

Vesturbæjarblaðið

Dreift frítt í öll hús í póstnúmer 101 og 107

JANÚAR 2017



1. tbl. 20. árg.



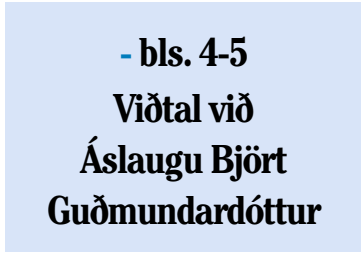
Hin nýju timburhús sem verið er að reisa á mótum Mýrargötu og Seljavegar gegn Héðinshúsinu.

Timburhús reist á Nýlendureitnum

Hafin er bygging timburhúsa á svokölluðum Nýlendureit á horni Seljavegar og Mýrargötu í Vesturbæ Reykjavíkur. Um að ræða sambyggða húseign, sem er rísa á lóðunum nr. 27, 29 og 31 við Mýrargötu og lóðunum nr. 1A og 1B við Seljaveg í Reykjavík. Það er félagið Arwen Holdings ehf. sem stendur að byggingu húsa. Húsin eru byggð úr hágæða forsmíðuðum timburveggjum sem settir eru ofan á steyptan grunn sem stendur á klöpp er ekki var sprengt og grafið niður fyrir húsunum. Nýmæli er að byggð séu timburhús í Reykjavík en húsin eru að hluta til flutt inn smíðuð frá Litháen.

Húsin skiptist í fjögur keðjuhús, tvær þakíbúðir og veitingastað. Keðjuhúsin verða verða um 190 fermetrar hvert. Þau verða á þremur hæðum með möguleika á sér íbúðum á jarðhæð og þakíbúðir

verða á tveimur hæðum en stærðir þeirra verða um 125 fermetrar og 260 fermetrar. Gert er ráð fyrir veitingahúsi á jarðhæð sem verður um 202 fermetrar að stærð. Mikið er lagt í einangrun húsa og má nefna að gluggar eru gríðarlega vandaðir timburgluggar og eru sérsmíðaðir við kjöraðstæður. Allir gluggar eru með þreföldu gleri og gluggar sem snúa að umferðargötum; Mýrargötu og Seljavegi eru sérstaklega hljóðeinangraðir. Á milli hæða verða timburplötur en til að auka gæði hússins verður sett sjö sentimetra þykkt flot yfir timburplötuna sem eykur hljóðeinangrun á milli hæða og stífir allt húsið af. Byggingartími húsa er stuttur og gert ráð fyrir að íbúðirnar verði tilbúnar til afhendingar með vorinu. Guðmundur Th. Jónsson fasteignasali hjá Fasteignamarkaðnum annast sölu húsa.



Góð þjónusta – Hagstætt verð

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

Reykjavíkur Apótek

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



TILBOÐ Lambakjöt

Gildir fimmtudag-sunnudags
26.-29. jan. - á meðan birgðir endast

Læri og hryggir frá Fjallalambi

Jarðarber
kr 498
400 gr askja



Bláber
kr 898
500 gr fata



Úrvals
þorramatur
að eigin vali

Vesturbæjarblaðið

Útgefandi: Borgarblöð ehf.

Eiðistorgi 13-15 • 172 Seltjarnarnes • Pósthólf 171

Ritstjóri: Þórður Ingimarsson • Sími 551 1519 • 893 5904

Netfang: thordingimars@gmail.com

Auglýsingasími: 511 1188 • 552 1953 • 895 8298

Heimasíða: borgarblod.is

Netfang: borgarblod@simnet.is

Framkvæmda- og auglýsingastjóri: Kristján Jóhannsson

Umbrot: Valur Kristjánsson

Prentun: Landsprent ehf.

Dreifing: Morgunblaðið

1. tbl. 20. árgangur

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

Hvar eru mörkin

Á undanförmu hafa farið fram umræður á samfélagsmiðlunum um notkun einkabílsins í Reykjavíkurborg og á höfuðborgarsvæðinu þar sem sitt sýnist hverjum. Á undanförmum árum hefur í skipulagsmálum verið lögð nokkur áhersla á breyttar umferðavenjur sem miða að því að draga úr hlutverki einkabílsins en að auka gildi annarra samgöngumáta. Er þá einkum att við eflingu almenningssamganga en einnig vistvæna ferðamáta á borð við hjóleiðar sem virðast í nokkurri tísku um þessar mundir.

Nú hafa allar bæjarstjórnir á höfuðborgarsvæðinu gert með sér samkomuleg um að koma upp svokallaðri borgarlínu – það er sameiginlegu kerfi almennasamganga byggðu á sérreina-kerfi fyrir almenningssvagna eða jafnvel léttlesta að einhverjum hluta. Samgöngukerfi sem tíðkast í flestum borgum nágranna-landa og þótt víðar væri leitað.

Þessar hugmyndir um breyttar ferðavenjur má að einhverju leyti rekja til fólks sem hefur dvalið og búið erlendis. Þar hefur það kynnst öðrum samgönguháttum og lært að meta kosti þeirra. Með stöðugri fjölgun fólks er byggðin á höfuðborgarsvæðinu að færast saman.

Fjölgun fólks kallar á meiri umferð – umferð sem vart verður sinnt með einkabílum einum saman án þess að ráðist sé í miklar framkvæmdir og umdeildar byggingar umferðarmannvirkja. Má þar nefna mislæg gatnamót með umhverfislýtum er af þeim hljótast, vegstokka og jarðgöng á milli byggðarhluta. Mannvirki sem kosta mikla fjármuni – jafnvel í samanburði við jarðvagna- og léttlestakerfi.

Nauðsynlegt er að finna mörk á milli samgöngukerfa. Hvar skynsamlegast er að draga þau. Í því efni verður að taka mið af kostaði við hvert kerfi en einnig þeirri hugarfarsbreytingu sem vart er orðið og rekja má að einhverju leyti til alþjóðavæðingar og aukinnar þekkingar á umheiminum. Hvar eru mörkin er spurning sem þarf að svara. Það verður ekki gert á samfélagsmiðlum.

S T U T T A R

B O R G A R F R É T T I R



Mótun menntastefnu

Borgarstjórn Reykjavíkur hefur ákveðið að hefja vinnu við mótun menntastefnu í skóla- og frístundastarfi Reykjavíkurborgar fram til ársins 2030. Stefnan verður unnin í nánú samstarfi við hagsmunaaðila; starfsfólk, foreldra, nemendur og stjórnendur skóla- og frístundastarfs svo og með aðkomu innlendra og erlendra sérfræðinga. Markmiðið er að ná breiðri samstöðu um mikilvægustu markmið til lengri og skemmri tíma og brýnustu aðgerðir í menntamálum með áherslu á hag barna og ungmenna í reykvisku skóla-samfélagi. Skipaður hefur verið þverpólitískur stýrihópur auk verkefnastjórnar þar sem sitja fulltrúar skóla- og frístundasviðs og teymi innlendra og erlendra ráðgjafa undir forystu finnska fræðimannsins Pasi Sahlberg.



Laugardalurinn mest sótta útivistarsvæðið

Útivistarsvæði borgarinnar njóta vinsælda meðal íbúa. Árleg könnun þar sem spurt er um heimsóknir á valin svæði sýnir að Laugardalurinn er mest sótta útivistarsvæðið. Elliðaárdalur og Öskjuhlíð koma fast á hæla Laugardalsins sem og Tjörnin, Nauthólsvík og Heiðmörk. Fólk nýtir sér einnig Klambatrún og Fossvogsdalinn til útiveru og tómstunda.

Malbikað fyrir 1,5 milljarð

Meiri fjármunum verður varið til viðgerða og endurnýjunar á

malbiki á þessu ári en nokkru sinni áður. Fjárhagsáætlun gerir ráð fyrir 1.460 milljónum króna til verkefnisins og er það ríflega tvöföldun frá því í fyrra. Áhersla er lögð á endurnýjun bæði með fræsingu og malbikun, sem og malbikun yfirlaga og er það gert til að koma í veg fyrir miklar og kostnaðarsamar viðgerðir síðar. Áætlað er að slík endurnýjun verði í ár 243.000 fermetrar eða sem nemur um 32 km í lengd gatna. Að auki og fyrir utan framantalinn kostnað kemur nýtt malbik á götur sem endurnýjaðar eru frá grunni s.s. endurgerð Hafnarstætis milli Pósthússtrætis og Tryggvagötu, sem og vegna endurgerðar gatnamóta Lækjargötu og Geirsgötu. Þá eru framkvæmdir Vegagerðarinnar á stofnbrautum ekki inn í þessum tölum.



Upplýsingamiðstöð ferðamanna í Ráðhúsið

Upplýsingamiðstöð ferðamanna er flutt í Ráðhúsi Reykjavíkur. Flutningurinn er liður í því að nýta húsnæði í eigu borgarinnar enn betur og auka þjónustu í Ráðhúsi Reykjavíkur. Miðstöðin er á jarðhæð sem er opón og því tilvalin staðsetning fyrir upplýsingamiðstöðina. Reykjavíkurborg og Höfuðborgarstofa reka Upplýsingamiðstöð ferðamanna með styrk frá Ferðamálastofu og nú í samstarfi við fyrirtækið Guide to Iceland. Miðstöðin er sá staður í Reykjavík þar sem flestir erlendir ferðamenn hafa viðkomu og margir ákveða í framhaldinu hvernig Íslandsheimsókninni verði best varið. Á síðasta ári fengu 475.000 ferðamenn aðstoð og þjónustu á Upplýsingamiðstöðinni í Aðalstræti sem var 28% fjölgun frá árinu áður og hafa þeir aldrei verið fleiri.

Auglýst eftir tilnefningum vegna grunnskólaverðlauna

Auglýst er eftir tilnefningum til verðlauna fyrir grunnskólastarfi í samræmi við stefnu um skóla án aðgreiningar. Stofnað var til verðlaunanna í minningu Arthurs Morthens. Í skóla án aðgreiningar einkennist starfið af fjölbreytni og viðurkenningu á mismunandi þörfum nemenda, þar sem allir nemendur taka virkan þátt í skólalærfinu og margbreytileikinn er sýnilegur og virtur.

Arthur Morthens, sem lést árið 2016, helgaði starfsævi sína börnum sem áttu á brattann að sækja og var jafnframt talsmaður þeirra í réttindabaráttu sem oft á tíðum var erfið. Hann horfði alltaf á styrkleika barna fremur en veikleika og barðist fyrir því að öll börn hefðu sömu tækifæri til náms. Hann vann ötullega gegn einangrun barna með sérþarfir og stóð í fylkingarbrjósti í stefnumótun fyrir mannréttindum þeim til handa í skóla án aðgreiningar. Verðlaunin verða veitt árlega næstu fimm árin, einum grunnskóla í Reykjavík.



Ánægja með dagforeldra

Yfirgnæfandi meirihluti foreldra barna hjá dagforeldrum í Reykjavík eru ánægðir með þjónustu þeirra, eða 88%. Þetta kemur fram í könnun sem gerð var á vegum skóla- og frístundasviðs. Til samanburðar voru 93% foreldra ánægðir með þjónustu dagforeldra á árinu 2014 þegar sambærileg könnun var síðast gerð. Í könnuninni kom fram að flestir nýta sér þjónustu dagforeldris í sama hverfi og þeir búa, en um þriðjungur utan búsetuhverfis.

GÓÐ ÞJÓNUSTA VIÐ SÖLU FASTEIGNA

Davíð Ólafsson
Löggiltur fasteignasali

Sími: **897 1533**
david@fastborg.is

FRÍTT SÖLUVERÐMAT

Geirsgata 1 • Sími 511 1888

Gómsæti í göngufæri

Vesturbæingar

Það eru komnar fram spennandi hugmyndir um KR-svæðið.

