



Gróska - nýtt hugmyndahús á að rísa í Vatnsmýrinni

Uppbygging á vísindareitnum í Vatnsmýrinni eru síður en svo að baki því framkvæmdir mun hefjast innan tíðar við byggingu sem rísa mun gegnt Öskju og Norræna húsinu og við hlið húss Íslenskrar erfðagreiningar. Um er að ræða húsnaði fyrir vísinda- og tæknistarfsemi.

Húsið hefur fengið nafnið Gróska, „nýtt hugmynda-hús í Vatnsmýri og er því meðal annars ætlað að hýsa nýsköpunarstarfsemi og efla samstarf háskóla og atvinnulífs. Ákveðið er að tölvuleikjafyrirtækið CCP flytji starfsemi sína í húsið og tóku Stefanía G. Halldórsdóttir framkvæmdastjóri CCP á Íslandi, Dagur B. Eggertsson borgarstjóri og Jón Atli Benediktsson rektor Háskóla Íslands fyrstu skóflustunguna að því 8. febrúar sl.

Um 17.500 fermetrar á fjórum hæðum

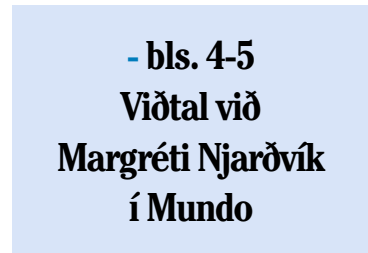
Nýbyggingin verður alls 17.500 fermetrar að stærð á fjórum hæðum auk bílakjallara og er gert ráð fyrir að fleiri öflug fyrirtæki af ýmsum stærðum geti leigt rými þar og þróað áfram hugmyndir sínar. Á jarðhæð verður ýmiss konar þjónusta, verslanir og kaffihús auk ráðstefnusalar í hjarta byggingarinnar, 2. hæð skiptist í allmörg smærri rými, CCP verður á allri 3. hæð hússins og loks er gert ráð fyrir stórum rýmum á efstu hæð. Hönnun byggingarinnar miðast að því að auðvelt verði fyrir þá sem þar starfa að tala saman, tengjast og deila hugmyndum. Andrúm arkitektar og dkpitt arkitektar hönnuðu bygginguna. Lögð verður áhersla á umferð fótgangandi og hjólandi við þetta umhverfisvæna frumkvöðlasetur í hjarta Vatnsmýrarinnar. Í kynningu á framkvæmdinni kemur fram að þeir sem standa að Grósku eru Andri Sveinsson, Árni Geir Magnússon, Birgir Már Ragnarsson og Björgólfur Thor Björgólfsson. Áformað er að bjóða framkvæmdir við bygginguna út í mars og framkvæmdum verði lokið í árslok 2018. Áætlaður byggingarkostnaður erum sjö milljarðar króna.



Jón Atli Benediktsson, rektor Háskóla Íslands, Stefanía G. Halldórsdóttir, framkvæmdastjóri CCP á Íslandi og Dagur B. Eggertsson borgarstjóri tóku fyrstu skóflustunguna að nýbyggingunni í Vatnsmýrinni að viðstöddu fjölmenni.



Þannig mun Gróska líta út þegar byggingaframkvæmdum verður lokið.



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



Melabúðin
þín verslun

Allt fyrir sprengidaginn...

Saltkjöt

- beint úr tunnunum
léttsaltað á gamla mátann

Kjötið okkar
klikkar ekki

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

2. tbl. 20. árgangur

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

S T U T T A R

B O R G A R F R É T T I R



Heilsueflandi hverfi

Heilsueflandi hverfi er verkefni sem þjónustumiðstöðvar borgarinnar leiða og markmiðið það eitt að efla lýðheilsu í öllum hverfum borgarinnar meðal íbúa á öllum aldri með áherslu á börn og unglinga. Heilsueflandi hverfi er verkefni sem þjónustumiðstöðvar borgarinnar leiða og markmiðið það eitt að efla lýðheilsu í öllum hverfum borgarinnar meðal íbúa á öllum aldri með áherslu á börn og unglinga. Heilsueflandi hverfi er liður í forvarnarstefnu borgarinnar frá 2014 til 2019 en fjölskylduvænt og heilsueflandi samfélag er þar í brennidepli. Markmið forvarna er samfélag án ofbeldis, virk þátttaka íbúa, æska án vímuefna og að byggja upp sjálfsvirðingu og virðingu fyrir öðrum.



Ofbeldislausir og öruggir skemmtistaðir

Reykjavíkurborg skrifaði undir samkomulag í desember 2016 við Samtök ferðapjónustu fyrir hönd skemmtistaða í Reykjavík, Lögregluna á höfuðborgarsvæðinu og Slökkvilið höfuðborgarsvæðisins um sameiginlegan vilja aðila um ofbeldislausu og örugga skemmtistaði í Reykjavík.

Með stofnun starfshópsins verður unnið að áætlun um framkvæmd samkomulagsins um örugga skemmtistaði. Þá snýr verkefni hópsins einnig að öruggum borgum sem Reykjavíkurborg er aðili að og stofnað var til af UNIFEM. Töluverðu fjármagni verður einnig varið á þessu ári í að endurnýja götulýsingu í Reykjavík. Þá verður nýjum

löggæslumyndavélum komið fyrir í miðborginni ásamt því að athuga hvort að næturstæto verði tekinn upp á ný. Lögreglan verður auk þess með mikla gæslu í miðbæ Reykjavíkur um helgar og að nýtt samkomulag lögreglu og Reykjavíkurborgar á að vera til þess að auka öryggi borgara á næturlífinu.



Regína Ásvaldsdóttir, sviðsstjóri velferðarsviðs

Borgarráð hefur samþykkt ráðningu Reginu Ásvaldsdóttur, bæjarstjóra á Akranesi, í stöðu sviðsstjóra velferðarsviðs Reykjavíkurborgar.

Starfið var auglýst þann 7. janúar og sóttu 11 manns um stöðuna en tveir umsækjendur drógu umsókn sína til baka. Það var samdóma álit valnefndar sem fór yfir umsóknir og tók viðtöl við umsækjendur að Reginu Ásvaldsdóttir uppfyllti best umsækjenda þær kröfur sem gerðar eru til starfs sviðsstjóra og fram komu í auglýsingu um starfið.



Ekkert lát á verðhækkunum

Greiningardeildar Arion banka gerir ráð fyrir 14 prósentu hækkun íbúðaverðs á þessu ári, 9,7 prósent 2018 og 7,5 prósent árið 2019. Það er því útlit fyrir að íbúðamarkaðurinn hitni enn meira gangi spá bankans eftir

en nú þegar glittir í gul ljós á sumum svæðum, meðal annars miðsvæðis í Reykjavík, þar sem verð hefur hækkað sérlega mikið að undanfögnu. Þetta kemur fram í nýrri skýrslu greiningardeildar Arion banka um íbúðamarkaðinn.



Fleiri á nagladekkjum í snjóleysingu

Nagladekkjum undir bifreiðum í Reykjavík hefur fjölgað verulega undanfarið. Það kemur fram í tveimur könnunum sem Reykjavíkurborg hefur látið gera. Eigendur tæplega 27% þeirra bíla sem eru á nagladekkjum gáfu upp ferðalög út á land og yfir fjallvegi að vetri til sem helstu ástæðu þess að nagladekk urðu fyrir valinu. Hlutfall ökutækja í Reykjavík á negldum dekkjum var 46,6% þegar talið var í fjórðu viku ársins 2017. Reykjavíkurborg hefur ekki mælt með negldum dekkjum í borginni af nokkrum ástæðum. Uppspænt malbik er þáttur í svifryksmengun en nagladekk spæna hundrafalt hraðar en hefðbundin vetrardekk. Þá valda nagladekk hljóðmengun og þau krefjast meira viðhalds gatna. Einnig er vetrarþjónusta gatna í borginni prýðileg.



