



Marshallhúsinu breytt í lista- og menningarmiðstöð

Margmenni var við opnum listamiðstöðvar í Marshallhúsinu í Örfirisey síðast liðinn laugardag. Á liðnu ári gerði Reykjavíkurborg samkomulag við HB Granda eiganda hússins um leigu þess til 15 ára í því skini að koma þar á fót lista- og menningarmiðstöð. Nú hafa Nýlistasafnið, Gallerí Kling og Bang og Ólafur Eliasson hönnuður og myndlistarmaður – sá sem m.a. hannaði glerhjúp Tónlistarhússins Hörpu flutt starfsemi þangað. Þá hefur nýtt veitingahús verið opnað á jarðhæðinni undir forystu Leifs Kolbeinssonar.

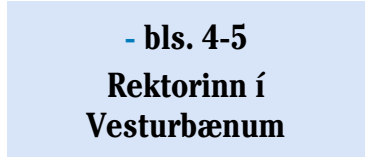
Marshallhúsið á sér merka sögu. Hún hófst árið 1948 þegar Reykjavíkurborg og hlutafélagið Kveldúlfur gerðu með sér sameignarfélagið Faxe sf. um byggingu nýrrar síldarverksmiðju í Örfirisey en þá veiddist mikið af síld í Faxaflóa þótt það ævintýri yrði skammvinnt. Bygging verksmiðjunnar hófst árið 1948 og var að hluta fjármögnuð með Marshall aðstoð sem Íslandi hlotnaðist eftir stríðslok 1945. Marshall aðstoðin var kennd er við George Marshall, hershöfðingja og síðar utanríkisráðherra en með henni var fjármunum beint að vestan til endurreisnar Evrópu. Það var þó ekki fyrr en á síðari árum að farið var að kenna húsið við



Búið er að breyta Marshallhúsinu í Örfirisey í lista- og menningarmiðstöð.

Marshall hershöfðingja lengst af var það kallað Faxaverksmiðjan eftir félaginu Faxe sem byggði það. Eftir að síldveiðum lauk og bræðslu var hætt hefur húsið að mestu staðið ónotað þar til nú. Hvatamenn að þessu verkefni eru arkitektarnir Ásmundur Hrafn Sturluson og Steinþór Kári Kárasen hjá Kurt og pí og Börkur Arnarson stjórandi Gallerís ið. Það var síðla árs 2014 sem þeir komu að máli við Vilhjálmmsson forstjóra HB Granda og í framhaldi af því fóru hjólin að snúast. Rætt var við borgaryfirvöld sem

fljótt sáu margvíslega möguleika í húsinu. Með því mætti leysa húsnæðisvanda Nýlistasafnsins og Kling og Bang auk þess sem eftirsóknarvert væri að fá Ólaf Eliasson að verkefninu. Gerður var samningur um að Reykjavíkurborg leigir allt húsið af HB Granda nema jarðhæðina þar sem er búið að opna veitingastað. Gert er ráð fyrir lifandi starfsemi á öllum hæðum; hússins þar sem nokkrar myndlistarsýningar verða uppi á hverjum tíma og veitingastaður og bar á jarðhæðinni.



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

Í gamla Héðinshúsinu, Seljavegi 2



Rauð vínber
50% afsláttur

Melabúðin
þín verslun

Sími 551-0224

Svínakjötstilboð!

Úrbeinaður hnakki, kótelettur og lundir
- helgina 23.-26. mars- meðan birgðir endast



Laxaflök
20%
afsláttur



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

3. tbl. 20. árgangur

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

Tvö svæði

Tvö svæði í Vesturbæ Reykjavíkur hafa tekið miklum breytingum á umliðnum árum. Annað þeirra er Háskólasvæðið á Melunum og í Vatnsmýrinni. Hitt afmarkast af Lækjargötu, strandlengjunni allt út í Örfirisey og Vesturgötu. Engu er líkara en á báðum þessum svæðum hafi verið byggð ný borgarmynd.