DAGSKRÁ

Félagsmiðstöðva/samfélagshúsa í hverfum Vesturbæjar, Miðborgar og Hlíða

MÁNUDAGUR

08:00	Sundleikfimi	Sundhöllin
08:00	Leirmótun	Vitatorg 1. hæð
09:00	Opin vinnustofa	Aflagrandi
09:00	Postulínsmálun	Vitatorg 2. hæð
09:45	Morgunleikfimi	Aflagrandi
10:00	Boccia	Aflagrandi
10:15	Upplestur	Langahlíð
10:30	Leikfimi	Bólstaðarhlíð
11:00	Leikfimi	Langahlíð
12:30	Upplestur, framhaldssaga	Vitatorg 2. hæð
13:00	Félagsvist	Aflagrandi
13:00	Útskurður I	Aflagrandi
13:00	Myndlist, frjáls tími	Aflagrandi
13:00	Bútasaurur	Bólstaðarhlíð
13:00	Prjónakaffi	Bólstaðarhlíð
13:00	Opin handverkstofa	Langahlíð
13:00	Spiladagur, frjáls spilamennska	Vitatorg 2. hæð
13:00	Stóladans	Vitatorg 2. hæð
13:00	Bókband	Vitatorg 1. hæð
13:30	Boccia	Langahlíð

ÞRIÐJUDAGUR

08:40	Sundleikfimi	Sundhöllin
09:00	Opin vinnustofa	Aflagrandi
09:00	Póstulínsmálun I	Langahlíð
09:00	Bútasaurur	Vitatorg 2. hæð
09:00	Glerbræðsla	Vitatorg 1. hæð
10:00	Hjúkrunarfræðingur, heimsókn	Langahlíð
10:15	Gönguhópur I	Aflagrandi
10:30	Lesið og spjallað, með Hjördísi	Bólstaðarhlíð
10:50	Vatnsleikfimi	Vesturbæjarlaug
11:00	Hjúkrunarfræðingur, heimsókn	Bólstaðarhlíð
12:30	Upplestur, framhaldssaga	Vitatorg 2. hæð
13:00	Póstulínsmálun I	Aflagrandi
13:00	Tálgað í tré	Aflagrandi
13:00	Útskurður með Lúðvík	Bólstaðarhlíð
13:00	Leshópur	Bólstaðarhlíð
13:00	Opin handverksstofa	Langahlíð
13:00	Handavinna, með leiðsögn	Vitatorg 2. hæð
13:30	Félagsvist	Vitatorg 2. hæð
13:50	Landið skoðað, m/ nútímatækni	Langahlíð
14:00	Helgistund, annan þrið. hvers mán.	Aflagrandi
18:00	Jóga	Aflagrandi

Vesturreitir

Aflagrandi 40 - 107 Reykjavík - sími 411 2701

Félagsmiðstöðin

Bólstaðarhlíð 43 - 105 Reykjavík - sími 535 2760

Félagsmiðstöðin

Langahlíð 3 - 105 Reykjavík - sími 411 2550

Sundhöllin

Barónsstígur 45a, 101 Reykjavík - sími 411 5350

Vesturbæjarlaug

Hofsvallagata, 107 Reykjavík - sími 411 5150

MIÐVIKUDAGUR

08:00	Sundleikfimi	Sundhöllin
09:00	Opin vinnustofa	Aflagrandi
09:00	Bókband	Vitatorg 1. hæð
09:00	Handavinna með leiðsögn	Vitatorg 2. hæð
09:30	Foreldramorgnar	Aflagrandi
10:15	Herraklúbbur	Langahlíð
10:15	Messa, prestar Hallgrímskirkju	Vitatorg 2. hæð
10:15	Samsöngur	Vitatorg 2. hæð
10:30	Leikfimi með Auði Hlín	Bólstaðarhlíð
12:20	Ferð í Bónus, rúta v/Skúlagötu	Vitatorg
12:30	Upplestur, framhaldssaga	Vitatorg 2. hæð
12:45	Spiladagur, frjáls spilamennska	Bólstaðarhlíð
13:00	Postulínsmálun II	Aflagrandi
13:00	Útskurður II	Aflagrandi
13:00	Prjónaklúbbur	Bólstaðarhlíð
13:00	Glerlist	Bólstaðarhlíð
13:00	Postulínsmálun	Langahlíð
13:00	Hópur kvenna með ýmis handverk	Langahlíð
13:30	Bingó	Aflagrandi
13:30	Söngstund í stóra sal, augl. sérstakl.	Langahlíð
13:30	Myndlist	Vitatorg 2. hæð
13:45	Söngstund við píanóið	Aflagrandi
14:00	Harmónikkuball	Vitatorg 2. hæð
15:00	Bókaspjall Hrafns Jökulssonar	Aflagrandi

FIMMTUDAGUR

08:40	Sundleikfimi	Sundhöllin
09:00	Opin vinnustofa	Aflagrandi
09:00	Opin handverkstofa	Langahlíð
09:00	Bókband	Vitatorg 1. hæð
09:00	Postulínsmálun	Vitatorg 2. hæð
10:15	Gönguhópur II	Aflagrandi
10:40	Boccia	Bólstaðarhlíð
12:30	Notendaspjall, fyrsta fimt. hvers mán.	Aflagrandi
12:30	Upplestur, framhaldssaga	Vitatorg 2. hæð
13:00	Prjónakaffi	Aflagrandi
13:00	Myndlist	Aflagrandi
13:00	Bókaband með Jean	Bólstaðarhlíð
13:00	Stóladans	Vitatorg 2. hæð
13:00	Bridge	Vitatorg 2. hæð
13:15	Bókmenntaklúbbur	Aflagrandi
13:30	Boccia	Langahlíð
13:30	Handavinna, með leiðsögn	Vitatorg 2. hæð
13:30	Söngstund, síðasta hvers mán.	Bólstaðarhlíð

FÖSTUDAGUR

09:00	Opin vinnustofa	Aflagrandi
09:00	Myndlist	Bólstaðarhlíð
10:00	Handavinna og spjall	Vitatorg 2. hæð
10:40	Fréttaklúbbur	Bólstaðarhlíð
10:45	Leikfimi, fyrsta miðvd. hvers mán.	Langahlíð
13:00	Bingó, auglýst síðar	Langahlíð
13:30	Bingó	Aflagrandi
13:30	Bingó	Vitatorg 2. hæð
15:00	Myndbandssýningar	Langahlíð

Opið kaffihús er alla virka daga kl. 14:30 - 15:30.
Í boði eru gírnilegar veitingar, gjarnan heimabakað og er verðinu stillt í hóf!

Heitur matur frá Vitatorgi er í hádeginu alla virka daga kl. 11:30 - 12:00.
Mat þarf að panta eða afpanta í síðasta lagi samdægurs fyrir kl. 9:00.



Reykjavíkurborg

Þjónustumiðstöð Vesturbæjar, Miðborgar og Hlíða

Ég hef alltaf haft áhuga á mannrækt

- segir Áslaug Björt Guðmundardóttir, rekstrarfræðingur

Árið mitt 2017 er dagbók sem kom út fyrir liðin jól. Í bókina getur notandinn skráð daglegar hugrenningar sínar en einnig er að finna hugleiðingar úr ýmsum áttum ætlaðar til þess að gefa eiganda bókarinnar kost á að að skerpa sýn sína á hvað skiptir máli í lífinu og efla með sér gleði, hjartsýni og þakklæti. Höfundur þessarar bókar er Áslaug Björt Guðmundardóttir, rekstrarfræðingur og með MA gráðu í mannauðsstjórnun auk BA gráðu í ritlist. Áslaug hefur meðfram störfum sínum fengist við ýmis skapandi skrif í gegnum tíðina, einkum þó fyrir sjálfa sig fram að þessu að eigin sögn. Fyrsta bók hennar, smásagnasafnið Himnaljós, kom út árið 2015 og Árið mitt nú fyrir liðin jól. Áslaug vinnur nú að þriðju bók sinni en kveðst ekki búin að setja sér tímamörk á að ljúka við hana. Áslaug er Árbæingur en býr nú á Melhaganum og segist hafa fest rætur í Vesturbænum. Hún settist niður með Vesturbæjarblaðinu á Kaffi Vest á dögunum.

En af hverju dagbók? „Dagbók var kannski ekki hugmyndin upphaflega, heldur hafði mig sjálfa lengi langað að eiga fallega bók af þessu tagi - bók sem hægt væri að hafa á náttborðinu og nýta til persónulegrar stefnumótunar eða sem nokkurs konar áttavita. Ég hef stundum sest niður á áramótum með stílabók og penna, þakkað fyrir árið sem

er að líða og horft fram á veginn. Velt því fyrir mér hvort ég sé á réttri leið, hvaða drauma mig langar að láta rætast á árinu og hvaða málum ég vil veita sérstaka athygli. Mig langaði að búa til bók sem gæti nýst í þessum tilgangi og leyfa öðrum að njóta hennar með mér. Form bókarinnar var umhugsunarefni, en dagbókarformið varð fyrir valinu. Það heldur manni við efnið allt árið.“ Vinnsla bókarinnar hefur væntanlega verið skemmtilegt verkefni? „Já, það var mjög gaman að geta fléttað ánægjuna af því að skrifa og skapa saman við svo margt praktískt úr námi og störfum í gegnum tíðina. Persónuleg stefnumótun er í sjálfu sér ekki svo frábrugðin því þegar fyrirtæki marka sér stefnu til framtíðar, ákveða fyrir hvað þau vilja standa, hvert þau ætla sér og hvernig þau ætla að komast þangað. Svo hef ég fylgt bókinni eftir með vinnustofum nú í janúar sem hafa verið mjög vel sóttar. Þar hef ég kynnt margvísleg verkfæri sem hægt er að nýta sér til persónulegrar stefnumótunar. Þessi verkfæri hafa spannað allt frá hefðbundnum aðferðum stefnumótunar til óhefðbundnari og andlegri leiða. Hver og einn velur svo í verkfærakistuna sína það sem best hentar. Við erum öll ólík og verkfærin sem henta okkur eru ekki alltaf þau sömu.“

Alltaf haft áhuga á mannrækt
Áslaug kveðst alltaf hafa haft



Áslaug Björt Guðmundardóttir með Dagbækurnar.

áhuga á mannrækt í ýmsum myndum. „Ég hef lesið margt um þessi efni og sótt fjölda námskeiða. Mannrækt í sinni tærustu mynd er kannski einmitt sú að efla gleðina í lífi sínu, þekkja styrkleika sína og rækta þá sem best. Eitt af því sem hefur vakið áhuga minn á undanförunum árum eru rannsóknir sem gerðar hafa verið undir merkjum jákvæðrar sálfræði. Þar hefur meðal annars komið í ljós að ákveðnir eiginleikar eða dyggðir virðast hafa mikil áhrif á lífshamingju okkar. Má þar meðal annars nefna hjartsýni, þakklæti og nægjusemi. Það eykur hamingju fólks að rækta þessa þætti ásamt því að sinna athöfnum sem ýta undir andlega og líkamlega vellíðan. Athöfnum á borð við að nærast og hvílast vel, hreyfa sig daglega og njóta samveru við þá sem okkur þykir vænt um.“ Áslaug segir það einnig öllum hollt að efla sjálfsvitund sína og læra að treysta eigin innsæi. Fólk er oft að berja á sjálfu sér fyrir veikleika

sína og það getur farið mikil orka forgörðum í slíkt niðurrif, í stað þess að einblína á styrkleika sína og hvernig þeir geta skapað okkur ýmis tækifæri og meiri gleði í lífið. Í grunninn snýst þetta kannski allt um að ná að gefa okkur sjálfum og veröldinni allt það besta sem við eigum til.“

Tólf lyklar grunnur dagbókarinnar
Áslaug segir frá hugmyndafræðinni sem bókinn byggir á. „Mig langaði til að byggja þessa bók þannig upp að hún gæti hjálpað fólki að blómstra og efla styrkleika sína. Ég setti saman tólf svokallaða hamingjulykla, einn fyrir hvern mánuð ársins. Þessir lyklar eru grunnur bókarinnar og í upphafi hvers mánaðar er að finna ýmsar hugleiðingar og spurningar sem tengjast hverjum þeirra, auk þess sem hægt er að skrá niður þau skref sem maður vill taka í mánuðinum til að vinna betur með þetta. Einnig

má finna tilvitnanir í hverri viku sem tengjast þessari áherslu, ýmist eru þetta ljóð, tilvitnanir í bókmenntir eða önnur fleyg orð. Allt árið er svo lögð áhersla á að þakka það sem gott er í lífi manns.“

Tvö öfl takast á
Áslaug bendir á að tvö öfl takist á í heiminum og það endurspeglar jafnframt innra með okkur sjálfum. „Mér finnst það nokkuð magnað. Annars vegar er þessi bylga fólks sem vill rækta þakklæti, samkennd, nægjusemi og virðingu fyrir náttúrunni. Hins vegar er það svo upphafning sjálfsins, græðgin og gegndarlaus neysluhyggja. Fólk sem stöðugt verður gráðugra og gráðugra og stefnir að því að komast yfir meira og meira. Þetta eru andstæður sem bæði má sjá í hinum ytri heimi sem og innra með okkur sjálfum. Það hefur til dæmis hvarflað að mér að það sé engin tilviljun hvaða eðlisþætti við sjáum nú og fyrirlitum í nýjum forseta Bandaríkjanna. Hann er eins og spegill sem okkur þykir óþægilegt að horfa í, en gegnir jafnframt því mikilvæga hlutverki að sýna okkur hvað það er sem við viljum ekki rækta, hvorki innra með okkur sjálfum né í samfélögum heimsins.“