Stuðningur við unga einstæða foreldra

TINNA er tilraunaverkefni Velferðarráðuneytis og Velferðarsviðs Reykjavíkur. Markmið TINNU er að styðja unga einstæða foreldra sem hafa nýtt sér fjárhagsaðstoð til framfærslu hjá þjónustumiðstöð Breiðholts til betra lífs. Verkefnið, sem hófst í apríl 2016, felst í því að veita þátttakendum og börnum þeirra tækifæri til aukinnar virkni með fræðslu, menntun eða þátttöku á vinnumarkaði.

Vesturbæingar

Vonandi er þetta fyrsti titillinn af mörgum hjá KR á árinu!

Lækkun hámarkshraða

Umferðarmálin eru stöðugt til umfjöllunar og sitt sýnist hverjum um þau eins og annað. Tillaga starfshóps umhverfis- og skipulagsráðs Reykjavíkur um lækkun hámarkshraðamarka á Sæbraut, Miklubraut og Hringbraut vestan Kringlumýrarbrautar sem samþykkt hefur verið hefur valdið deilum – bæði innan borgarstjórnar og út í samfélaginu. Andstæðingar hennar telja hana tefja samgöngur og segja að hægari umferð valdið meiri mengun vegna þess að bílar séu lengur á umræddum brautum ýmist í hægri umferð eða kyrrstöðu. Talsmenn lækkaðs hraða telja þessi sjónarmið ekki standast og vitna í skýrslur máli sínu til stuðnings.

Í þessi skoðanaskipti eru hluti þeirrar umræðu sem nú á sér stað um hlutverk einkabílsins í umferð á höfuðborgarsvæðinu. Með þéttingu byggðar og fjölgun íbúa þarf fleira fólk að komast leiðar sinnar. Það kallar á meiri umferð og þá er spurt hvernig þurfi að mæta henni. Íslendingar hafa lengi horft á einkabílinn sem lausn í samgöngumálum umfram aðra kosti. Eftir því sem byggð þéttist og íbúum fjölgar verður einkabíllinn dýrari kostur auk þess sem notkun hans getur síður talist umhverfisvæn. Koma þar bæði til fyrirferðamikil umferðarmannvirki sem fara illa í umhverfi og einnig efni sem teljast mengunarvandi.

Umræður um aðrar lausnir í samgöngumálum eiga sér nokkrar rætur. Ein er komin til af miklum kostnaði við að flestir ferðist um í einkabílum. Önnur vegna mengunar og tengdra umhverfismála. Hin þriðja vegna áhrifa sem hingað hafa borist og eru að berast frá öðrum löndum þar sem meira er litið til annarra samgöngutækja en einkabíls. Fleira og fleira fólk hefur búið og dvalið erlendis og kynnst öðrum samgöngumöguleikum sem það telur geta komið til greina hér á landi. Fyrirhuguð bygging svonefndrar borgarlínu er afurð þeirra hugmynda og umræðunnar sem nú á sér stað.

Í Noregi eru komnar fram hugmyndir um að hætta notkun einkabíla í miðborg Oslóar og áratugir eru síðan að greiða þurfti vegatoll til þess að fara á einkabíl inn í miðborgina. Hér er ekki verið að horfa til svo róttækra hugmynda heldur að fleiri kostir verði í boði fyrir fólk á höfuðborgarsvæðinu til þess að komast á milli staða. Hér er um breyttan tíðaranda að ræða en ekki herför hugsjónafólks gegn einkabílum.

Á hjálparmennum 1717 starfa sjálfstæðir sjúkbólshólar sem eru aðal til taks

Líður þér illa í hjartanu?

1717

opinn - trúnaður - ókeypis + Rauði kross Íslands

Gerðu góðverk í dag

907 2002

Hjálparstarf kirkjunnar

www.help.is

HAMBORGARA

Búllan

Geirsgata 1 • Sími 511 1888

Gómsæti í göngufæri

Greiðslumat á 3 mínútum fyrir viðskiptavini allra banka

Nú geta allir gert fullgilt greiðslumat á arionbanki.is og fengið nákvæma mynd af greiðslugetu sinni með nokkrum smellum.

Kynntu þér þessa spennandi nýjung



Arion banki
– fyrir framtíðina

Ungmennin okkar vantar alþjóðlega reynslu

- segir Margrét Jónsdóttir Njarðvík eigandi ferðaskrifstofunnar Mundo

„Vesturbærinn er yndislegt þorp,“ segir Margrét Jónsdóttir Njarðvík Breiðhýltingur að uppruna sem flutti ung vestur í bæ. „Fyrsta heimili mitt í Vesturbænum var í bakarísblokkinni við Hringbraut 39. Þar eignaðist ég mitt fyrsta barn. Þaðan lá leiðin í Sigvaldablokkina við Meistaravellina – þessa bláu. Þar stækkaði fjölskyldan og ég átti orðið þrjá stráka og nú bý ég aftur við Hringbrautina, í funkishúsunum við Hringbraut 98. Ég ólst hins vegar upp í Breiðholtinu sem þá var í byggingu og ég fékk einnig talsverða nasasjón af sveitalífi þegar ég dvaldi á Húsafelli í Borgarfirði í sveit sem krakki. En árin í Vesturbænum eru orðin þrjátíu. Þau hafa verið frábær. Fjarlægðirnar eru litlar og það einfaldar lífið fyrir manni. Svo er líka stutt í náttúruna. Ég geng tvisvar í viku í kringum Seltjarnarnesið. Mér finnst mikil lífsgæði fylgja því að fara um stigana við fjöruborðið á Nesinu. Ég yfirgef Hringbrautina varla úr þessu fyrir en ég fer á elliheimilið Grund,“ segir Margrét sem er alls ekki á leið á elliheimili í léttu spjalli yfir kaffibolla í höfuðstöðvum sínum og ferðaskrifstofunnar Mundo á Eiðistorgi á Seltjarnarnesi.

Þegar lítið er yfir ferilskrá Margrétar kemur fljótt í ljós að hún er ekki einhöm. Henni hefur trúlega ekki fallið verk úr hendi síðan á unglingsárum ef nokkurn tíma. Nú rekur hún ferðaskrifstofuna Mundo. Orðið kemur úr spænsku og þýðir í raunheimurinn. Heitið sameinar líka heima Margrétar en það eru spænska, spænskar bókmenntir, spænskur menning-

arheimur og ferðamennska fyrir utan önnur áhugamál. Margrét stofnaði fyrirtæki sitt upp úr liðnum aldamótum en hún hefur áratuga reynslu í erlendum samskiptum og er með doktorspróf frá Princeton háskóla og MBA gráðu frá HR. Hún segir að ferðamennskan hafi sótt snemma að sér og aðeins tvítug var hún farin að starfa sem fararstjóri íslenskra ferðalanga á Mallorka. „Ég starfaði líka mikið sem leiðsögumaður – tók leiðsögumannaprófið 1987 og vann eftir það sem leiðsögumaður bæði hér heima og einnig utanlands. Þetta kemur að einhverju leyti til af uppeldinu. Móðir mín Kristín Njarðvík starfaði sem leiðsögumaður og stofnaði Leiðsögumannafélagið.