Jón Atli Benediktsson rektor Háskóla Íslands greinir í viðtali hér í blaðinu frá því uppbyggingarstarfi sem á sér stað innan Háskólans. Jón Atli segir að nú séu um 12.500 nemendur skráðir til náms við skólann og fer starfsemin fram í um 30 byggingum. Við Háskólann starfa um 1.500 fastráðnir kennarar auk um 2.000 stundakennara. Því megi ætla að á sautjanda þúsund manns starfi á háskólasvæðinu, ýmist við kennslu, rannsóknir, nám eða önnur störf sem tengjast Háskólanum.

Háskóli Íslands er langstærsti starfs- og vinnustaður í Vesturbæ Reykjavíkur og þótt víðar um borgina væri leitað. Þetta öfluga starf mennta og fræða á sér einnig stað í umhverfinu. Óvíða hefur orðið meiri uppbygging utan dyra á undanförnum árum en á Háskólasvæðinu. Það er nánast óþekkjanlegt ef miðað ver við útlit þess fyrir ekki engri tíma en tveimur áratugum. Umhverfi sem er þéttsetið byggingum þar sem margvísleg þekkingarleit, þekkingarmiðlun og sköpun fara fram.

Við sjávarsíðuna frá Miðbænum til Örfiriseyjar var lengi vel fremur óhrjálegt um að litast. Á milli bygginga sem margar máttu muna fífil sinn fegurri voru opin svæði – jafnvel moldarflög sem enginn hirti um. Niðurníðslan einkenndi þennan borgarhluta.

En nú hefur orðið breyting á. Þessu svæði verið umbylt. Fyrst má nefna stórbyggingar ætlaðar til verslunar og þjónustu auk íbúða á austurhluta þess. Meðfram gömlu höfninni hafa eldri hús gengið í endurnýjun lífdaga og má þar nefna veitingahúsahverfið og vestar eru nýbyggingar að risa þar sem vindar rótuðu áður í óbundnum jarðvegi. Atvinnuhúsnæði jafnt sem gististaðir og íbúðarhúsnæði.

Að síðustu má nefna þá miklu uppbyggingu sem átt hefur sér stað í Örfirisey þar sem byggð verslunar en einnig menningar og lista hafa fengið ból á Grandanum. Flestar þessar breytingar hafa orðið á þessari öld. Allt í einu veittu menn því athygli að þetta svæði var einhvers virði.

Tímamótakirkja fagnar afmæli

Neskirkja 60 ára

Útlínur Neskirkju þóttu engri kirkju líkar þegar teikningar Ágústar Pálssonar arkitekts voru kynntar almenningi árið 1943. Premur árum áður hafði hinni vaxandi höfuðborg verið skipt upp í fjórar sóknir, Dómkirkju, Hallgríms-, Laugarnes- og Nessókn. Guðjón Samúelsson, húsameistari, var fenginn til að hanna Hallgrímskirkju og Laugarneskirkju en Vesturbæingar fóru aðra leið. Alexander Jóhannesson, háskólarektor og formaður byggingarnefndar leiddi verkið og var efnt til samkeppni þar sem tillögur Ágústar urðu hlutskarpastar.

Neskirkja er fyrsta kirkjan á Íslandi sem teiknuð var út frá hugmyndum modernismans. Hún var ekki með hefðbundnu kirkjusniði, langskips, forkirkju og turns. Þá hafði höfundurinn, í anda nýrra hugmynda í arkitektúr, einkum í huga að byggingin nýttist sem best. Neskirkja var kirkja fólksins með ágætri aðstöðu fyrir safnaðarstarf sem var að sönnu nýlunda á þeim tíma.