Ritlistarnám og lífsreynsla
En að allt öðru. Hvernig kom það til að þér datt í hug að fara í nám í ritlist eftir að hafa menntað þig í rekstri og stjórnun innan fyrirtækja? „Það má segja að ég hafi tekið U-beygju árið 2009. Þá kvaddi ég, amk. í bili, gamlan starfsvettvang við mannaúdsstjórnun og fór í fullt nám í ritlist við HÍ. Ég hafði í gegnum tíðina sótt styttri námskeið í skapandi skrifum og haft gaman af, en nú sá ég möguleika á því að slá tvær flugur í einu höggi – að stokka lífið upp um tíma og læra í leiðinni meira um mitt helsta áhugaefni. Árin í ritlistarnáminu voru góður tími sem markaðist þó af þungbærri reynslu sem við fjölskyldan gengum í gegnum á þessum tíma, þegar dóttir mín og tengdasonur misstu unga dóttur

ÚTFARARSTOFA ÍSLANDS
Auðbrekku 1, Kópavogi

ALÚD • VIRÐING • TRAUST • REYNSLA
Símar allan sólarhringinn:
581 3300 & 896 8242
Komum heim til aðstandenda og ræðum skipulag útfarar ef óskað er
www.utforin.is


Sverrir Einarsson


Kristín Ingólfssdóttir

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



FERSKUR FISKUR
DAGLEGA
MIKIÐ ÚRVAL SPENNANDI FISKRÉTTA
VERIÐ VELKOMIN



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





Með Rakel Emmu ömmustelpu á bókarkynningu á Kaffi Vest.

sína skyndilega. Sársaukinn sem fylgir barnsmíssi er ólýsanlegur og ég veit að þær ömmur og afar sem reynt hafa vita að það er vart til verri tilfinning en að horfa upp á fullorðið barn sitt ganga í gegnum slíka lífsreynslu. Vanmátturinn er algjör og mikið tilfinningarót fylgir í kjölfarið. En

þjáningin getur líka verið stór gjöf ef við leyfum okkur að ganga inn í hana af heilu hjarta um leið og við lögum okkur að nýjum og breyttum aðstæðum.“

Áslaug kveðst hafa skrifað mikið á þessum tíma og farið í gegnum endurmat svo ótal margs í tilverunni. Hún segir



Hamingjulyklarnir tólf sem Álaug Björt segir að séu grunnur bókarinnar.

að eftir slíka reynslu verði lífið aldrei aftur eins og það var og verðmætamatið gjörbreyttist. „Skrif mín á þessum tíma urðu síðar kveikja að smásagna-

safninu Himnaljós sem ég gaf út sumarið 2015. Ég sendi handritið til Miðstöðvar íslenskra bókmennta og var svo heppin

að fá svokallaðan nýræktarstyrk, sem var mikil hvatning og gerði mér fjárhagslega kleift að ráðast í að gefa bókina út sjálf. Það var virkilega gaman og lærdómsríkt að fara í gegnum það ferli að fullvinna og gefa út bók á eigin spýtur. Ég var því komin á bragðið og hikaði ekki þegar næsta hugmynd skaut upp kollinum ári síðar – að gefa út dagbókina Árið mitt 2017. Ég er svo bara með lagerinn hér heima í stofu og sel bækurnar bæði sjálf í gegnum facebook síðu bókarinnar, Árið mitt, og í bókaverslunum.“

Þorpsbragur í Vesturbænum

„Ég sleit barnsskónum í Árbænum, sem á þeim tíma var að byggjast upp og frumbyggja-bragur einkenndi hverfið. Það var gott að alast þarna upp og í Árbænum kynntist ég mörgum af mínum bestu vinum enn í dag. Þegar ég fór svo að heiman um tvítugt, flutti ég á Selfoss og bjó þar í nokkur ár og síðar á Bifröst í Borgarfirði þar sem ég stundaði nám í rekstrarfræði. Seinna átti ég svo eftir að búa nokkuð lengi í Grafarholti en hef nú fest rætur í Vesturbænum og liður hér afar vel. Þótt Vesturbærinn sé í göngufæri frá Miðborginni er hann sérstakur. Hann minnir um margt á lítið úthverfi, jafnvel má segja að hér ríki svolítill þorpsbragur. Hér hef ég í göngufæri matvöruverslun, sundlaug, bíó, kaffihús og svo margt fleira. Hér er blómlegt mannlíf, hundar og kettir á hverju horni og jafnvel hænur. Það er margt notalegt hér sem minnir mig á uppvaxtarárin í Árbænum.

LÍKLEGA BESTI HOLLI SKYNDIBITINN Á ÍSLANDI

100% NÆRING



100% HOLLUSTA



FUN • FAST • FUSION



FINNIÐ OKKUR
Á FACEBOOK UNDIR
XO VEITINGASTAÐUR

JL HÚSINU - HRINGBRAUT 119 - XOFOOD.IS

Frönskutími á Kaffi Haiti

Áttundi bekkur Landakostsskóla fór í frönskutíma á Kaffi Haiti í liðnum desember.

Þetta var verklegur tími þar sem nemendur þurftu að panta sér heitt súkkulaði á frönsku. Elda, eigandi kaffihússins, tók sérlega vel á móti þeim og talaði eingöngu frönsku við nemendur meðan á heimsókninni stóð.



Hér er Elda að ræða við nemendur úr Landakostsskóla á frönsku.



Tvær stúlkur úr áttunda bekk á Kaffi Haiti. Spurning um hvort þær eru að tala frönsku.

Útikennsla í Vesturbæjaskóla

Þriðji bekkur Vesturbæjarskóla fór í útikennslu þar sem skoðuð voru form í umhverfinu.

Byrjað var á að fara yfir grunnformin í tíma. Nemendur leituðu fyrst að formum í stofunni, skoðuðu síðan form á skólalóðinni áður en lagt var að stað í ferðina. Þá hafa börnin í 1. bekk búið til fuglamat til að gefa fuglunum í kuldanum. Í útikennslu fóru krakkarnir í Leynigarðinn og hengdu matinn í trén.



Krakkar úr Vesturbæjarskóla í útikennslu á Framnesvegi.

Skuggahverfið

Borgin bannar eigendum að færa gamalt hús

Meirihluti borgarstjórnar hefur synjað eigendum gamalla húsa á samliggjandi lóðum við Veghúsastíg 1 og Klapparstíg 19 um breytingu á deiliskipulagi sem falið hefði í sér að unnt yrði að byggja sex nýjar íbúðir á lóðunum.

Í umsögn skipulagsfulltrúa borgarinnar kemur fram að lóðareigendurnir hefðu að ósk borgarinnar lagt fram nýja tillögu um skipulag lóðanna eftir fund í lok nóvember. Þar var gert ráð fyrir að halda bæði í steinbæ á Klapparstíglóðinni og timburhús frá 1889 á Veghúsastíg 1 en færa það ofar í lóðina. Þá átti að auka nýbyggingar um 300 fermetra - úr 810 fermetrum í 1.115 fermetra.

Heilbrigðiseftirlit Reykjavíkur mat húsið við Veghúsastíg 1 óíbúðarhæft í byrjun árs 2012 og Minjastofnun affriðaði húsið á árinu 2014 vegna bágs ástands þess. Ekki var full samstaða um málið í borgarstjórn og bentu borgarfulltrúar sjálfstæðismanna



Myndin sýnir tillögu arkitekta um nýbyggingar á horni Klapparstíg og Veghúsastígs. Á teikningunni sést hvernig þeir lögðu til að færa gamla húsið efst í lóðina og hvernig koma mætti nýbyggingum fyrir.

á að Minjastofnun gerði ekki athugasemdir við að gamla timburhúsið yrði rífið. Eðlilegt væri því að fallast á deiliskipulagsbreytinguna. Í bókun meirihlutans segir hins vegar að gamla timburhúsið

við Veghúsastíg 1 hafi ótvírætt varðveislugildi og ekki megi rífa það eða fjarlægja. Lóðarhafar eru þrjú systkini sem hlutu lóðirnar í arf en hafa ekki getað nýtt þær með neinum hætti en sætt kostnaði vegna þeirra.



Kvartssteinn í eldhúsið



Kvarts steinn frá **Silestone** er fánalegur í fjölbreyttum áferðum og litum.

Silestone bjóða einir upp á borðplötur með varanlegri bakteríu- og sveppavörn.

Gefðu heimilinu ferskleika og líf á þínum forsendum með **Silestone**.



Bakteríuvörn



Blettaþolið



Högg- og rispuþolið



Sýrupolið

Kvarts steinn er unnin steinafurð. Við framleiðslu kvarts steinsins er nýtt það besta úr kvartsi með því að mylja steinninn niður, blanda í hann litar- og bindiefnum áður en steinninn er aftur pressaður saman.

Útkoman er mjög slitsterk efni með þéttara yfirborð en hefðbundinn náttúrusteinn.



Steinsmiðjan Rein | Viðarhöfða 1, 110 Reykjavík | Sími 566 7878 | rein.is

Steinsmiðjan
Rein
Sníðum að þínum þörfum



Huga þarf að innviðum hverfisins

- segir Kjartan Magnússon borgarfulltrúi

Kjartan Magnússon borgarfulltrúi kveðst á facebook vilja þakka öllum þeim, sem sendu honum ábendingar um málefni Vesturbæjarins, sem rædd voru á fundi borgarstjórnar Reykjavíkur fyrir skömmu að ósk borgarfulltrúa Sjálfstæðisflokksins. Kjartan segir umræðurnar hafa verið mjög góðar og upplýsandi og kveðst hafa náð að gera grein fyrir flestum ábendingum sem bárust. „Almennt eru Vesturbæingar mjög ánægðir með hverfið sitt og snerust ábendingarnar því fyrst og fremst um hvernig gera megi gott hverfi enn betra,“ segir Kjartan.

Kjartan segir margar ábendinganna hafa snúist um skipulagsmál og mikilvægi þess að vanda til verka við þéttingu byggðar og um leið þá fjölgun íbúa sem fyrirhuguð er í Vesturbænum. Hann segir að styrkja þurfi innviði hverfisins, t.d. skóla og íþróttamannvirki svo þeir geti með góðu móti tekið við íbúafjölguninni í stað þess að hún leiði til þess að þjónusta minnki við þá íbúa sem fyrir eru.



Séð yfir Vesturbæinn.

Áhyggjur vegna Hringbrautar

Kjartan bendir á að margar athugasemdir hafi einnig borist um samgöngumál og bent á ýmsa staði þar sem auka þurfi umferðaröryggi. „Mestar áhyggjur virðast vera vegna Hringbrautar og var eindregið óskað eftir því

að öryggi barna og unglinga, sem þurfa að fara yfir hana á hverjum degi vegna skóla- og frístundastarfs, verði tryggt eins og kostur væri. Þá óska margir Skerfirðingar eftir beinni strætisvagnatengingu við Melaskóla og KR-svæðið,“ segir Kjartan.

Öflugt barnamenningarstarf

Kjartan segir mikla og almenna ánægju ríkja með leikskólastarf og frístundaheimili í Vesturbænum en skoðanir séu eitthvað skiptari með grunnskólana eins og eðlilegt megi teljast. Grunnskólunum hafi m.a. verið mjög hrósað fyrir öflugt barnamenningarstarf og eins ríki ánægja með að halda eigi áfram mótun menntastefnu fyrir borgina eftir sex ára hlé.

Fimleikasalur í Reykjavík

Kjartan talar um að átak verði gert í húsnaðismálum grunnskóla með því að halda áfram viðbyggingu Vesturbæjarskóla og að ráðist verði í viðbyggingu fyrir Melaskóla. Hann segir að áskoranir hafi borist um að aðstaða til íþróttaiðkunar verði bætt í hverfinu og m.a. hafi verið gagnrýnt að Reykjavíkurborg skuli kosta byggingu fimleikasalar á Seltjarnarnesi í stað þess að reisa slíkan sal í Vesturbænum þar sem hann yrði í göngufæri við meginþorra íbúa.

Hótel og veitingastaður við Vegamótastíg

Fimm hæða steinsteypt hús rísa innan tíðar við Vegamótastíginn í Reykjavík. Húsið verður byggt á lóðum númer 7 og 9 en á annarri þeirra stóð einbýlishús sem byggt var árið 1904.