Áhuginn á Spáni vaknaði þegar ég var skiptinemi

Margrét hefur einnig stunda kennslustörf. Hún var lektor í spænsku við Háskóla Íslands og dósent við HR þar sem hún stofnaði og stýrði alþjóðasviði Háskólans í Reykjavík auk þess sem hún var fyrsti forstöðumaður meistaranáms í alþjóðaviðskiptum við sama skóla. Hún er einstakur áhugamaður um Spán og er vararæðismaður Spánar hér á landi. Hún segir áhuga sinn á Spáni hafi fyrst vaknað þegar hún fór þangað sem skiptinemi 1984. „Ég lenti hjá góðri fjölskyldu sem bjó í sveitahéraði með um 18 þúsund íbúa. Raunverulega var þetta bara sveit en ákaflega skemmtilegt að upplifa lífshætti fólksins.“

Ungmennin okkar vantar alþjóðlega reynslu

Eitt af því sem Margrét tók sér fyrir hendur var að koma á fót sumarbúðum fyrir unglinga á Spáni. „Já – þær hafa nú verið starfræktar í sex ár. Þátttakendur dvelja á spænskum heimilum þar sem eru ungmenni á svipuðum aldri. Þannig eru íslensku krakkarnir í öruggu umhverfi og í félagsskap spænskra ungmenna, nokkuð sem flýtir fyrir málanáminu og eykur öryggi dvalarinnar. Spænskir foreldrar hugsa almennt vel um börnin sín og spænsku krakkarnir taka



Margrét Jónsdóttir Njarðvík.

Spænskir foreldrar hugsa almennt vel um börnin sín og spænsku krakkarnir taka fullan þátt í dagskránni og sækja enskunámskeið á meðan íslensku krakkarnir eru á spænskunámskeiði.

fullan þátt í dagskránni og sækja enskunámskeið á meðan íslensku krakkarnir eru á spænskunámskeiði. Það sem er sérstakt við þetta er að þeir sitja jafnframt

leiðtoganámskeið. Ég tel að okkur vanti örugga alþjóðlega reynslu fyrir ungmennin okkar og bjó sumarbúðirnar einmitt til utan um syni mína. Í dag er minna um tungumálakennslu í framhaldsskólum en var og því nauðsynlegt að senda ungmennin út. Börn alast nánast eingöngu upp við ensku auk móðurmálsins og ef foreldrar vilja að börnin þeirra kunni einhver önnur tungumál þá er nauðsynlegt að senda unglingana til útlanda. Það eykur bæði tungumálakun náttuna og einnig þekkingu og vísýni þeirra. Ég tel að þegar krakkar ferðast út í heim styrki þau sambandi við sig sjálf inn á við ekkert síður en út á við og ég hef líka veitt því athygli hversu margir fyrr-verandi skiptinemar taka að sér leiðsögustörf. Með því að skapa krökkum tækifæri til þess að gerast skiptinemar er ég að reyna að búa til það sem mér hefur fundist vanta hér á landi

en það er örugg alþjóðleg reynsla fyrir ungmenni. Eitt er að gefa börnum sínum rætur en annað að ljá þeim vængi.“

Fór að vinna að því sem mér finnst vanta

Ög svo endar þetta með því að þú stofnar ferðaskrifstofu. „Já - upp úr aldamótunum nánar tiltekið árið 2011. Þá stóð ég á tímamótum. Ég þurfti að finna mér verkefni og leitaði í þá smíðju sem mér fannst ég vera búin að skapa. Ég stofnaði Mundo. Starfsemin snerist í byrjun einkum um ráðgjafarþjónustu í alþjóðamálum en ég fór einnig að vinna að því sem mér fannst sjálfa vanta, fleiri örugg skiptinemapláss og tækifæri til námsferða. Það er þessi alþjóðlega reynsla fyrir ungmenni sem ég nefndi áðan.“

Einkunnarorð Mundo eru menntun, skemmtun, menning og þjálfun. „Þau ná því sem ég er

PC og Apple tölvuviðgerðir

Fullkomið tölvuverkstæði og margra ára reynsla og þekking fagmanna

TÖLVULAND

Skeljagrandi 1 · 107 Reykjavík
Sími 899 3417 · www.tolvuland.is

LÍKAMI & LÍFSSTÍLL

NÝ VERSLUN

AUSTURSTRÖND 5

SELTJARNARNESI

VIRKIR DAGAR
10:00-18:00

LAUGARDAGA
11:00-14:00

SCI:MX
NUTRITION

ZENSAH
COMPRESSION TECHNOLOGY

Líkami & Lífsstíll

www.likamioglifstilla.is



Sumarbúðakrakkar á vegum Mundo.

að gera því mér finnst skemmtilegt að sjá fólk læra á ferðalögum, styrkjast og menntast hvort sem það er líkamlega eða andlega eða með því að læra tungumál. Þetta hefur svona komið hvað af öðru og í fyrra bauð ég til að mynda í fyrsta skipti upp á kennaraferðir.“

Jakobsvegurinn og aðrar pílgrímaslóðir

Ferðabjónustan hefur undið upp á sig og nú býður Mundo ferðir eftir Jakobsveginum á Spáni. Þessar ferðir eru nokkurskonar pílgrímsfarir fyrir suma en fremur skemmtiferðir fyrir aðra. En hvað gerir Jakobsvegin svona sérstakan? Margrét segir að snemma hafi skapaðist helgisögn um tengsl Jakobs

postula við norðvestur Spán en honum hafi verið ætlað að sinna trúboði á Íberiaslaganum. Líkamsleifar hans eiga að hafa fundist þar á níundu öld og upp úr því fóru trúaðir að fara í þakkargöngur til borgarinnar Santiago de Compostela þar sem Jakobsvegurinn endar í dómkirkjunni og er nú þriðji mikilvægasti ákvörðunarstaður kristinna pílgríma á eftir Jerúsalem og Róm. Á miðöldum var þessi leið fjölfarin en ýmsir þættir urðu til þess að færri fóru eftir þessari leið. Dæmi um það má nefna svarta dauða, siðaskipti mótmælenda og ekki síst pólitísk umbrot á 16. öld. Margrét segir að um 1980 hafi fáir pílgrímar komið til Santiago de Compostela en síðan hafi þeim fjölgað

stöðugt og á síðustu árum hafi á milli 50 og 100 þúsund manns komið þangað árlega. Árið 1993 var Jakobsvegurinn á Spáni settur á heimsminjaskrá Unesco og franski hlutinn nokkru síðar eða árið 1998.

„Þessar gömlu sagnir hafa fengið líf að nýju og fólk sækir á þessar slóðir til þess að öðlast trúarlega upplifun en einnig til útiveru og almennrar ánægju. Ég finn fyrir miklum áhuga á þessum ferðum en fólk verður að vera í sæmilegu formi því þetta er allmikil ganga. Ég er líka að sinna þessu hér heima. Ég hef staðið fyrir kyrrðardögum á haustin og skipulagt gönguferðir um fornar pílgrímaleiðir. Ein þeirra er frá Strandarkirkju

Já - upp úr aldamótunum nánar tiltekið árið 2011. Þá stóð ég á tímamótum. Ég þurfti að finna mér verkefni og leitaði í þá smíðju sem mér fannst ég vera búin að skapa. Ég stofnaði Mundo.

í Selvogi að Skálholti. Önnur frá Húsafelli í Reykholt í Borgarfirði og nú stendur til að fara frá Bæ í Bæjarsveit að Skálholti.“

Nota það sem ég er búin að gera í gegnum lífið

En er Margrét komin í höfn. Búin að finna sér framtíðarstarf. „Já – ég verð að vinna við þetta áfram þótt ég sé alltaf með mörg járn í eldinum. Ég hef byggt Mundo upp með því að sækja og nota allt það sem ég er búinn að gera í gegnum lífið. Mér finnst svona öðrum þræði ég vera að leika mér. Ég er að gera það sem mig langar til. Í ferðum mínum nýti ég áhugamál mín, að kenna og vinna með öðru fólki, uppfylli fróðleiksfýsina og nýt útiveru og hreyfingu,“ segir Margrét.

GÓÐ ÞJÓNUSTA VIÐ SÖLU FASTEIGNA

Davíð Ólafsson
Löggiltur fasteignasali

Sími: **897 1533**
david@fastborg.is

FRÍTT SÖLUVERÐMAT



B O R G
F A S T E I G N A S A L A

SÍÐUMÚLA 23 • 108 REYKJAVÍK • FASTBORG.IS • SÍMI: 519 5500

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

Dómkirkjan



Særa Sveinn Valgeirsson, Eliza Reid forsetafrú, Særa Agnes Sigurðardóttir, biskup og særa Hjálmar Jónsson dómkirkjuprestur.

