stig, tók 12 fráköst og stal boltanum 6 sinnum frá Suðurnesjastúlkunum. Ebone Henry átti einnig frábæran dag, skoraði 23 stig, tók 15 fráköst, komst 6 sinnum inn í sendingar og varði 4 skot. Björg Guðrún Einarsdóttir skoraði 13 stig, tók 4 fráköst og átti 5 stoðsendingar. Aðrir leikmenn skoruðu minna en í heild átti liðið góðan dag.

Hjá Keflavík skoraði Porsche Landry 28 stig og tók 7 fráköst en Keflavíkurliðið mátti sín lítils gegn einbeittum sigurvilja KR-stúlkna. Það verður gaman að fylgjast með KR í næsta leik en það er gegn Grindavík á þeirra heimavelli 14. Desember nk. og það er jafnframt síðasti leikur þeirra fyrir jól.

Karlalið KR, sem ekki hefur tapað leik til þessa, vann Skallagrím í síðasta leik í Borgarnesi með 44 stiga mun, leikur gegn Val í kvöld, fimmtudag, og síðan gegn Haukum næsta sunnudag í Frostaskjólínu.



KR-liðið hefur heldur sótt sig þegar liðið hefur á veturinn. Þessi mynd er af liðinu þegar það lék æfingaleik gegn Stjörnunni fyrir upphaf Dominosdeildarinnar.



**GETRAUNANÚMER
KR ER 107**

KR-SÍÐAN



BOSE-bikarinn í knattspyrnu:

KR vann Breiðablik í úrslitaleiknum

KR vann Breiðablik 6-2 í úrslitaleik Bose-bikarsins 7. desember sl. laugardag en leikurinn fór fram í Laugardalshöll. Baldur Sigurðsson, Aron Bjarki Jóseppsson, Hrannar Einarsson, Gary Martin (2) og Torfi Karl Ólafsson sem skoruðu mörk KR en mörk Breiðabliks skoraði Guðjón Pétur Lýðsson.

Blikarnir komust yfir snemma leiks en Baldur jafnaði með skoti af stuttu færi eftir hornspyrnu Atla. Aron Bjarki kom KR yfir með marki úr vítaspyrnu en vítið var dæmt eftir að einn Blikinn hrinti Þorsteini í vítateignum. Blikar jöfnuðu en KR svarað með tveimur mörkum. Fyrst skoraði Hrannar þegar hann fylgdi eftir sláarskoti Gary og síðan skoraði Gary þegar hann komst inn í vítateiginn hægra megin og sendi boltann með föstu skoti í markhornið nær. Gary Martin skoraði fimmta markið í upphafi síðari hálfleiks. Þorsteinn lék upp á endamörkunum vinstra megin við markið



KR í leik gegn Vestmanneyingum í Frostaskjólí á sl. sumri.

og sendi á Gary sem skoraði af stuttu færi. Torfi skoraði síðasta markið með skalla eftir sendingu frá Atla. Þorsteinn Már Ragnarsson var útnefndur maður leiksins. Liðin í úrvalsdeildinni hafa hafið æfingar af krafti en allt of snemmt er að meta getu þeirra nú í jólamánuðinum. BOSE-mótið er haldið af Fjölni.

6. JANÚAR 2014
KR-HEIMILIÐ Í FROSTASKJÓLI
KL. 18:00

ÞRETTÁNDAHÁTÍÐ

**KVEIKT
Í BRENNUNNI**
kl. 18:30

FLUGELDASÝNING
kl. 19:00

HÁTÍÐIN HEFST KL. 18.00 VIÐ KR-HEIMILIÐ ÞAR SEM SUNGIN VERÐA NOKKUR LÖG OG SÍÐAN GENGIÐ MEÐ BLYS AÐ BRENNUNNI Á ÆGISÍÐU

- KAKÓ OG KLEINUR TIL SÖLU Á VEGU VERÐI -

Gætum fyllsta öryggis við meðhöndlun flugelda - Foreldrafélög grunnskóla Vesturbæjar og Þjónustumiðstöð Vesturbæjar

Þú færð KR-vörurnar hjá okkur!

Jói útherji

www.joiutherji.is

Ármúli 36 • Reykjavík 108
S: 588 1560



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

Við þökkum fyrir frábærar móttökur

Landsbankinn opnaði í nóvember nýja kynslóð útibúa við Hagatorg í Vesturbæ. Viðtökur hafa verið frábærar og viljum við þakka fyrir þær af heilum hug.

Breytt meðhöndlun á reiðufé

Öll meðhöndlun seðla er í nýrri gerð hraðbanka þar sem m.a. er hægt að leggja inn reiðufé og greiða reikninga.

Aukin þjónusta

Með nýrri tækni hefur skapast tækifæri til að gera þjónustu bankans enn persónulegri og sérhæfðari.

Við tökum vel á móti þér

Starfsfólk bankans tekur vel á móti viðskiptavinum og leiðbeinir þeim eftir þörfum við öll bankaviðskipti í nýju útibúi.

Við bjóðum ykkur velkomin í útibú Landsbankans við Hagatorg í Vesturbæ. Allar nánari upplýsingar um breytingarnar er að finna á landsbankinn.is/nyutibu.