Húsið sem stóð við Vegamótastíg 9 hefur verið fært á aðra lóð í miðborg Reykjavíkur en umhverfis- og skipulagsráð Reykjavíkur

samþykkti í október á síðasta ári umsókn Reir ehf. um að byggja nýtt hús á lóðunum tveimur. Á efri hæðum hússins verður gististaður með 39 herbergjum fyrir 78 gesti en á jarðhæðinni verður opnaður veitingastaður. Húsið verður framhald af Laugavegi 18 Rúblunni þar sem þegar er rekið hótel og þar er einnig Bókabúð M&M að finna.



HÚSAVIÐGERÐIR.IS

ALHLIÐA MÚR- OG STEYPUVIÐGERÐIR

Hafðu samband
Við skoðum og gerum tilboð!

www.husavidgerdir.is/hafa-samband
info@husavidgerdir.is - Sími 565-7070



Finndu okkur á Facebook

Radisson BLU
SAGA HOTEL, REYKJAVÍK

Business Center

FUNDARHALD Í FREMSTU RÖÐ

NÆRUM LÍKAMA OG SÁL Í FALLEGU UMhverfi OG MEÐ GÓÐUM VEITINGUM
ÁVINNINGUR ALLA LEIÐ

„Allur aðbúnaður og aðstaða til fyrirmyndar. Ráðstefnan heppnaðist ævintýralega og hótelið átti stóran þátt í því. Okkar erlendu gestir töluðu um ný viðmið í ráðstefnuhaldi okkar hóps og voru sérstaklega ánægðir með allar veitingar og aðbúnað.“

- Jón Einar Jónsson, fræðimaður við Háskóla Íslands



Radisson BLU Hótel Saga • Hagatorg • 107 Reykjavík • Ísland • hotelsaga.is

Höfum allt að vinna með því að hægja á umferðinni

Gísli Marteinn Baldursson fjölmiðlamaður og fyrrum borgarfulltrúi birti nýlega grein á vefsvæði sínu þar sem hann tók málefni BYKO reitsins á horni Hringbrautar og Ánanausta til umfjöllunar og rannar mál Hringbrautarinnar allrar. Greinin vakti verulega athygli en nú er til umfjöllunar nýtt deiliskipulag BYKO reitsins og Hringbrautin er sífellt umræðuefni - ekki síst í Vesturbænum. Gísli Marteinn settist niður með Vesturbæjarblaðinu á dögnum og ræddi málin.

Gísli Marteinn segir margt gott við nýja deiliskipulagið. En margt annað veki sig til umhugsunar um svæðið í grennd við BYKO reitinn sem er utan deiliskipulagsins. Hann bendir á að nýja deiliskipulagið á BYKO reitnum nái yfir 3800 fermetra svæði að grunnfleti en fyrir utan það sé um 7300 fermetra svæði þar sem einungis er um hraðbrautarumhverfi að ræða sem sé auk þess mjög ljótt, illa nýtt, neikvætt og hættulegt fyrir alla aðra en þá sem eru á bílum. „Ég velti ég því fyrir mér af hverju arkitektar hjá umhverfis- og skipulagssviði borgarinnar létu ekki laga þetta umhverfi um leið og deiliskipulagið var gert. Almennt finnst mér að arkitektar hafi of mikinn áhuga á húsum en of lítinn áhuga á því sem gerist í kringum þau. Ég spyr af hverju þetta deiliskipulag var ekki látið ná yfir allan þann reit – líka hlutann sem eingöngu er ætlaður bílaumferð.“

Hefði mátt finna snjallar lausnir

Gísli segir að hæglega hefði mátt finna pláss fyrir 170 íbúðir í stað þeirra 70 sem nú er áformað að byggja án þess að tapa neinum gæðum. „Það hefði verið hægt að hanna þetta umhverfi sem heild þannig að JL húsið og nýja húsið á BYKO reitnum gætu kallast á og auðvelt að komast þarna á milli. Góðar arkitektastofur hefðu getað fundið snjallar lausnir á umferðarmálum, gert falleg útvistarsvæði og borgarumhverfi sem hentar öllum, ekki bara þeim sem vilja keyra hratt þarna í gegn.“ Gísli Marteinn segir að nú þegar sé margvísleg starfsemi við Hringbrautina gegn BYKO reitnum. „Í gamla JL Húsinu er rekið Hostel, þar er öflugur Myndlistarskóli til húsa og einnig veitingastaður þar sem verslun Nóatúns var til skamms tíma. Í nálægum húsum



Á rauða litnum á myndinni má sjá það svæði sem er utan deiliskipulagsins um BYKO reitinn. „Ég spyr af hverju þetta deiliskipulag var ekki látið ná yfir allan þann reit – líka hlutann sem eingöngu er ætlaður bílaumferð, segir Gísli Marteinn“

má einnig finna fjölbreytta starfsemi, apótek, fatahreinsun, bakari, jógaútið og fleira sem kallar til sín fjölda fólks.“

Hringbrautin er hraðbraut

Gísli segir að þær hugmyndir sem liggja að baki deiliskipulaginu bendi ekki til þess að til standi að breyta Hringbrautinni úr hraðbraut í borgargötu. „Það er alþekkt staðreynd að þar sem fólki liður illa liður bílum vel og þar sem bílum liður illa þar liði fólki vel. Þótt bílar séu hluti samgönguflórunnar þá eru þeir fyrirferðamiklir. Þeir taka mikið pláss, valda slysum, loftmengun og hávaða og gera lifandi mannlífi erfitt fyrir. Hringtorgið á mótum Hringbrautar og Ánanausta er þannig hannað að enginn þarf að slá af hraðanum þegar beygt er af enda Hringbrautarinnar og inn á Ánanaustin til norðurs. Umferðin getur nánast haldið áfram á fullri ferð. Ökumenn eru bara að horfa á eftir bílnum á undan en ekki eftir fólki sem er við illan leik að reyna að komast þarna yfir. Þetta er enn undarlegra í ljósi þess að á næsta reit við BYKO reitinn er barnaskóli. Foreldrafélag Vesturbæjarskóla

hefur barist fyrir því árum saman að umferðarhraðinn verði lækkaður framan við skólann en á það hefur ekki verið hlustað.

Melatorgið er gangandi vegfarendum erfitt

Gísli heldur áfram að ræða um hringtorgin. „Það má einnig sjá sömu áhrifin við Melatorgið. Þar er áberandi erfitt að komast yfir Hringbrautina og jafnvel einnig yfir Suðurgötuna sem þó er minni umferðargata. Tugir fótgangandi eru á hverjum degi að setja sig í hættu við að komast þar yfir enda þekkja það allir sem ekið hafa, að það er óþægilegt að þurfa að stoppa í miðju hringtorgi. Hringtorgin eru gerð fyrir bíla og þjóna þeim vel, en valda þeim sem nýta annan ferðamáta eða eru bara hluti af mannlífi viðkomandi staða erfiðleikum. Umferðarsérfræðingarnir sem lærðu sín fræði á sjöunda áratuginum töldu að þeir gætu beint gangandi umferð að gönguljósnum 200 metrum frá. Þess vegna hafa verið settar upp girðingar til smala fólkinu að þeim. En gangandi vegfarendur fara auðvitað bara stystu leið,

hvort sem um er að ræða börn, ferðamenn eða aðra. Það getur hver sem er séð við Melatorgið, þar sem fólk er alltaf að paufast yfir, þótt gönguljós séu sitt hvoru megin við torgið. Lausnin er ekki fleiri veggir eða girðingar, heldur að hanna götuna þannig að allir aðrir en ökumenn bíla séu ekki í lífshættu við að fara í skóla eða sinna daglegu lífi.“

Hugmyndir úr fyrri tíma hugsun

Gísli Marteinn bendir á að víða um heim sé farið að vinda ofan af þessari hraðbrautahugsun. „Þessar hugmyndir eiga sér rætur í fyrri tíma hugsun. Margar götur í Reykjavík voru hugsaðar sem hraðbrautir fyrir bíla og ekkert hugað að því hvort eitthvert óhagræði myndi skapast af þeim. Hraðbrautir í íbúðabyggð eru tímaskekkja. Þetta snýst ekki um andúð á bílum heldur lífsgæði og tillitsemi. Þeir vegfarendur sem kjósa að nota bíla verða að taka tillit til umhverfisins. Það er engum vorkunn að aka á 30 kílómetra hraða eftir Hringbrautinni vegna þess að það er hraðinn sem skilur á milli feigs og ófeigs. Ég vil horfa á Ánanaustagatnamótin sem hluta af þeirri þróun sem verður að eiga sér stað við skipulag og gerð umferðarmannvirkja í stað þess að festa gamlar og úreltar hugmyndir í sessi til frambúðar. Á sjöunda áratuginum stóð til að byggja mislæg gatnamót á mótum Hofsvallagötu og Hringbrautar sem segir okkur sitthvað um hugsunina sem liggur að baki hönnun þessara gatna. Hringbrautin eins og hún er í dag er mikill farartálmi á milli bæjarhluta í Vesturbænum. Hringbrautin á að vera falleg, róleg borgargata, enda liggur hún þvert í gegnum íbúðahverfi, skólahverfi og íþróttahönnun þar sem eru breiðar gangstéttir, hjólastígar, gróður og róleg bílaumferð myndum við auka öryggi þeirra sem þurfa að sækja skóla eða íþróttir yfir götuna, og auka lífsgæði allra sem eiga leið um hana. Það er staðreynd að mun færri krakkar taka þátt í íþróttastarfi hjá KR úr nyrðri hluta Vesturbæjarins það er norðan Hringbrautarinnar en



Gísli Marteinn Baldursson.

sunnan hennar. Foreldrar veigra sér við að láta börnin fara yfir þessa miklu umferðargötu sem er eins og stórfljót. Þeir sem enn eru fastir í gamla hugsunarhættinum leggja til göngubrýr og undirgöng, sem eru lausnir fyrir bílinn - ekki fyrir alla aðra. Slíkar lausnir eru aðeins gerðar til að Hringbrautin megi áfram verða hraðbraut þar sem ökumenn þurfa ekki að gæta að neinum öðrum vegfarendum. Áratugum saman kappkustuðu stjórnmalamenn og umferðarfræðingar að reyna að forða bílnum frá hvers kyns ónæði, eins og til dæmis gangandi vegfarendum eða börnum. En þessi hugmynd er komin á ruslauga skipulagssögunnar og lausnin á götum eins og Hringbraut er að hanna hana sem rólega borgargötu, þar sem margir samgöngumátar geta þrífist.“

Svifryk eykur hættu á heilabilun

EKKI verður skilið við Gísla Martein án þess að minnst á mengun frá bílum og þess minnst að nýlega hafi ákstur dísilbíla verið bannaður í nokkra daga í miðborg Oslóar vegna mengunar. Hann bendir á könnun sem nýverið hafi verið gerð í Kanada á afleiðingum af svifryki í andrúmsloftinu. „Það er staðreynd helstu áhrifavaldar svifryks eru mikil umferð, mikill hraði og nagladekk. Miðað við algengt veðurfar hér og þær hálkuvarnir sem beitt er á ekki að þurfa að aka bifreiðum á negldum hjólbörðum á höfuðborgarsvæðinu. Þeir dagar sem naglar veita einhverja vörn í umferðinni hér eru teljandi á annarri hendi. En öll þessi umferð veldur svifryki og þær hrannast nú upp rannsóknirnar sem sýna fram á skaðsemi þessi. Svifrykið sest fyrst og fremst að í öndunarfærum og það er engin tilviljun að þeir dagar sem mælast hæstir í svifryki, eru einmitt þeir dagar sem Reykjavíkingar taka mest út af sprengitöflum úr apótekunum! Þetta var kannað í stórri rannsókn við lýðheilsudeild Háskóla Íslands. Ástæðan er sú að smæsta svifrykið fer ekki bara í öndunarfærin, heldur kemst alla leið út í blóðrásina.“ Og Gísli víkur að fleiru sem kom út úr kanadísku rannsókninni. „Þar kom annað í ljós sem kemur ef til vill á óvart. Svifrykið dreifir sér um blóðrásina frá lungunum út um allan líkamann – og einnig til heilans. Í kanadísku rannsókninni kom fram ótrúlega mikil fylgni á milli svifryks og heilabilunar eða elliglapa. Það eru 7% meiri líkur á að fólk sem býr innan 50 metra frá umferðargötum fái heilahrörnnunarsjúkdóma. Við höfum allt að vinna með því að hægja á umferðinni og draga úr notkun nagladekkja eða hætta henni alveg.“

Nýbyggingu á Alþingisreit

Studio Grandi með verðlaunatillögu

Tillaga frá Arkitektum Studio Granda fór með sigur af hólmi í hönnunarsamkeppni um nýbyggingu á Alþingisreit. Dómnefndin var einhuga um valið á vinningstillögunni sem hún sagði fela í sér sannfærandi og listræna heildarlausn á húsnæðis- og skipulagsmálum Alþingis sem þurfi að hrinda í framkvæmd. Formaður dómnefndar var Einar K. Guðfinnsson, fyrrverandi forseti Alþingis. Í öðru sæti var tillaga frá Tark arkitektum og í þriðja sæti tillaga frá PKDM arkitektum. Í skýrslu dómnefndar kemur fram að hún hafi verið einhuga um val á vinningstillögunni þar sem hún feli í sér sannfærandi og listræna heildarlausn á þeim húsnæðis- og skipulagsmálum Alþingis sem aðkallandi sé að hrinda í framkvæmd. Jafnframt sýni hún fram á dýrmæta möguleika til framtíðarþróunar á húsakosti þingsins þar sem höfundar leitast við að tengja nýbygginguna við sögu Alþingis og þróun byggðar í Kvosinni allt frá landnámsöld. Þetta er ekki í fyrsta skipti sem sem þau Steve Christer og Margrét Harðardóttir eigendur Studio Granda teikna hús í miðborg Reykjavíkur en þau eru höfundar og arkitektar Ráðhúss Reykjavíkurborgar.