Fastur punktur í tilverunni

Þó allt breytist hratt í miðborginni og gamla Reykjavík gangi í endurnýjun lífdaga þá stendur hin 220 ára gamla Dómkirkja á sínum stað og djúpum rótum í þúsund ára órofa samhengi hér. Kyrrð og fegurð helgidómsins umfæfur hvern þann sem þar kemur inn til helgra stunda í einrómi eða í samfélagi safnaðarins. Messur eru hvern helgan dag kl. 11, sem prestarnir, særa Hjálmar Jónsson, særa Sveinn Valgeirsson og Karl biskup leiða.

Á sama tíma er barnastarf í umsjá þeirra Ólafs Jóns Magnússonar og Sigurðar Jóns Sveinssonar. Æðruleysismessur eru þriðja sunnudag í mánuði. Eins eru guðsþjónustur í Kola-portinu kl. 14 síðasta sunnudag í mánuði, þar sem Þorvaldur Halldórsson syngur. Bænastundir eru í Dómkirkjunni í hádeginu á þriðjudögum með einfaldri máltíð í Safnaðarheimilinu á eftir. Safnaðarheimilið á horni Vonarstrætis og Lækjargötu býður líka upp á opið hús á fimmtudögum kl. 13.30. Þar er ríkulegt kaffiborð og fræðandi fyrirlestrar og skemmtilegt samfélag.

Rætt um Lúter og siðbótina

Á miðvikudagskvöldum alla föstuna eru námskeið í Safnaðarheimilinu kl. 18 til 21, sem nefnist Samtal um trú. Að þessu sinni verður rætt um Lúther og siðbótina. Fyrsta samveran er á öskudag, 1. mars. Boðið verður upp á léttan málsverð við vægu verði. Fyrirlesarar verða Karl Sigurbjörnsson biskup, sr. Sveinn, Kristján Valur Ingólfsson, vígslubiskup og dr. Sigurjón Árni Eyjólfsson. Á þriðjudögum kl. 19.30 hittist æskulýðsfélagið Ungdóm í Safnaðarheimilinu og sömu kvöld kl. 20.30 leikur Ólafur Elíasson píanóleikari Bach í kirkjunni.

Prjónakvöldin

Kvennfélag Dómkirkjunnar, Kirkjunefnd kvenna, heldur fundi sína annan mánudag í mánuði kl. 18. Prjónakvöld eru 4. mánudag í mánuði í safnaðarheimilinu. Laugardaginn, 25. mars, kl. 9 – 16, mun Karl biskup leiða kyrrðardag með íhugunum í Safnaðarheimilinu. Dómkirkjan er á sínum stað, fastur punktur í iðuköstum umbreytinganna í miðborginni. Þangað eru alltaf allir velkomnir.

Kvennadeild RKÍ

Gjafir til hjálpartækjabanka í Landakoti

Í byrjun þessa árs var tekin í notkun hjálpataækjabanki á Landakoti. Þar eru geymd flest hjálpartæki sem legudeildir þurfa á að halda og því mjög aðgengilegt að nálgast tækin og fylgjast með hvaða tæki eru í notkun á hverjum tíma. Kvennadeild Rauða krossins í Reykjavík hefur verið rausnarleg í gjöfum til öldrunarlækningadeilda Landspítalans á undanförunum árum. Fyrir styrki frá deildinni hefur verið hægt að kaupa margs konar búnað til lækninga, hjúkrunar eða endurhæfingar. Mörg af nýju hjálpartækjunum sem kvennadeildin gefur að þessu sinni fara í hjálpartækjabankann og nýtast því vel öllum deildum Landakots.

Kvennadeild Rauða krossins hefur verið traustur bakhjarl við starfsemi öldrunarlækningadeilda spítalans. Markmið kvennadeildarinnar er að styðja við aldraða og sjúka og það hafa þær gert með rausnarlegum gjöfum auk þess að taka þátt í starfseminni með því að sjá um bókalán til sjúklinga Landakots. Kvennadeildin hefur verið með úthlutanir á hverju ári síðastliðin fjögur ár. Á síðasta ári fagnaði kvennadeildin 50 ára afmæli og



Kvennadeildarkonur afhenda hjálpartæki í Landakoti.

af því tilefni var gjöf þeirra mjög höfðingleg og gáfu þær fjölmörg hjálpartæki sem nýtast á flestum sviðum öldrunarþjónustunnar á spítalanum. Sem dæmi um tæki sem gefin voru eru sjúkralýftarar, rafmagns göngugrindur, æfingarhjól, æfingarbekkur, loftdýnur og stuðningstöng. Allt eru þetta hjálpartæki sem auka

gæði meðferðar og bæta öryggi sjúklinga. Í þakklætisskyni og til heiðurs konum í kvennadeild Rauða krossins í Reykjavík var boðið til kaffisamsætis á Landakoti þriðjudaginn 31. janúar og þeirra höfðinglegu gjöf veitt formleg móttaka.

BIKE CAVE

Einarsnesi 36 • 101 RVK
Opið alla daga 9-23
www.bikecave.is • Erum á Facebook 
Sími: 770-3113

Hádegistilboð

Í Bike Cave er hádegistilboð alla daga frá 11-14. Þá færðu ostborgara, frónskur að eigin vali og gos að eigin vali.

Aðeins 1.495 kr. og pyngjan brosir í lok máltíðar 😊

Velkomin í Bike Cave Skerjafirði og nú líka í Hafnarfirði.

Tónlist frá 18:30 öll kvöld í Skerjafirði.





NÝTT

Eucerin

ELASTICITY+FILLER

BÆTIR

TEYGJANLEIKA +

FYLLIR UPP Í DJÚPAR HLUKKUR

Styrkir húðina innan frá með því að auka teygjanleika og fylla upp í hrukkur. Stinnir húðina, gefur henni ferskleika og eykur útgeislun.

Minnkum áhrif umferðar á lífsgæðin

- eftir Sverri Bollason formann hverfisráðs Vesturbæjar

Í Umhverfis- og skipulagsráði Reykjavíkurborgar var á dögunum samþykkt stefnumörkun um hraða umferðar vestan til í borginni. Ástæður þess að skoða þurfi þennan mikla áhrifa-vald á lífsgæði í nánú sambýli íbúa og umferðar ættu að vera íbúum Vesturbæjarins vel kunnar. Umræðan um jafnvægið milli aðgengis, þæginda, ónæðis og áhættu er gegnumgangandi stef í allri umfjöllun um skipulagsmál í hverfinu.

Þótt umræðan hafi stundum tekið hjáleidir til dæmis þegar hönnun og skreytingar á Hofsvallagötunni voru sem mest ræddar var grundvallarkrafa íbúa engu að síður mjög skýr: Fólk taldi að hröð bílaumferð ætti ekki að njóta forgangs fram yfir öryggi og þægindi þeirra sem ganga um og yfir þessa lífæð hverfisins. Umræðan um Hringbraut sem klýfur hverfið í tvennt er alltaf mikil en fáir hafa þorað að snerta á henni.

Bætt hönnun og lækkaður hraði

Hvar sem drepíð er niður í umræðunni er ljóst að það eru átök milli tveggja sjónarmiða varðandi bílaumferðina. Það eru annars vegar sjónarmið þægindanna að geta lagt hvar sem er og ekið hratt milli staða. Hins vegar þess að umferðin taki ekki öll völd í umhverfinu með

loft- og hljóðmengun, slysaættu og öðryggistilfinningu við að ferðast um hverfið okkar. Þetta er skýrt í öllum athugasemdum um skipulag, ábendingum um það sem betur mætti fara og umræðum á íbúafundum. Með þeirri vinnu sem gerð var í starfshóp Umhverfis- og skipulagsráðs kom skýrt fram að það er töluvert að sækja með því að lækka hraðann. Hermun á umferðinni á Miklubraut bendir ótvírætt til minnkunar á loft- og hljóðmengun með lækkuðum hraða. Fordæmi frá öðrum löndum benda einnig til þess að öryggi sé aukið við það að dregið sé úr hraða. Með breytingu á hönnun má gera lækkun umferðarhraða skýrari og auka við bætta öryggistilfinningu.