Hér má sjá tölvumynd af þeim hluta byggingarinnar sem snýr út að Vonarstræti.



Gatnamót Geirsgötu, Lækjargötu og Kalkofnsvegjar verða færð til vegna uppbyggingar á lóðum milli Tryggvagötu og Hörpu. Lögð verður hjáleik á Geirsgötu milli Pósthússtrætis og Lækjargötu.

Miklar breytingar við gatnamót Geirsgötu

Geirsgötugatnamótin munu breytast töluvert samkvæmt nýrri hönnun og verða T-gatnamót þar sem hugað er vel að umferðarflæði allra samgöngumáta, þar verða til að mynda upphitaðir hjólastígar, forgangsreinar strætó og snjalllausnir af ýmsu tagi.

Áætlað er að framkvæmdirnar hefjist í apríl og gert er ráð fyrir að opna megi gatnamótin í september á þessu ári. Fram-

kvæmdirnar fela meðal annars í sér að gatnamótin færast aðeins vestar. Hjólastígur verður á norðurkanti Geirsgötu og verða göngu og hjólaleiðir upphitaðar. Ný göngugata verður til. Reykjastræti, sem mun liggja frá Hörpu að Hafnarstræti og þvera Geirsgötuna á upphækkun svæði. Bílakjallari verður undir Geirsgötunni og verður hluti af stærri bílakjallara sem nær frá Hörpu að Tryggvagötu. Borgarráð

Reykjavíkurborgar hefur heimilað útboð á framkvæmdum vegna breytinga á gatnamótum Geirsgötu og Lækjargötu og gert er ráð fyrir að verkefnið kosti 600 milljónir króna. Þess má geta að farið verður í sértækar aðgerðir varðandi lokanir og aðgengi í tengslum við viðburði í miðborginni meðan framkvæmdirnar standa yfir.

Aðalfundur framundan?

Heildarlausn í rekstri húsfélaga.



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

ÚTFARARSTOFA ÍSLANDS

Auðbrekku 1, Kópavogi

SÍÐAN 1996



ALÚÐ • VIRÐING • TRAUST • REYNSLA

Símar allan sólarhringinn:

581 3300 & 896 8242

Komum heim til aðstandenda og ræðum skipulag útfarar ef óskað er



Sverrir Einarsson



Kristín Ingólfssdóttir

www.utforin.is

ÚTFARARSTOFA HAFNARFJARÐAR

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



Síðustu dagarnir
á Nesinu.
Njótum þeirra!



HUGLEIÐSLA ÁRSINS ER FLOT!

Förum dýpra inni í slökun og hugleiðslu í ár.
Verð: 16.400 kr.

Í netsölu á
www.systrasamlagid.is



HEILSA & HÁTÍSKA

Nailberry naglalökkinn hleypa í gegn raka og súrefni.

Eiturefnalaus, vegan, næra og endast.

Framúrskarandi fallegir litir.



HVER ER ÞÍN MANTRA 2017?

Trú, von og kærleikur?

Allskonar falleg Möntru Armbönd.

Í silfri, gulli og rósagulli.
Verð: 6.500 / 7500 kr.



20% AFSLÁTTUR FRAM AÐ FLUTNINGUM!

Hvaða VIRIDIAN vítamín, bætiefni, steinefni, olíu/r eða virku jurtir má bjóða þér á betra verði en nokkru sinni? Njótum 20% afsláttur af hinni frábæru Viridian línu Systrasamlagsins ofan á betra innkaupsverð vegna hagstæðs gengis.

Byggjum okkur upp fyrir vorið og sumarið.

SUÐURSTRÖND 10, SELTJARNARNESI

Ný heimasíða: www.systrasamlagid.is
www.facebook.com/Systrasamlagid
Sími: 511 6367

AFGREIÐSLUTÍMI:

Mjúkir mánudagar: 10 - 18.
Þri. - fös.: 9 - 18.
Laugardagar: 10 - 16.



Frostheimar sjö ára

Fristundaheimilið Frostheimar fagnaði sjö ára afmælinu sínu miðvikudaginn 4. janúar síðastliðinn, en Frostheimar er fyrsta safnfristundaheimilið í Reykjavík sem þjónar börnum í 3. og 4. bekk í grunnskólum Vesturbæjar.

Áfanganum var fagnað með afmælissöng og köku á afmælisdegnum sjálfum en auk þess var vikan sannkölluð afmælisvika. Frostheimabúar bjuggu til afmæliskort og fönnduðu glæsilegt afmælisplakat sem blasir við þeim sem koma inn í Frostheima og að vanda var líf og fjör í Frostheimum.



Heba með börnum og starfsmönnum í Frostheimum.

Heba Agneta hefur starfað í frístundamiðstöðvunum í tíu ár

Heba Agneta Stefánsdóttir forstöðukona í Frostheimum fagnar nú 10 ára starfsafmæli sínu í frístundamiðstöðin í Tjörninni.

Heba hóf störf sem frístundaráðgjafi í frístundaheimilinu Selinu í Melaskóla árið 2007 og vann þar með börnum í 1. til 4. bekk. Í maí 2007 tók hún við sem forstöðukona í Selinu. Haustið 2009 innleiddi

hún breytingar á starfi fyrir börn í 3. til 4. bekk í Vesturbæ og safnfristundaheimilið Frostheimar var opnað í Frostaskjólínu í janúar 2010. Frostheimar hafa vaxið og dafnað undir stjórn Hebu og hennar samstarfsfélaga. Börn og foreldrar í Vesturbæ njóta góðs af hennar fagmennsku og margir í hverfinu sem þekkja Hebu.

Spennandi tímar framundan

Það má með sanni segja að nýja árið fari vel af stað hjá unglingunum í félagsmiðstöðinni Frosta.

Þann 25. janúar var söngkeppni frístundamiðstöðvarinnar Tjarnarinnar haldin í sal Hagaskóla og tóku margir hæfileikaríkir unglingar þátt. Danskeppni Samfés er einnig á næsta leiti en hún verður haldin í fyrsta sinn þann 3. febrúar. Nemendaráð Hagaskóla er þessa dagana að undirbúa árshátíð skólans sem verður meiriháttar veisla og að auki ætla stór hópur unglinga að skella sér til Akureyrar í skíðaferð Frosta þann 10. febrúar. Það eru því æsispennandi tímar framundan og hafa ungling-



arnir í hverfinu úr mörgum skemmtilegum viðburðum að velja í félagsmiðstöðinni Frosta næstu vikur.

Hljóðfæraleikur í Undralandi

Í frístundaheimilinu Undralandi hafa börn tækifæri á því að kynnst tónlist og hinum ýmsu hljóðfærum í frjálsum leik og félagslegu umhverfi. Um er að ræða verkefni sem frístundaráðgjafinn og tónlistarmaðurinn Karl Pestka hefur hlotið styrk fyrir úr þróunarsjóði skóla- og frístundaráðs Reykjavíkur.

Hugmynd hans er sú að tónlistarsköpun ætti að vera á færi allra barna, en ekki bara þeirra sem eiga foreldra sem geta borgað fyrir hljóðfæri og tónlistarkennslu. Einu sinni til tvisvar í viku geta börn því valið sér „Tónlistarklúbb“ þar sem þau geta spreytt sig á mismunandi hljóðfæri undir handleiðslu Karls. Börnunum er frjálst að prófa sig áfram eins og þeim sýnist. Enda vill Karl að þau kynnist tónlist á sínum forsendum, í frjálsum leik, rétt eins og þau kynnst félagslegum samskiptum í frjálsum leik. Og frístundaheimilið þarf ekki að hafa áhyggjur af neinum



Krakkar í Undralandi við tónlistaræfingar.

hávaða, því flest öll hljóðfæri eru tengd við heyrnartól. Og heyrnartólin eru tengjanleg hvert við annað. Þannig að börn geta leikið á hljóðfæri saman án þess að það heyrist.

Bernhöftsbakarí

- endurnýjað á horni Klapparstígs og Skúlagötu

Elsta bakarí í Reykjavík hefur gengið í endurnýjun lífdaga. Um er að ræða Bernhöftsbakarí sem er 182 ára gamalt og hefur verið í miðborg Reykjavíkur allt frá upphafi. Það var til húsa á upphafsreitnum í Bakarabrekkunni fram til 1931 en flutti þá í kjallarann við Bergstaðastræti 14 og var þar til sumarið 1996 að það var flutt yfir götuna að Bergstaðastræti 13. Saga þess við Bergstaðastræti nær því yfir 85 ára tímabil. Undir lok liðins árs flutti Bernhöftsbakarí um set – ekki langt en niður á horn Klapparstígs og Skúlagötu þar sem Björnsbakarí var áður til húsa.

Með flutningnum stækkaði húsnæði bakarísins um meira en helming en nokkuð þröngt var um starfsemina á Bergstaðastrætinu. Vélar og tæki voru endurnýjuð og ekki verður annað sagt en allur búnaðar bakarísins sé eftir nýjustu tísku. „Þetta eru mikil viðbrigði. Hér er vítt til veggja og við erum líka komin í stórt íbúðahverfi sem byggt hefur verið upp á undanförunum árum við Skúlagötu og Lindargötu,“ segir Sigurður Már Guðjónsson bakara- og kókugerðarmeistari.

Bernhöftsbakarí hefur verið handverksbakarí frá byrjun og þar starfa eingöngu fagmenn sem tryggir að öllum ýrtruðu hreinlætis- og gæðastöðlum er framfylgt til fullnustu. Forsögu Bernhöftsbakarís má rekja allt aftur til þess Knutson nokkur sem var kaupmaður í Reykjavík fékk erlenda bakarameistara Daniel Bernhöft að nafni frá Nuestadt nyrst í Þýskalandi til þess að koma hingað og annast rekstur bakarís þar sem enga bakarakunnátta var að finna í landinu. Hann kom hingað ásamt danski eiginkonu sinni og syni þeirra um miðjan september 1834. Bernhöftsbakarí hóf síðan starfsemi 25. september 1834 og hefur starfað ósliðið síðan. Fjölskylda Sigurðar tók við rekstri bakarísins árið 1944 þegar Bernhöftsfjölskyldan seldi Sigurði Bergssyni bakarameistara og afa Sigurðar Más reksturinn og húsnæði við Bergstaðastræti. Hann rak bakaríið allt til dauðadags 2. júlí 1982 og reksturinn er enn í eigu sömu fjölskyldunnar.

Tvö elstu bakarí landsins sameinuð

Með kaupunum á Björnsbakarí og sameiningu þess við Bern-



Verslunin í Bernhöftsbakarí er nýstárleg en á veggum má sjá myndir úr sögu fyrirtækisins í gegnum tíðina.

höftsbakarí er verið að sameina tvö elstu bakarí landsins. „Þetta eru því umtalsverð tímamót hjá okkur,“ segir Sigurður Már Guðjónsson, „og bætir við að Skúlagötuhornið við Klapparstíg sé frábær staður – ekkert síðri en Bergstaðastræti. „Það kemur talsvert af sama fólkinu hingað og áður og einnig nýir viðskiptavinir. Með stækkuninni getum við veitt mun meiri þjónustu en áður og héðan er örstutt í eitt af stærri íbúðahverfum borgarinnar. Flestar íbúðirnar eru í ágætu göngufæri frá okkur.“

Galdurinn felst í vandvirkni og gæðum

En hver er galdurinn við að reka gott bakarí í svo langan tíma. Sigurður segir að vandvirkni hafi ætíð verið viðhöfð í Bernhöftsbakarí. Þess hafi verið gætt alla tíð að vanda bæði til verkefna bakarísins, hráefna og vinnuumhverfis og tækjakostur bakarísins verið endurnýjaður til þess að standast ströngust kröfur. „Bernhöftsbakarí er handverksbakarí eins og það hefur alltaf verið og þar starfa eingöngu fagmenn, bæði bakara og kókugerðarmenn við baksturinn sem tryggir að öllum ýrtruðu hreinlætis- og gæðastöðlum framfylgt til fullnustu. Í dag eru öll okkar brauð án eggja, mjólkur og sykurs. Við notum eins lítið ger og salt og mögulegt er því öll okkar brauð eru langhefuð upp á gamla mátann. Við notum fordeig og súrdeig í

okkar brauð sem tryggir meira bragð og betri skorpu. Þannig má segja að við sækjum það besta úr fortíðinni og lögum að nútímanum og kröfum hans um hollustu.“ Sigurður segir engar tilslakanir eða málamiðlanir koma til greina þegar komi að gæðum né fara neinar skemmrir leiðir við brauðgerðina og baksturinn eða auðveldla hann á nein hátt með óhollum eða óhagstæðum vörum. „Við notum eingöngu íslenskan ost í okkar vöru sem og íslenskt smjör þar sem því verður viðkomið og öll olía og smjörliki er transfitufrí. Við notum einnig millisterkt hveiti, sem tryggir viðskiptavinum okkar safaríkt og ferskt brauð, sem endist vel og lengi, en þornar ekki upp eftir daginn. Við notum eingöngu 100% spelt í speltbrauðin okkar. Ég get einnig getið þess að við notum ekta súkkulaði í alla þá bökunarvöru sem hægt er vegna þess að við höfum alla tíð farið eftir því að aðeins besta hráefnið sé nógu gott.“ Rúnstykkin hafa lengi verið ákveðinn aðall Bernhöftsbakarís og fólk komið um lengri leiðir til þess að versla sér þetta vinsæla meðlæti ýmist með morgunkaffi eða hádegishressingu. „Þau verða það að sjálfsögðu áfram en við erum líka alltaf með einhverjar nýjungar á þróunum. Rekstur Bernhöftsbakarís byggist heldur ekki aðeins á þeim vörum sem versla má í bakaríinu við Skúlagötu-Klapparstíg heldur einnig á margskyns sérþjónustu við viðskiptavininn,“ segir Sigurður Már.



Bernhöftsbakarí er á horni Klapparstígs og Skúlagötu í næsta nágrenni veið fjölmenna íbúðabyggð.



Rafbókasafnið

Rafbókasafn Borgarbókasafnsins

Með nýju Rafbókasafni Borgarbókasafnsins opnast þér heill heimur af fróðleik og skemmtun.

Rafbókasafnið er unnið í samstarfi við Landskerfi bókasafna og opnar innan skamms.



BORGARBÓKASAFNIÐ
MENNINGARHÚS

www.borgarbokasafn.is borgarbokasafn@borgarbokasafn.is 411 6100

Fylgstu með okkur á



FYRIRTAK
málningarþjónusta

TRAUST
OG
ÁBYRG
ÞJÓNUSTA

www.fyrirtak.is - fyrirtak@fyrirtak.is - sími: 7707997

LÍTIL VERK - STÓR VERK
OG ALLT ÞAR Á MILLI



LÁN AÐ 36 MÁNUÐUM

HEILSUEFLING FORVARNIR HAMINGJA

VESTURBÆR - MIÐBORG - HLÍÐAR

Í stefnu Vesturbæjar, Miðborgar og Hlíða í forvörnum og heilsueflingu í hverfunum er lögð áhersla á fjölskylduvænt og heilsueflandi samfélag þar sem öll börn hafi jöfn tækifæri, tileinki sér heilbrigðan lífsstíl, líði vel og hafi sterka sjálfsmynd.

Hlúa þarf að umhverfi barna og unglinga og sjá til þess að þau búi við öruggt og uppbyggilegt umhverfi. Leiðarljós hverfanna er að börn og unglingar eigi uppbyggilegar og jákvæðar samverustundir með fjölskyldu sinni.

Mikilvægur hluti af heilsueflingu og forvörnum er að fræða uppaldendur um þau málefni sem er í gangi hverju sinni og að veita samræmda þjónustu við íbúa hverfanna í þeirra nærumhverfi.

Frístundastyrkur hækkaður

Frístundakortið er styrkjakerfi í frístundastarfi fyrir 6 - 18 ára börn og unglinga með lögheimili í Reykjavík. „Markmið og tilgangur Frístundakortsins er að öll börn og unglingar í Reykjavík 6 - 18 ára geti tekið þátt í uppbyggilegu frístundastarfi óháð efnahag eða félagslegum aðstæðum. Frístundakortinu er ætlað að auka jöfnuð í samfélaginu og fjölbreytileika í iðkun íþróttá-, lista- og tómstundastarfsemi.“ Styrkurinn er 50.000 krónur á barn frá og með 1. janúar 2017, ekki er um beingreiðslur til forráðamanna að ræða, heldur hafa þeir rétt til að ráðstafa tilgreindri upphæð í nafni barns síns til niðurgreiðslu á þátttöku- og æfingagjöldum. Börn sem verða sex ára á árinu eiga rétt á styrk frá 1. janúar það ár og út árið sem þau eru 18. Einstaklingar sem orðnir eru 18 ára þurfa að skrá sig sjálfir inn í Rafræna Reykjavík til þess að ráðstafa styrknum. Meginskilyrði félaga sem gerast aðilar að Frístundakortinu er að starfsemin sé á forsendum uppeldislegra gilda og forvarna í víðum skilningi og að starfsemin fari fram undir leiðsögn starfsmanna og leiðbeinanda sem eru hæfir til að starfa með börnum og unglingum. Styrkhæf starfsemi þarf að vera við lýði í 10 vikur samfellt hið minnsta. Hægt er að skoða það starf sem er í boði á [www.fristund.is](#) Innheimta aðildarfélaga er með ýmsum hætti og er mikilvægt að forráðamenn kynni sér hvernig innheimtu er háttað hjá aðildarfélagi síns barns. Félögum er heimilt að ákveða sjálf lokadag ráðstöfunar á hverri önn svo hægt sé að ganga frá innheimtu eftirstöðva séu þær einhverjar. Ekki er heimilt að flytja styrkinn á milli ára. Ferill umsóknar/þjónustu Eingöngu forráðamenn með sama lögheimili og barnið geta ráðstafað styrknum og fer ráðstöfun fram á Rafrænni Reykjavík.

1. Farðu inn á [RAFRÆN REYKJAVÍK](#) og í [INNSKRÁ](#). Sértu að fara inn í fyrsta skipti skaltu fara í [NÝSKRÁ](#). Lykilorð mun berast í heimabanka samdægurs og einnig er hægt að velja um að fá það sent í pósti.

2. Eftir innskráningu smellir þú á flippann [FRÍSTUNDAKORT](#).

3. Veldu [RÁÐSTAFA STYRK](#). Veldu nafn barns, sem ráðstafa á fyrir, úr fellilista. Sé félagið búið að skrá barnið inn í Rafræna Reykjavík á nafn námskeiðs og heildarverð að birtast. Skrifaðu upphæð ráðstöfunarstyrks í kassa fyrir aftan námskeiðið og smelltu á [ÁFRAM](#).

4. Lestu yfir hvort allt hafi verið slegið rétt inn. Séu upplýsingarnar réttar smelltu þá á [STAÐFESTA](#)

5. Ráðstöfunarupphæð birtist félagi um leið og búið er að ráðstafa. Ekki er hægt að ráðstafa hærri upphæð til félags en námskeiðið kostar. Ef upphæð námskeiðs er hærri en ráðstöfunin er mismunur greiddur til félagsins.

6. Heimilt er að nýta styrkinn til niðurgreiðslu fleiri en einnar greinar en þó ekki fleiri en þriggja á hverri önn. Annirnar eru vorönn 1. janúar - 31. maí, sumarönn 1. júní - 31. ágúst og haustönn sem er 1. september - 31. desember.

7. Til að hægt sé að ráðstafa styrknum þarf að vera búið að skrá barn í starf hjá félagi sem er aðili að Frístundakortinu og félagið að vera búið að skrá nafn þess og námskeið á Rafrænni Reykjavík.

8. Eftirstöðvar af styrknum, ef einhverjar eru, flytjast sjálfkrafa á milli tímabila en **EKKI ER HEIMILT AÐ FLYTJA EFTIRSTÖÐVAR Á MILLI ÁRA**.

Öll skráning og umsýsla Frístundakortsins fer fram með rafrænum hætti á Rafrænni Reykjavík. Styrkurinn er 50.000 krónur á ári. Ekki þarf að sækja um hann en hann er til ráðstöfunar á Rafrænni Reykjavík undir kennitölu forráðamanns með sama lögheimili og barnið. Aðstoð og upplýsingar veitir þjónustuskáli þjónustumiðstöðvar vesturbæjar, miðborgar og hlíða í síma 411-1600.

Félagsmiðstöðvar leggja áherslu á heilsueflingu

Félagsmiðstöðvar Tjarnarinnar ætla á næstu vikum að meta stöðu heilsueflingar í starfinu út frá gátlista sem innleiddur var af Skóla- og frístundasviði í samstarfi við Landlæknisembættið. Í Forvarnarstefnu Reykjavíkurborgar og Viðmiðum og vísbendingum fyrir innra og ytra mat á gæðum frístundastarfs er einnig lögð áhersla á að börn og unglingar hafi stuðning sem gerir þeim kleift að taka upplýstar ákvarðanir og tileinka sér heilbrigðan lífsstíl. Í þessu felst m.a. að gera hreyfingu að daglegum þætti í lífinu, nýta nærumhverfið til útivistar og útináms, tileinka sér gott mataræði, lífstíl án áfengis, tóbaks og annarra vímuefna, styrkja sjálfsmyndina, auka félagsfærni, vináttu og skilning á því hvað felst í því að búa í samfélagi með öðrum. Gátlistinn skiptist upp í fjóra grunnþætti sem eru á ábyrgð félagsmiðstöðvarinnar, þ.e. hreyfing og útivist, næring, liðan og lífsstíll. Gátlistinn er ætlaður til þess að hægt sé að skoða hvernig félagsmiðstöðvunum gengur að vinna að settum áherslum, hvað vel er gert og hvar sóknarfærin liggja. Forstöðumenn félagsmiðstöðvanna fagna



öllum ábendingum um það sem betur mætti fara auk þess sem afar að auðvelt er að ilja þeim með jákvæðum athugasemdum.

Þorsteinn V. Einarsson, deildarstjóri unglingastarfs hjá Tjörninni frístundamiðstöð.

Gæðastund fjölskyldunnar

Flest þekkjum við þá tilfinningu að vilja eiga fleiri klukkustundir í sólarhringnum til að geta notið með fjölskyldunni okkar og þeim sem okkur þykir vænt um. Tilfinningin kemur sérstaklega sterk inn í skammdeginu þegar tíminn flýgur áfram miskunnarlaust og fyrr en varir er komið myrkur og dagurinn á enda kominn. En það góða við að búa á Íslandi er að við lærum snemma að hafa ofan af fyrir okkur í hinu margbreytilega veðurfari þar sem erfitt er að stóla á gott veður. Þetta krefst þess að við þurfum oft að hugsa út fyrir boxið og vinna með það sem við höfum hverju sinni.