Lausnin er minni umferð

Það eru að verða vatnaskil í umræðunni um umferð bæði hér á landi og ekki síst víðar um heiminn. Víða er verið að draga úr áhrifum bílaumferðarinnar með því að leyfa henni ekki einni að stýra heldur líta á breiðari hagsmuni byggðar og íbúa. Eftir að hafa reynt að fjárfesta í stærri og fleiri vegum um áratugaskeið án árangurs hefur hið gagnstæða verið reynt, að minnka vegi og fækka þeim. Áhrifin koma á óvart, en ættu kannski ekki að gera það. Í borgum víða um heim hefur götum verið lokað



Sverrir Bollason.

með þeim áhrifum að umferðin virðist gufa upp. Það er flókið og að sumu leyti ekki fullrannsakað fyrirbæri en ástæðuna er að finna í því að umferð er umfram allt mannleg hegðun en ekki gangverk í vélasamstæðu. Fólk finnur sér aðrar leiðir, annan tíma til að ferðast á og aðra samgöngumáta sem henta betur nýjum aðstæðum.

Minnta áhrifin af þeirri umferð sem er til staðar

Það er því verið að takast á við ákveðna tálsýn um að hægt sé að ná fram bestu mögulegu aðstæðum fyrir einkabíla og

alla aðra samgöngumáta í takmörkuðu rými. Þar sem aðstæður eru líkt og þær eru í elsta hluta borgarinnar eru allir samgöngumátar í sama almenningssými verður plássi ekki úthlutað til eins nema að taka af öðrum, allt er nýtt með einum eða öðrum hætti. Bílaumferðin hefur aukist hraðar en íbúafjöldinn síðustu

áratugina og er það ekki að furða, það eru innviðirnir sem fjárfest hefur verið í. Það eru hins vegar engar fjárfestingar sem losa okkur við neikvæðu áhrifin af bílaumferð. Það eina sem hægt er að gera er að minnka áhrifin af þeirri umferð sem er til staðar og sjá til þess að hún vaxi ekki meira en orðið er.



HÚSAVIDGERÐIR.IS

ALHLIÐA MÚR- OG STEYPUVIDGERÐIR

Hafðu samband
Við skoðum og gerum tilboð!

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



Finndu okkur á
Facebook

Öll rúnstykkki á



Fagmenska tryggir gæðin

80 kr. stk

Klapparstíg 3 - 101 Reykjavík - Sími 551 3083 - www.bernhofsbakari.is

Ýmsar nýjungar í félagsstarfinu á Aflagranda

- við erum opin fyrir öllum hugmyndum og viljum meiri breidd í starfið, segir Sigríður Guðný Gísladóttir markþjálfari



Sigríður Guðný Gísladóttir (Siri) markþjálfari.

Sigríður Guðný Gísladóttir eða Siri eins og hún er oftast kölluð hefur tekið til starfa sem virknifull-trúi í félagsstarfinu á Aflagranda. Um nýja stöðu er að að ræða hjá Reykjavíkurborg og er hlutverk Siriar einkum fólgið í að skapa nýjungar - bjóða upp á meiri fjölbreytni og síðast en ekki síst að skipuleggja nýjan þátt sem er félagsstarf eftir vinnu eins og það er kallað. Í því felst að efna til starfs og viðburða eftir kl. fjögur á daginn en fram að þessu hefur ekki verið um starfsemi að ræða síðdegis. Þetta er að hennar sögn einkum hugsað til þess að gefa fólki sem stundar vinnu kost á félagsstarfi. Bæði fólki sem komið er nálægt eftirlaunaaldri og yngra fólki og er þetta liður í þeirri áskorun að bjóða upp á félagsstarf sem hentar yngri aldurshópum og hæfa vel ungu fólki. "Þetta er nýbreytni og við eigum vonandi eftir að sjá jákvæðan afrakstur af henni," segir Siri og bætir við að mörgum finnist félagsstarfið miðast um of við gullnu kynslóðirnar - þær sem komnar eru á eftirlaunaaldur. "Við þurfum að ná meiri breidd í þetta."

"Við höfum einnig verið að þreifa okkur áfram með nýjungar í hinu almenna félagsstarfi. Ein af þeim er línudansinn sem er hér á fimmtudögum og hefur notið mikilla vinsælda. Við erum líka að fara af stað með ferðir. Við fórum í eins ferð fyrir liðin jól og nú er áformuð vorferð 16. maí á Njáluslóðir með viðkomu í Friðheimum hjá Knúti Ármann og skoða ræktunina hjá honum."

Nú hefur verið haldið nokkuð sérstakt myndlistarnámskeið í félagsstarfinu á Aflagranda ekki rétt. „Já fengum við nemendur úr Listaháskólanum til þess að koma og skapa með fólkinu okkar hér. Námskeiðið fór þannig fram að allt var gert í sameiningu. Hálfunníð myndefni gekk frá einum til annars þar sem bæði myndlistarnemarnir og fólkið okkar í félagsstarfi tók þátt í sköpuninni. Hver setti stroku á myndirnar og flestir höfðu hina mestu skemmtun af.“

Vil fá meiri hreyfingu í húsið

Siri segir að nú sé líka að horfa á hreyfinguna og að fá meira stuð í húsið. Hugmyndin er að vera með harmonikuböll reglulega og fá harmonikkuleikara til liðs við okkur. Við erum einnig að huga að morgunleikfimi og tónleikfimi og svo er fólk að spila boccia. Oftast er fólkið að spila inni og situr þá við spilamennskuna. En boccia er einnig spilað úti og þegar vorar meira kemur vel til greina að fara út á blettinn hér fyrir utan og spila standandi. Ég kynntist boccia fyrst þegar ég dvaldi hjá systur minni sem er búsett í Vínarborg.

Viljum endilega fá fleiri karla í starfið

Svo eru það karlarnir. "Já - svo eru það þeir. Þeir eru ekki alveg eins duglegir að koma og konurnar í hverju sem það liggur. Hugsanlega hafa karlar af þeirri kynslóð sem nú er að verða heldri borgarar hafi tekið minni þátt í félagslífi en konur - að minnsta kosti síður verið í saumaklúbbum.



Að tálga í tré er mjög vinsælt hjá fólkinu í félagsstarfinu. Tálgunarhópurinn hittist kl. 13 á þriðjudögum.



Dansað af lífsins list á harmonikuballi á Aflagranda.

Vinnan hafi því skipt karla þessarar kynslóðar meira máli en e.t.v. fyrir konurnar og þeir hverfi því fremur inn fyrir vegg heimilisins þegar eftirlaunaaldrinum er náð." Siri segir það ekki nógu góða þróun. Hætta sé á að þeir einangrist frekur en konurnar. „Við erum hér með ágæta karlahópa og get nefnir tálgunarhópin hans Magnúsar sérstaklega sem vel heppnaðan hóp í því sambandi auk þess sem við erum með hóp sem fæst sérstaklega við útskurð. Nú bókasþjallið er á sínum stað og það var Hrafn Jökullsson sem tók við því af Guðna Th. Jóhannessyni þegar hann flutti til Bessastaða. Við erum líka með söngstund í stjórn Helgu Gunnarsdóttir og af því að ég nefndi dansinn áðan þá er erfiðar að fá karlana til þess að koma og dansa. Hvort það er eitthvað kynbundið er ekki gott að segja eða kannski finnst þeim síður viðeigandi að stíga dans á daginn.“

Vil að fólk komi með hugmyndir

Siri segir að félagsstarfið á Aflagranda búi við rúmgott húsnæði og nauðsynlegt að nýta betur. „Þess vegna eru við að huga að nýjum verkefnum og leita eftir þáttakendum. Við erum að undirbúa að fá ritlistarnámskeið í húsið þar sem fólk getur æft sig að skrifa texta – frásagnir eða eitthvað annað sem það myndi vilja fjalla um. Málið er að finna eitthvað við flestra hæfi. Þótt þetta starf hafi byrjað fyrir heldri borgara og sé meira



Frá kvöldverðinum fyrir fjölskyldur og einstaklinga sem hafa fengið vernd á Íslandi. Svavar Knútur situr upp á borði og er að syngja fyrir viðstadda.



Línudansinn dunar á Aflagranda.

nýtt af fólki sem komi er á miðjan aldur þá er þetta alls ekki elliheimili – bara alls ekki heldur félagsmiðstöð fyrir fólk á öllum aldri. Og mig langar að minnast á eitt í því sambandi að fyrir skömmu héldum við matarboð fyrir flóttamenn og hælisleitendur. Við gerðum þetta í samstarfi við Sýrlendinga sem hér eru. Þeir elduðu sýrlenska rétti og við hugsuðum þetta til þess að leyfa menningarheimum að mætast. Við vorum ekki með mjög marga. Vorum að prufa þetta og vildum hafa þessa stund rólega. En ég vil að lokum biðja fólk um að koma með hugmyndir – láta okkur vita ef því dettur eitthvað í hug sem hægt væri að vinna úr. Það eru alltaf möguleikar.“



VEISLUÞJÓNUSTA

Frábærar veitingar fyrir öll tilefni.

Nánari upplýsingar í síma 551 2344 eða á tapas.is



RESTAURANT - BAR

Vesturgötu 3B | 101 Reykjavík | tapas.is

Krakkar frá Frosta í skíðaferð til Akureyrar

Stór hópur fólks frá félagsmiðstöðinni Frosta lagði þann 10. febrúar sl. í ferð til Akureyrar til að skíða í Hlíðarfjalli. Ferðin tókst ákaflega vel og þó svo að veður hafi takmarkað ferðirnar í fjallinu þá var hópurinn til fyrirmyndar og gerði ýmislegt annað í staðinn.

Margir skelltu sér í sund, skoðuðu Akureyri og svo var skemmtilegur myndaleikur í gangi milli liða í ferðinni. Þar fengu liðin lista af hlutum til að gera og þurftu ýmist að festa á filmu eða mynd og setja inn á instagran. Hópurinn sem bar sig úr bítum fékk pizzaveislu frá Frosta. Þó svo að skíðaferðin sé búin þarf ekki að örvænta því það er svo sannarlega margt framundan í Frosta. Þar má meðal annars nefna fatahönnunarkeppnina Stíl þar sem við í Frosta eigum hæfileikaríkt keppnislið og einnig styttest í Samfestinginn.



Framundan er einnig hæfileikakeppnin Tjörnin hefur hæfileika. Keppnin verður haldin í Hlíðarskóla þann 1. mars en hún er undankeppni fyrir stóru keppnina, Reykjavík

hefur hæfileika sem fram fer á Barnamenningarhátíð. Við erum alveg viss um að unglingarnir í Frosta munu vera okkur til sóma enda mikið hæfileikafólk í Vesturbænum.

Séra Hjálmar að hætta

Séra Hjálmar Jónsson hefur ákveðið að láta af störfum í lok maí næstkomandi en hann hefur verið dómkirkjuprestur frá árinu 2001 en átti áður sæti á Alþingi. Hjálmar er elsti starfandi sóknarprestur í borginni.

Hjálmar býr að góðri heilsu, er í fullu fjöri eins og sagt er og hugur hans stendur til þess að gera eitthvað annað en að sinna prestsþjónustu þótt hann kunni að taka eitt og eitt prestsverk að sér.



Austurhluti Hafnarstrætis endurbyggður

Nú stendur fyrir dyrum að endurgera austasta hluta Hafnarstrætis, hlutans milli Pósthússtrætis og Tryggvagötu. Kostnaður við framkvæmdina er áætlaður um 100 milljónir króna og gert er ráð fyrir að framkvæmdir standi yfir á tímabilinu frá mars og fram í ágúst á þessu ári.



Allar lagnir í götunni verða endurnýjaðar og lagt nýtt yfirborð á hana með snjóbræðslukerfi. Þá verður gert torg austan við Kolasund sem tengist gönguleið út að Hörpu. Ætlunin er að koma fyrir vatnslistaverki á torginu. Í dag er Kolasund aðeins hluti af upphaflegri götu sem lá á milli Austurstrætis og Hafnarstrætis en byggt hefur verið yfir austurhluta hennar. Bakdyraaðgangur að Héraðsdómi Reykjavíkur er við Kolasund.

ALHLIÐA FASTEIGNAÞJÓÐHALD

- Múrvinna
- Smíðavinna
- Málningarvinna
- Jarðvinna

*Ertu að fara í framkvæmdir?
Ekkert verk of smátt né stórt!
Fagleg og góð þjónusta.*

MÚRUM & SMÍÐUM ehf

Upplýsingar í síma 788 8870 eða
murumogsmidum@murumogsmidum.is

TILBOÐ ÞÉR AÐ
KOSTNAÐARLAUSU!

Slökunarpakki frá ICEHERBS

TILBOÐSTVENNA

TAKMARKAÐ
UPPLAG



Fæst í öllum helstu
apótekum og heilsuvöruslunum



Sex hundruð á þorrablóti KR

KR-ingar héldu þorrablót laugardaginn 28. janúar sl. og mættu um sex hundruð manns á blótið og komust færri að en vildu. KR-ingar og Vesturbæingar af öllum kynslóðum voru mættir á blótið.

Þar mátti sjá heiðursmenn á borð við Svein Jónsson og Ellert B. Schram. Þar voru einnig leikmenn úr karla- og kvennaliðum KR í knattspyrnu, núverandi og fyrrverandi auk maka, vina og annarra með svart og hvítt blóð í æðum. Gummi Ben var veislustjóri, Ari Eldjárn fór með gamanmál og þá spilaði Baggalútur fyrir dansi. Gullfoss og Geysir héldu svo uppi stuðinu fram á nótt.

Erling Ó. Aðalsteinsson, KR-ingur með meiru, tók myndirnar.



Álfdís Freyja og Snorri unnu verðlaun á RIG

Álfdís Freyja Hansdóttir og Snorri Bjarkason nemendur úr 8. bekk í Hagaskóla unnu til verðlauna á RIG (Reykjavík International Games). Álfdís vann gull í einstaklingskeppni, silfur í hópakeppni, brons í parakeppni í formum og var valin Taekwondo kona mótsins og Snorri vann gull í Bardaga.

WOW Reykjavík International Games fór fram í tíunda sinn dagana 26. janúar til 5. febrúar 2017. Það er Íþróttabandalag Reykjavíkur í samstarfi við sérsambönd ÍSÍ og íþróttafélögin í Reykjavík ásamt dygum samstarfsaðilum sem standa að leikunum. WOW Reykjavík International Games er mikil íþróttahátíð þar sem keppt er í 22 einstaklingsíþróttagreinum. Flestir mótshlutarnir fara fram í Laugardalnum og nágrenni hans. Keppnin skiptist niður á tvær mótshelgar en einnig er ráðstefna um afreksíþróttir hluti af dagskránni. Í tilefni af 10 ára afmæli leikanna voru þeir hluti af Vetrarhátíð í Reykjavík og blásið var til sérstakrar "off venue" dagskrár þar sem almenningi gafst kostur á að taka þátt.



Álfdís Freyja og Snorri.