Ég er áhugamanneskja um gæðastundir og samverustundir fjölskyldunnar. Ég á fjölskyldu sem mér þykir ákaflega vænt um og finnst skemmtilegt að vera með en við höfum þurft að vera sniðug með okkar stundir þar sem að maðurinn minn á veitingastað og vinnur því óhóflega mikið. Við erum lánsöm að eiga orkuríka og uppátækjasama stelpuskottu sem verður 3ja ára í apríl og heldur hún foreldrum sínum vel við efnið. Þegar kemur að því að nýta stundirnar okkar saman höfum við því reynt að vera frumleg en gæðastundir geta verið svo margvíslegar og þurfa alls ekki að vera fyrirframskipulagðar eða dýrar. Okkur finnst t.d mjög skemmtilegt að fara í sund og fara niður í fjöru í leit að hlutum til þess að fönðra með. Við förum út að leika og förum í gönguferðir. Einnig málum við saman, teiknum og að kubba saman er í miklu uppáhaldi hjá henni. Það allra skemmtilegasta er samt þegar við gerum jóga og slökun saman sem er ekki síður mikilvægur þáttur í amstri og hraða hversdagsins fyrir fjölskylduna. Flestar stundir í uppeldishlutverkinu eru lærdómsríkar og kannski ekki alltaf hægt að búa til gæðastund úr öllu. En ég hef lært hversu mikilvægt það er að vera til staðar og vera 100% með henni þegar við eigum stundir saman. Ég reyni eins og ég get að vera ekki á netinu eða í símanum þegar



ég er úti að leika með henni og stundum ágætt að skilja hann eftir heima. Það er eitt sem að flest allir foreldrar eiga sameiginlegt og það er að vera alltaf með samviskubit gagnvart hinu og þessu en kannski mest gagnvart börnunum okkar og að eiga ekki meiri tíma með þeim. Samvera fjölskyldunnar veitir oftast nánd og hlýju sem þroskar og tengir fjölskyldumeðlimi saman og gefur lífinu tilgang. Það er ákaflega krefjandi að vera foreldri en á sama tíma ótrúlega skemmtilegt. Að mínu mati er þetta eitt dýrmætasta hlutverk við fáum í lífinu og það eru forréttindi að fá að ala upp einstakling sem heldur út í lífið með gott veganesti. Okkur finnst mikilvægt að kenna dóttur okkar hvað það þýðir að vera hluti af fjölskyldu og það gerum við best með að hjálpast að og að leyfa henni að vera með okkur í margvíslegum verkefnum. Hún fær að aðstoða við eldamennsku, hjálpa til að setja í þvottavél og hengja upp, ryksuga og stundum kemur hún með að versla í matinn (sem er ekki alltaf góð hugmynd eftir langan vinnudag) og stundum förum við saman að þvo bílinn sem getur verið mikið fjör. Henni finnst ekkert skemmtilegra en að fá að hjálpa til í daglegum athöfnum í hversdagsleikanum. Það sem er kannski allra mikilvægasti punkturinn í þessu öllu saman er að gera hlutina með henni (ekki fyrir hana), sýna því sem hún er að gera áhuga og að taka þátt með henni.

Guðný Halldórsdóttir er félagsráðgjafi þVMH og stundaði hún nám sitt við Flinders University í Adelaide Ástralíu í 5 ár og útskrifaðist hún þaðan með BS í Sálfræði og Master í félagsráðgjöf. Áhersla í hennar starfi er að veita einstaklingum og fjölskyldum félagslega ráðgjöf, svo sem vegna félagslegra aðstæðna, húsnæðismála, uppeldis barna og unglinga, veikinda, fötlunar, öldrunar, vímuefnamála, fjölmenningar og umgengis- og skilnaðarmála.

Bike Cave í Skerjafirði

- hjólaleiga og áhugaverður veitingastaður

Bike Cave veitingastaðurinn og vespuleigan hefur starfað við Einarshes í Skerjafirði í um tveggja ára skeið. Staðurinn er nýstárlegur hér á landi að því leyti að þar er blandað saman veitingaþjónustu, hjólaleigu og viðgerðaraðstöðu. Hjördis Andrésdóttir eigandi Bike Cave segir starfseminna hafa gengið vel og nú er hún búin að opna nýjan stað í listamiðstöðinni Hafnarborg í Hafnarfirði og hyggst Hjördis byggja hann upp að mestu leyti á sama hátt og Bike Cave í Skerjafirðinum.

En fyrir hvað stendur Bike Cave eða Hjólaveitirinn eins og heitið gæti hljómað á íslensku? Hjördis segir það sameina tvennt – veitingar og hjólreiðar. Hún bendir á að hjólreiðar njóti stöðugt vaxandi vinsælda og reiðhjólafólk ásamt mótorhjólafólki vilji gjarnan hafa aðstöðu til þess að hittast og spjalla saman og þá sé ekki verra að geta notið veitinga í leiðinni. Á því byggist hugmyndin um að tvinna þetta saman. Hjördis leggur áherslu á að bjóða alls kyns tegundir af veitingum. Stefán hefur verið skýr frá fyrsta degi, alltaf góður matur á frábæru verði og vandfundin betri verð á mat á höfuðborgarsvæðinu. Einnig hafa þau í Bike Cave lagt sig fram um að bjóða skyndibita fyrir vegan fólk og hefur það verið gríðarlega vinsæll matur hjá stórum hópi fólks. Mikill metnaður er lagður í gott kaffi því það er lykilatriði í þjónustu við reiðhjólafólk sem eru alla jafna miklir kaffielskendur. Lifandi tónlist er öll kvöld í Einarshesi og á kvöldin um helgar í Hafnarborg.

Viðgerðir og útleiga

Í öðrum enda húsnæðisins við Einarshesið er engu líkara en komið haf verið á fót hjólaverkstæði. „Það er alveg rétt,“ segir Hjördis. „Við önnumst eitthvað

af viðgerðum á hjólum jafnframt útleigunni á vespum, en til staðar er aðstaða fyrir sjálfsþjónustu og rúkkum við hóflegt gjald fyrir afnot af tækjum og tólum í húsnæðinu. Margir reiðhjól- og mótorhjólamenn hafa nýtt sér þetta og komið til alls kyns smáviðgerða með okkar hjálpi.

Viðskiptavinirnir koma allsstaðar að

Hvaðan koma viðskiptavinirnir. „Þeir koma alls staðar að,“ segir Hjördis. Við erum á netinu og fáum margar fyrirspurnir erlendis frá. Stærsti viðskiptavinahópurinn er þó fólk á höfuðborgarsvæðinu sem leitar eftir góðum mat á frábæru verði. Síðast en ekki síst eigum við frábæran og þakklátan viðskiptavinahóp í hjólafólki af öllu tagi. En svo líta nágrannarnir héðan úr Skerjafirðinum og Vesturbænum auðvitað líka til okkar.

Skerjaver, kryddblöndur og Bike Cave

Starfsemi Bike Cave er ekki það fyrsta sem Hjördis kemur að á þessum stað. Hún keypti Verslunina Skerjaver sumarið 2000 og hélt þeim rekstri allt til haustsins 2007 en þá var orðið frekar ólífvænlegt fyrir smákaupmenn um allt höfuðborgarsvæðið. Þá voru hún og Stefán Halldórsson þáverandi sambýlismaður komin vel á legg með framleiðslu á kryddblöndunum Bezt á og héldu þeim rekstri áfram í húsnæðinu allt þar til að Stefán lést haustið 2013. Þá hugsaði Hjördis sér til hreyfings og ákvað að söðla um, selja kryddverksmiðjuna og upphugsa eitthvað nýtt til að nýta húsnæðið undir. Og í samvinnu við nýjan sambýlismann, Stefán Bachmann Karlsson varð þessi hugmynd ofan á þar sem húsið er staðsett í miðri hjólabraut Reykjavíkur.



Stefán og Hjördis í Bike Cafe. Píanoíð er í baksýn en lifandi tónlist er öll kvöld í Einarshesi.

FRÓÐIR FORELDRAR

kynna

FARÐU AÐ SOFA!

Hollráð um svefn og svefnvenjur fyrir foreldra barna og unglunga

MIÐVIKUDAGINN 1. FEBRÚAR KL. 20 Á KEX HOSTEL

Fróðir foreldrar er samstarfsverkefni foreldrafélaga grunnskóla í Vesturbæ, Miðborg og Hlíðum, fristundamiðstöðvarinnar Tjarnarinnar, ungmennaráða Vesturbæjar, Miðborgar og Hlíða og þjónustumiðstöðva hverfanna.

Markmið verkefnisins eru að rödd foreldra og ungmenna innan skólasamfélags hverfanna heyrist, að virkja samtakamátt foreldra sem mikilvægan þátt í forvörnum í uppeldi barna, að nýta mannauð hverfanna og tengja við nærsamfélagið og að standa fyrir fræðslukvöldum byggð á óskum og hugmyndum foreldra í hverfunum.

HVERSU MIKIÐ ÞURFA BÖRN OG UNGLINGAR AÐ SOFA OG HVÆÐA ÁHRIF GETUR ÓNÓGUR SVEFN HAFT Á HEILSU ÞEIRRA? HVER ERU ÁHRIF FORELDRA Á SVEFNVENJUR BARNNA OG UNGLINGA?

Erla Björnsdóttir - sálfræðingur

Betri svefn – grunnstoð heilsu – foreldrar eru fyrirmyndin

Eyjólfur Örn Jónssons - sálfræðingur

Áhrif skjánotkunar á svefn barna og unglunga

Tristan Elísabet Gribbin

Eigandi flow.is leiðir foreldra í gegnum gagnlegar hugleiðsluæfingar fyrir góðan svefn.

Fundarstjóri er **Agnar Jón Egilsson** - leikari

Mikilvægt er að skrá sig á fræðsluna hér: <https://goo.gl/forms/qOqDmeX5Mp6yCSHh1>

Byggt verður á útireyk- ingasvæði Kaffibarsins

Ljóst er að byggt verður á útireykingsvæði Kaffibarsins eftir að úrskurðarnefnd umhverfis- og auðlindamála hafnaði kæru forsvarsmanna skemmtistaðarins vegna breytinga sem Reykjavíkurborg gerði á deiliskipulagi á Laugavegi 12b og Laugaveg 16. Til stendur að sameina húsin á Laugavegi 12b við Hótel Skjaldbreið sem er á Laugavegi 16 og tvöfalda þannig herbergjafjöldann úr þrjátíu í sextíu. Samkvæmt breytingunni sem gerð var á deiliskipulaginu var nýtingarhlutfall á lóðunum tveimur aukið og hluti húss á lóðinni 12b hækkað um eina hæð.

Í kæru forsvarsmanna Kaffibarsins kemur fram að þeir hafi fengið skamman tíma til að koma á framfæri mótmælum. Þeir telja að þetta sé viðkvæmur skipulagsreitur í hjarta miðborgarinnar þar sem mörg friðlýst og friðuð hús standi. Þá er á það bent að með skipulagsbreytingunni sé gert ráð fyrir háum viðbyggingum sem verði á lóðamörkum skemmtistaðarins. Til að mynda sé útsvæði á milli Bergstaðastrætis 1, Laugavegs 12 og 12b sem tilheyrir Kaffibarnum og gegni veigamiklu hlutverki í rekstri hans. Þar sé meðal annars útireykingsvæði sem sé einkar verðmætt í ljósi hertrar reglna um bann við reykingum inn á skemmtistöðum.



Forsvarsmenn Kaffibarsins telja að sér þrengt með skipulagsbreytingum.



Íslam í sögu og samtíð

- séra Þórhallur Heimisson fjallar um Íslam á námskeiði í Neskirkju í febrúar

Séra Þórhallur Heimisson sóknarprestur í Breiðholtskirkju er að fara af stað með námskeið í Neskirkju þar sem hann mun fjalla um Íslam. Á námskeiðinu kveðst hann ætla að varpa fram spurningum um hvaða fyrirbæri Íslam sé. Hann mun fara í gegnum sögu íslam, skoða mismunandi stefnur og strauma og hvað valdi þeirri stöðu sem nú sé uppi. Hann segir að fólk viti oft ekki mikið um þann veruleika og þá sögu sem býr að baki þessum trúarbrögðum. Því hafi menn ekki möguleika á að vega og meta þann fréttaflutning sem berst af múslímum, fréttir af átökum, stríðandi fylkingum og ýmiskonar stríðshryllingi sem jafnan ber þar hæst. Námskeiðið ætlar hann að halda í safnaðarheimili Neskirkju vestur í bæ í febrúar og vill hvetja alla sem áhuga hafa til að nýta sér þann fróðleik sem hann hefur tekið saman og ætlar að miðla af.

Þórhallur segir að reglulegur fréttaflutningur leiði til þess skilnings að sá hluti veraldarinnar sem telst til hins íslamska heims logi í stríðsátökum. Einnig sé um fátt meira deilt á Vesturlöndum í dag en þessi trúarbrögð. Stjórnmalahreyfingar yst á kanti hins pólitíska litrófs hafi eflst með hatursáróðri og honum sé beint gegn hinum íslamska heimi.