Landakotsskóli með þrjár sveitir

Reykjavíkurmót grunnskólasveita í skák fór fram mánudaginn 6. febrúar sl. Landakotsskóli átti þrjár skáksveitir á mótíð og stóðu nemendur sig með stakri þrýði.

Skákstarf innan Landakotsskóla hefur verið blómlegt í vetur undir styrkri stjórn Micah Quinn og Mark Shone sem sjá um skákklúbb Landakotsskóla fyrir eldri nemendur á meðan hinir yngri tefla af miklum móð í Kátakoti, frístund skólans.



Sendu gjafir til Unicef

Börnin í frístundaheimilum Tjarnarinnar fengu á dögunum þetta flotta viðurkenningarskjal frá Unicef, en fyrir ágóðann af jólamarkaðinum, sem þau héldu í Tjörninni í desember síðast liðnum, gáfu þau sannar gjafir Unicef fyrir hvorki meira né minna en 345.584 krónur.

Þetta sýnir svo ekki verður um villst að margur er knár þó hann sé smár. Peningnum var skipt jafnt á milli frístundaheimilanna sjö sem stóðu að markaðinum og fengu börnin á hverjum stað að ákveða sjálf í hvað þau ráðstöfuðu upphæðinni. Eftir lýðræðislega samræðu og vangaveltur um hvað myndi gagnast bágstöddum börnum best völdu þau að kaupa eftirfarandi varning til að bæta líf barna sem eru ekki jafn lánsöm og þau sjálf: Hlý teppi fyrir 58. Fjórar vatnsdælar. 150 skammta af mænusóttarbóluefni. 800 töflur af ormalyfi. Ungbarnavernd. Moskítónet fyrir 10 börn. 80 skammta af mislingabóluefni. Næringarmjólk. Námsgögn fyrir 40 börn. 480 poka af jarðhnetumauki. 2 kælibox og ofurhetjupakka. Með þessu rausnarlega framlagi hafa börnin ekki bara sýnt frábært fordæmi heldur líka hvers börn geta verið megnug fái þau til þess réttan stuðning og hvatningu.

Sannar gjafir Unicef

VIDURKENNING

Börnin í frístundaheimilum Tjarnarinnar hafa gefið Sannar gjafir UNICEF fyrir 345.584 krónur.

Með þessu framlagi hafa þau sýnt frábært fordæmi og lagt sitt af mörkum til að gera framtíð barna í heiminum bjartari.

Meðal gjafa frá þeim voru fjórar vatnsdælar, hlý teppi fyrir 58 börn, námsgögn, bóluefni, moskítónet, jarðhnetumauk og fleiri hjalpargögn sem munu koma að góðum notum fyrir börn í neyð.



Við þökkum ykkur innilega fyrir ómetanlegt framlag

Bergsteinn Jónsson,
framkvæmdastjóri UNICEF á Íslandi

Viðurkenningarskjalið sem börnin á frístundaheimilum Tjarnarinnar hlutu frá Unicef.



FULLKOMIÐ SAMSPIL MATAR OG DRYKKJAR

Við erum stolt af rótum okkar og berum virðingu fyrir sögunni en leyfum okkur að skapa nýstárlega matarupplifun



Leynistaðirnir í borginni:

Hreystigarður í Bríetartúni

Í fallegum húsgarði á milli Bríetartúns og Laugarvegs hefur verið komið fyrir hreystitækjum fyrir almenning. Einföld norræn hönnun og fagurfræði einkenna þau og þau hafa það sem til þarf til líkamsræktar. Á upplýsingaspjaldi eru sýndar æfingar sem auðvelt er að gera í þessum tækjum.

Þrír starfsmenn í þjónustumiðstöð Miðborgar, Hlíða og Vesturbæjar notuðu hádegishlé sitt einn góðviðrisdaginn til að prufa tækin. „Þessi staður kemur verulega á óvart,“ segir Sigríður Arndís Jóhannsdóttir, verk-efnastjóri lýðheilsumála. „Hann er nálægt helstu gönguleiðum og umferðinni, en þó skemmtilega falinn og rólegur.“

Þær stöllur, Sigríður, Unnur og Kolbrún mæla með hreystigarðinum sem góðum áningarstað í gönguferð um borgina.



Upplagður heilsumatur og hollt skólanesti

Matur er hluti af daglegri heilsuefingu. Í því sambandi er gott að hafa hentugar uppskriftir við hendina.



Morgungrautur með mangó

- Innihald:**
- 2 msk chia fræ.
 - 4 msk tröllahafrar.
 - 1 dl hafra- eða möndlumjólk.
 - 1 tsk kanill.
 - Frosið mangó.
- Öllu blandað saman í box eða krukku og hrært saman, látið standa til dæmis yfir nótt eða í a.m.k. 15 mínútur.

Kraftaköggull

- Innihald:**
- 5 dl hafrar.
 - 2 msk agave síróp.
 - 1 banani.
 - 1 dl olía.
 - 1 tsk. Vanilludropar.
 - Kanill eftir smekk.
 - 2,5 dl mjólk.
 - 5 msk chia fræ.
- Valfrjálst:** Fræ, kókos, þurrkuð eða frosin ber, hnetur, rúsínur ofan á.

Stappið bananann og blandið saman við hin hráefnin í skál. Setjið deigið í bollakökuform eða sílikonform. Fræ, kókos eða annað kurl sett ofan á kökurnar. Kökurnar settar inn í ofn á 180 °C í 25 til 30 mínútur. Best er að geyma kökurnar í frysti, þá geymast þær svo lengi.



Góð ráð

Gott er að taka kökurnar úr frysti á morgnanna og setja í nestisboxið eða einfaldlega fá sér á leiðinni í vinnuna eða skólann. Hentar vel fyrir þá sem eru alltaf á síðustu stundu. Chia fræin fá klístraða áferð þegar þau blandast við vökva og henta því vel til að halda kökunum saman. Þau hafa svipaða áferð og egg og má skipta þeim út fyrir 1 egg.

Uppskriftirnar eru eftir Ásthildi Margræti Jóhannsdóttur sem er meðhöfundur vinsælu bókarinnar Nesti fyrir alla. Hægt er að nálgast uppskriftirnar í Melabúðinni.

HEILSUEFLING
FORVARNIR
HAMINGJA

VESTURBÆR - MIÐBORG - HLÍÐAR

Nokkrir dagar eftir 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

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!

Njótum 20% afsláttur af hinni frábæru Viridian línu Systrasamlagsins ofan á betra innkaupsverð vegna hagstæðs gengis.

MANDUKA skara fram úr! Taj Mahal jógadýnanna.

PRO
PROlite
eKO
eKOlite
eKO fisléttar
og fylgihlutir,
m.a. jógaþandklæði, -púðar, -bönd ofl.

SYÐURSTRÖND 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.

KR-INGAR TIL HAMINGJU MEÐ BIKARMEISTARATITILINN 2017



Íbúðir og hótél við Alliance húsið

Stefnt er að nýbyggingum við Grandagarð 2 á reitnum við Alliance húsið. Gert er ráð fyrir að þar verði íbúðir auk hótels með 81 herbergi.

Byggingarnar verða alls 5.743 fermetrar að flatarmáli. Þeim er ætlað að mynda svonefnda randbyggð sem rammur inn skjólgott útisvæði. Grandagarður 2 er í eigu Reykjavíkurborgar en áformað er að selja húsið ásamt byggingarrétti.



Tölvumynd af fyrirhuguðum byggingum á Alliance reitnum.

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

www.utforin.is

Sverrir Einarsson

Kristín Ingólfssdóttir

ÚTFARARSTOFA HAFNARFJARÐAR

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

Líkami og lífsstíll Opnar nýja verslun á Seltjarnarnesi

Líkami og lífsstíll hefur opnað verslun við Austurströnd 5 á Seltjarnarnesi - húsinu þar sem landlæknisembættið var um tíma. Það eru hjónin Ásta Margrét Birgisdóttir og Örn Viðar Skúlason sem standa að baki þessarar glæsilegu verslunar og á sama stað reka þau heildverslunina Proact sem annast sölu á ýmsum vörum til hár- og snyrtistofa. Þau ráku fyrirtæki sín í Garðabænum um árabil en hafa nú flutt þau nær heimili sínu á Seltjarnarnesi. Vesturbæjarblaðið leit við hjá þeim á dögnum og heimilishundurinn hafði komið í heimsókn til þeirra og tók komumanni fagnandi.

En með hvað eru þau að versla. Líkami og lífsstíll er umboðsaðili fyrir SCI-MX hágæða fæðubótarvörur og Zensah Compression sokka og hlífur auk þess að bjóða ýmsar aðrar vörur sem tengjast líkamanum og ræktun hans. Þá rekur fyrirtækið öfluga vefverslun með sama nafni. Örn segir að SCI-MX sé mjög framarlega í framleiðslu sinni og nýti sér ávallt nýjustu vísindarannsóknir til þess að þróa vörur sínar og tryggja að gæði þeirra séu í samræmi við þekkingu og kröfur á hverjum tíma. „Þetta er gert til að auðvelda því fólki sem kysir að nota vörurnar að ná markmiðum sínum hvort sem það er uppbygging vöðva, vaxtarrækt eða að ná betri tókum á þyngt sinni. Rík áhersla er lögð á hreinleika þeirra hráefna sem notuð eru til framleiðslu auk þess sem ströngu gæðaeftirliti er framfylgt.“



Ásta Margrét Birgisdóttir og Örn Viðar Skúlason.

hafragraut eða skyr til að hressa aðeins upp á.

Mikilvægt að mataræðið sé í lagi

Fæðubótarefni eiga ekki að koma í staðin fyrir máltíð, mikilvægast er að mataræðið sé í lagi, en fæðubótarefni geta hjálpað til að við ná ákveðnum markmiðum. Sum fæðubótarefni flýta til dæmis fyrir fyrir bata eftir mikil átök, önnur gefa orku fyrir æfingu, sum fylla á orkubirgðirnar eftir æfingar.

En ef við víkjum að Proact. "Já - þar erum við að selja hágæða hár- og snyrtivörur og ég get nefnt vörumerki eins og Kérastase, Matrix og Joico en einnig snyrtivörur frá ComfortZone og fleirum," segir Ásta. Hún segir að aðeins sé um heildverslun og að vörur Proact séu eingöngu seldar til hár- og snyrtistofa.

Verslun Líkama og lífsstíls er opin frá kl. 10 til 18 á virkum dögum og frá kl. 11 til 14 á laugardögum.

Innflutningur bíla og hjólhýsa



Nýr 2017 árgerð FORD TRANSIT 18 MANNA RÚTA

155 hestafla • **Verð 4,9 milljónir +vsk**



Nýr 2017 Hobby T70E

150 hestöfl diesel
Sjálfskiptur
Leðursæti og nánast
öllum aukabúnaði.
Verð 15,6 milljónir

Tólfti bikarmeistaratitill KR

KR er bikarmeistari karla 2017 eftir hörku slag við Þór Þorlákshöfn annað árið í röð! Lokatölur voru 78-71 KR í vil þar sem magnaður þriðji leikhluti kom Íslands- og bikarmeisturunum á sporið. Þá er kominn titill í safnið hjá Jóni Arnóri Stefánssyni sem hann hafði lengi langað til að vinna en Jón var með 19 stig, 8 stoðsendingar og 3 fráköst. Philip Alawoya var stigahæstur hjá KR með 23 stig og 18 fráköst.

KR var ekki að spila frábærlega í fyrri hálfleik en í þriðja leikhluta kviknaði neisti í liðinu og þá fór allt í gang. Jón Arnór Stefánsson og Pavel Ermolinskij settu í girinn og allir fylgdu með. KR-ingar unnu þriðja leikhlutann, 26-12, og lögðu þar grunninn að sigrinum. Varnarleikurinn var virkilega þéttur og fékk liðið framlag frá öllum. Stemningin var sú mesta hjá liðinu allt tímabilið og þegar KR spilar svona verður erfitt að stöðva þá.

Þór átti góðan sprett í lokin og tækifæri til að koma sér í leikinn



en nýttu ekki tækifærin. KR-liðið fór aðeins að verja forskotið undir lokin og var næstum refsað en sigurinn var sanngjarn.

KR er í efsta sæti Dominos-deildarinnar eftir sannfærandi

sigur á ÍR á sunnudaginn og hefur tveggja stiga forskot þegar fjórar umferðir eru eftir af deildinni.

Næstu leikir KR eru gegn Njarðvík 24. feb. og gegn Keflavík 2. mars.

Tap gegn toppliði Fjölnis

Strákarnir úr Vesturbænum fóru í Grafarvoginn með von um að geta lagt efsta lið deildarinnar í handbolta að velli. Því miður var það ekki raunin og var spilamennska í fyrri hálfleik sem kom helst í veg fyrir það. Staðan í hálfleik var 17 - 11 fyrir Fjölni og endaði leikurinn með sigri heimamanna, 29 - 25.

Mikil og góð barátta var hjá KR-ingum í seinni hálfleik og náðist að minnka muninn niður í tvö mörk, 25 - 23 en svo skildu leiðir og Fjölnir vann, 29 - 25.

Fjölnir er án vafa besta lið deildarinnar, þeir hafa ekki tapað leik og spilað frábærlega það sem af er tímabili. Það verður gaman að fylgjast með hvort þeir nái að klára tímabilið með fullu húsi stiga sem yrði magnað afrek.

Mörk KR: Bergur Elí 7, Egídius 3, Jökull 3, Andri 2, Friðgeir 2, Sigurbjörn 2, Theodor 2, Viktor 2, Arnar Jón 1 og Jóhann 1. Varin skot voru Arnar 5, Hrafn 4.



Frá leik KR gegn Fjölni.

Samtals var því um 24% vörslu að ræða. Næsti leikur verður föstudaginn 3. mars gegn liði ÍR á heimavelli.

Grand Prix móti BH í borðtennis

Aldís Rún Lárusdóttir sigraði

Aldís Rún Lárusdóttir sigraði í kvennaflokki á Grand Prix móti BH í borðtennis, sem fram fór í Íþróttahúsinu við Strandgötu laugardaginn 18. febrúar.

Hún vann Auði Tinnu Aðalbjarnardóttur 4-0 í úrslitunum, og KR vann því tvöfalt í kvennaflokki. Ingólfur Sveinn Ingólfsson varð í 3.-4. sæti í karlaflokki, eftir naumt tap fyrir Magnúsi Jóhanni Hjartarsyni úr Víkingi í undanúrslitum.

Ingí Brjánsson varð í 3.-4. sæti í B-keppni karla.



Kvennaflokkur á Grand Prix.

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

KR-SÍÐAN



www.kr.is



Sími: 588 9705
www.skautaholl.is

Opnunartímar:

Mánud., Þriðjud. og Miðvikud.
13:00 til 15:00.

Fimmtudaga
13:00 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



HEITUR MATUR Í HÁDEGINU OG Á KVÖLDIN

TAKTU MEÐ eða BORÐAÐU Á STAÐNUM

Alvöru matur





ALLT Í HUND OG KÖTT! Í BYKO GRANDA

25% AFSLÁTTUR

AF ÖLLUM GÆLUDÝRAVÖRUM FRÁ 23.-27. FEBRÚAR



KYNNING Á **ROYAL CANIN**® OG **Josera.**
LAUGARDAGINN 25.FEBRÚAR
FRÁ 14-18

OPIÐ

VIRKA DAGA 8-19
LAUGARDAGA 10-18
SUNNUDAGA 11-17
WWW.BYKO.IS



BYKO GRANDI

KOMDU Í HEIMSÓKN!