Hefur lengi haft áhuga á sögu þessa heimshluta

Þórhallur er engin nýgræðingur í þessum fræðum. Hann hefur lengi haft áhuga á þeim. „Já – ég hef lengi haft mikinn áhuga á trúarbragðasögu og hvernig hún tengist mannkynssögunni. Ég byrjaði að stúdera þessi mál árið 1991 þegar ég var við framhaldsnám í trúarbragðafræði í Danmörku og síðar Svíþjóð og hef haldið því áfram síðan. Ég hef haldið fjölmörg námskeið um þetta málefni í gegnum tíðina og skrifað um þau bækur og greinar. Eins hef ég heimsótt helgustu staði flestu stóru trúarbragðanna, einn og með hópa. Nú ætla ég mér að fjalla

um sögu og kenningar Íslam og leita svara við spurningum á borð við hver Múhameð hafi í raun verið, hvað Kóraninn sé, hvernig hann hafi orðið til og hverjar séu heimildirnar að baki honum. Eins mun ég fjalla um heilagt stríð eða jihad, súlurnar fimm, kalífatið og muninn á sunní, shía og súfí múslímum. Við munum einnig skoða hreyfingar eins og Hamas, Ísmaelíta, Wahabíta, Alavíta, Mogúla, Al quaida og síðast en ekki ÍSIS og útbreiðslu Íslam í dag. Einnig skoðum við á námskeiðinu forn og ný veldi Íslam, átök Evrópu og Íslam sem nú hafa farið stigvaxandi, Krossfarartímann, Ottómana,

Bagdad og Mamelúka. Og ég mun leggja sérstaka á þau átök menningarheima sem nú eiga sér stað í Sýrlandi, Írak, Tyrklandi, Íran og Afganistan auk hryðjuverka og að sjálfsgöðu flóttamannavandann. Í lokin fá allir með lesefni sem ég hef tekið saman um þessa sögu alla”.

Átök eiga sér aldagamlar rætur

Þórhallur segir að þótt átök á milli trúarhópa og þjóðarhópa í Austurlöndum nær eigi sér alda gamlar rætur þá hafi margt breyst 11. september 2011 þegar flugvélum var flogið á

tvíburaturnana í New York með skelfilegum afleiðingum. Þessi vandi er bæði gamall og nýr en þarna breyttist veruleikinn til hins verra og margvísleg átök hafa brotist út í kjölfarið, nú síðast borgarastyrjöldin í Sýrlandi. Þórhallur segir að spurningar um alla þessa sögu brenni á mörgum og það vanti oft svörin til þess að geta áttað sig betur á samtímanum. „Að baki átakanna í Miðausturlöndum er mjög flókinn saga. Trúarhópar íslam eru ólíkir og þarna koma margir menningarheimar saman. Allt frá Persíu/Íran í austri til Tyrklands og Evrópu í vestri.“ Hann segir að við það megi síðan bæta að Bretar hafi við lok fyrri heimsstyrjaldarinnar strikað landamæri þessara ríkja niður á blað og gangi þau þvert á þjóðerni, menningu og trúarbrögð. Bretar hafi jafnvel farið eftir fjallgörðum á landakortinu fremur en þeim mannheimi og mannlífi sem þar var að finna. „Það sem nú er að gerast í þessum heimshluta, einkum í Sýrlandi en einnig í



Bláa moskan í Istambúl, myndin er tekin við sólsetur.

fleiri ríkjum er að ólíkir íslamskir menningarheimar keyra inn í hvorn annan og þúsund ára menningarmunur og jafnvel hatur á milli kynþátta stýra gjörðum manna. Þetta er hræðileg blanda og engin greið leið út úr henni.“ Þeim sem hafa áhuga á að kynnast þessum málum betur er bent á námskeiðið sem verður haldið í Neskirkju 6. og 13. febrúar. Námskeiði byrjar 20.00 bæði kvöldin og hægt er að skrá sig og fá nánari upplýsingar hjá Þórhalli á thorhallur33@gmail.com

Laugarnar í Reykjavík

NÆRING FYRIR LÍKAMA OG SÁL

HJÁLPARSÍMI
RAUÐA KROSSINS
1717

- Opinn allan sólarhringinn
- Upplýsingar um úrræði
- Alveg ókeypis (líka úr gsm)
- Kemur ekki fram á símreikning
- Fullur trúnaður
- Ef þér líður illa – ef þú átt í vanda

Vesturbæjarblaðið

AUGLÝSINGASÍMI
511 1188



Sími: 411 5000 • www.itr.is

Góður sigur í háspennuleik

Það var boðið upp á hörku-spennu í Grindavík þegar heimamenn tóku á móti KR í Dominos-deildinni. Ísland-meistararnir höfðu þar sigur eftir mikla spennu og eru nú einir í efsta sæti deildarinnar.

Grindvíkingar byrjuðu rólega og voru í basli sóknarlega fyrstu mínúturnar. Þeir unnu sig þó inn í leikinn og misstu KR-inga aldrei langt fram úr sér. KR leiddi með fjórum stigum í hálfleik. 36-32.

Heimamenn mættu af krafti í seinni hálfleik og einhver deyfð virtist vera yfir liði gestanna. Grindvíkingar náðu mest 8 stiga forystu í fjórða leikhlutunum en þá náði KR 11-0 kafla og komst yfir á ný.

Lokamínúturnar voru síðan æsispennandi. Lewis Clinch kom Grindavík einu stigi yfir þegar innan við mínúta var eftir en Þórir Þorbjarnarson svaraði með risastórum þristi fyrir KR með 27 sekúndur til leiksloka.

Ólafur Ólafsson jafnaði í 78-78 í næstu sókn og heimamenn



Þórir Þorbjarnarson var stigahæstur KR-inga með 17 stig.

brutu á Þóri með 3 sekúndur á klukkunni. Heimamenn voru vissir að KR væru ekki komnir með skotrétt en eftir reiki-stefnu á ritaraborðinu fór Þórir á vítalínuna og tryggði KR 80-78 sigur með því að setja bæði skotin niður.

Næsti leikur KR er á móti Haukum í DHL-höllinni í kvöld kl. 19:15.

KR-ingar flottir á Reykjavíkurmeistaramótinu

Sunddeild KR var með umsjón yfir Reykjavíkur-meistaramótinu í sundi sem fram fór í Laugar-dalslauginni um helgina. KR-ingar gerðu sér lítið fyrir og urðu Reykjavíkurmeistarar í 21 sundgrein. Einnig eignuðumst KR-ingar 3 aldursflokksmeistarara af 10 mögulegum, flest allra Reykjavíkurfélaga.

Marta Magnúsdóttir varð aldursflokksmeistari meyjja, Svava Þóra Árnadóttir varð aldursflokks-meistari telpna og Logi Freyr Arnarsson aldurs-flokks-meistari drengja.

Af öðrum afrekum má nefna að Elín Eir og Kolbrá Sölva náðu lágmörkum fyrir Aldursflokksmeistaramótið í sumar. Þrír úr KR voru valdir til að taka þátt í Alþjóðaleikum ungmenna í Kaunas í Litháen í sumar. Það voru þau Tómas, Svava og Logi ásamt 3 öðrum sundmönnum úr Ægi og Fjölni.



Taekwondo komið á fulla ferð

Taekwondo er komið á full ferð hjá KR eftir liðin áramót. Í frétt frá KR segir að Taekwondo sé íþrótt fyrir alla og auðvelt að koma og prófa. Hægt sé að mæta á æfingu í viku og þannig geti fólk séð hvort eða hvernig taekwondo geti hentað því áður en fólk skuldbindur sig með skráningu.

Í Taekwondo æfir fólk snerpu, liðleika og styrk auk þess að efla sjálfstraust sitt og fá frábæran félagsskap við að læra sjálfsvörn. Æfingar fara fram í íþróttasal Frostheima. Æfingar hófust 4. janúar og æfa krakkar á mánudögum og miðvikudögum, kl. 17:15 til 18:15 og fullorðnir æfa á mánudögum, miðvikudögum og fimmtudögum kl. 20:45 til 22:00.



Eru tryggingarnar þínar í lagi?

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

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

KR-SÍÐAN

www.kr.is

Sími: 588 9705
www.skautaholl.is

Opnunartimar:

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

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

Föstudaga
13:00 til 19:00.

Laugardaga og Sunnudaga
13:00 til 18:00.

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

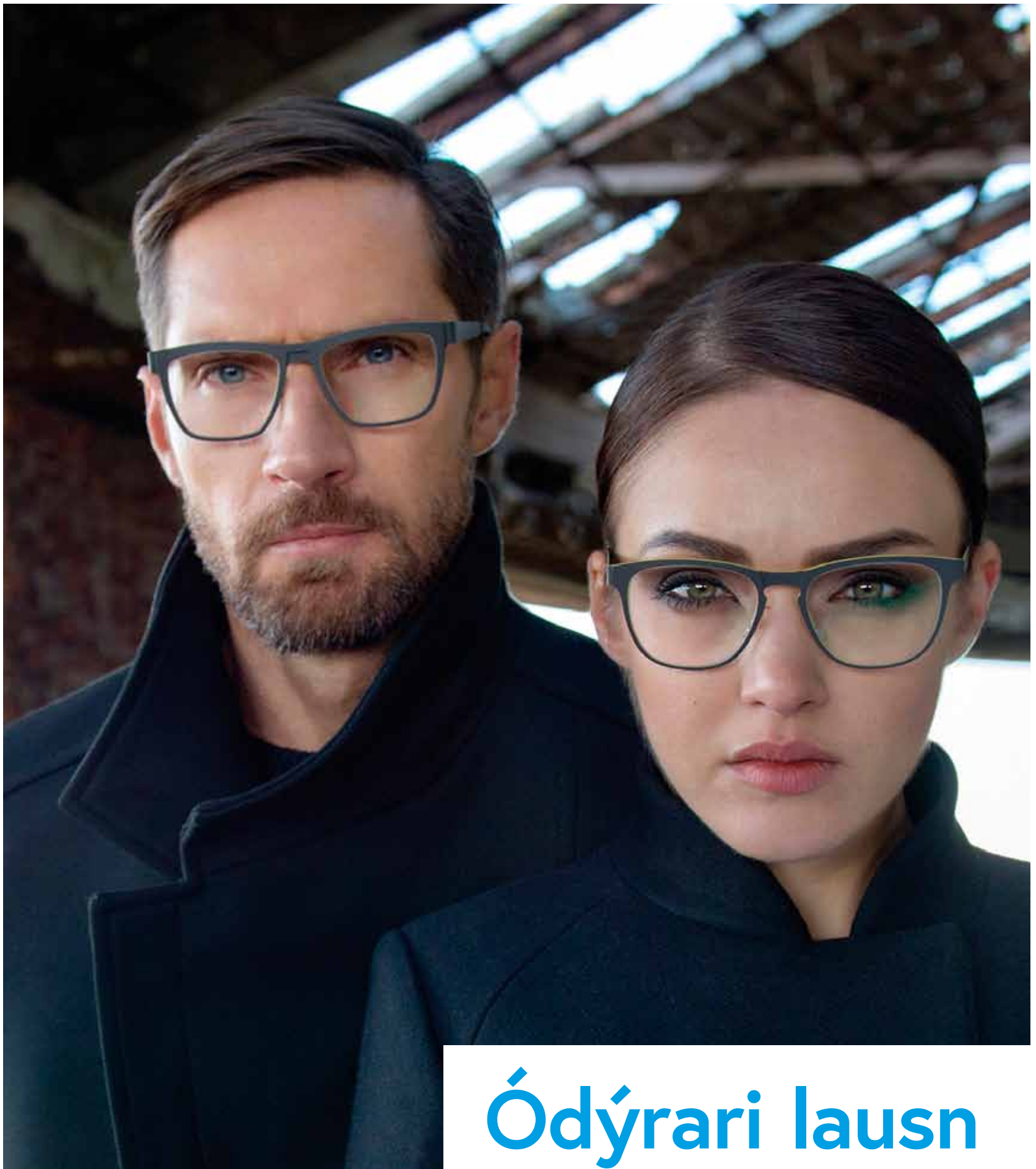
GETRAUNANÚMER
KR ER 107

Rauða Ljónið
síðan 1989

HEITUR MATUR
Í HÁDEGINU
OG Á KVÖLDIN

TAKTU MEÐ
eða
BORÐAÐU Á STAÐNUM

Alvöru matur



Ódýrari lausn í gleraugum!

Nú bjóðum við upp á umgjarðir frá Alberto Modiani ásamt gleri í þínum styrk frá **24.900 kr.**
Margskipt frá **69.800 kr.**

Öll glerin eru með glampa og rispuvörn.

Rodenstock er þýskt fyrirtæki sem hefur framleitt hágæða sjóngler í nær 140 ár.

Líttu við og skoðaðu úrvalið.

101 optic

Skólavörðustígur 2

511 2500

  101optic