Líkist kofaræksnum – sagði Jónas frá Hriflu

Í hópi þeirra sem fundu þessum teikningum allt til foráttu var Jónas frá Hriflu. Hann sagði þær helst lýsa þyrpingu af kofaræksnum og tóku margir undir þau orð. Þurfti að leita álits sérfræðings að utan til að fá staðfestingu á ágæti þessarar hönnunar. Byggingarnefndin sendi hinum þekktu arkitekt, Finnannum Elíel Saarinen teikningarnar og óskaði eftir áliti hans. Svarbréfið eigum við hér í kirkjunni þar sem hann fer fögrum orðum um þennan helgidóm sem átti að rísa í Vesturbænum. Langur tími leið þar til byggingin var tilbúin. Menn fóru sér að engu óðslega. Hópar og félög lögðu verkefninu lið með ýmsum hætti. Kvenfélagið bakaði og smurði og seldi afraksturinn til fjármögnunar kirkjunnar, enda má segja að efniviður kirkjunnar sé ekki bara timbur, járn, gler og sement. Í hana fóru líka ófá egg, hveiti, smjör og sykur. Neskirkja er að sönnu kirkja fólksins og það voru einmitt kærleiksríkir einstaklingar og félög sem gerðu það mögulegt að Guðshús þetta skyldi rísa.



Framandlegt þá – til marks um sögulega byggingu nú

Í dag þykir Neskirkja vera til marks um einstaklega góða hönnun og sómir hún sér vel við Hagatorg í nágrenni þeirra bygginga sem þar standa. Það sem eitt sinn þótti framandlegt og nýstárlegt er nú til marks um sögulega byggingu sem er friðuð samkvæmt lögum. Neskirkja er tímamótakirkja og nú eru liðin sextíu ár frá því að hún var vígð á pálmásunnudegi 1957. Mikið verður um dýrðir 9. apríl næstkomandi þegar við fögnum þeim tímamótum. Frumflutt verður messa eftir organista kirkjunnar, Steingrím Þórhallsson, barnakór og drengjakór syngja ásamt kirkjukórnum. Báðir prestar þjóna og sóknarnefnd býður upp á ærlegt afmælistessukaffi að helgihaldinu loknu. Sérstaklega þætti okkur vænt um að sjá fermingarárganginn 1957 við messuna og hvetjum við þau sem mynda hann að setja sig í samband við okkur áður. Þetta verður hátíðarstund í Vesturbænum og óskandi er að fólk fjölmenni og samfagni okkur á þessum tímamótum.

Skúli S. Ólafsson, sóknarprestur.
Steinunn Arnþrúður Björnsdóttir, prestur.
Droplaug Guðnadóttir, formaður sóknarnefndar.

Framkvæmdir hefjast við hótél á Hörpureitnum innan tíðar

- gert ráð fyrir 90 íbúðum auk verslana á svæðinu

Gert er ráð fyrir að framkvæmdir við Marriott Edition hótelið sem rísa mun á Hörpureitnum svokallaða hefjast fljótlega – jafnvel í næsta mánuði. Um verður að ræða fimm stjörnu og þar verða 250 herbergi auk veislu- og fundasala, fjölda veitingastaða og heilsulind.

Fyrstu hugmyndir um hótélbyggingu gerðu ráð fyrir allt að 30 þúsund fermetra húsnæði með 450 herbergjum. Síðar var ákveðið að minnka hótelið og byggja þess í stað íbúðir og verslunarhúsnæði á um helmingi lóðarinnar. Alls verða byggðar 90 íbúðir og verslunar- og þjónustuhúsnæði verður á neðstu hæðinni. Gert er ráð fyrir að hótelið opni sumarið 2019.



Séð yfir Hörpureitinn frá gömlu höfninni. Búið að setja líkön af hótél- og íbúða- byggingum inn á myndina.



Flott föt, fyrir flottar konur

belladonna

Skeifan 8 | 108 Reykjavík | sími 517 6460 | www.belladonna.is



Geirsgata 1 • Sími 511 1888

Gómsæti í göngufæri

Vesturbæingar



Er þá peningalyktin horfin úr Örfirisey?

Við fjölgum hagkvæmum íbúðum



300

ÍBÚÐIR SELDAR

1.300

ÍBÚÐIR Í ÞRÓUN

250

ÍBÚÐIR Á ÁRI

Upphaf fasteignafélag er eitt umsvifamesta fyrirtæki í uppbyggingu íbúðarhúsnæðis á Íslandi. Á næstu fimm árum verða þróaðar og byggðar yfir **1.300 nýjar íbúðir** sem ætlaðar eru litlum og meðalstórum fjölskyldum.

Markmið Upphafs er að byggja yfir **250 hagkvæmar íbúðir** á ári. Við viljum auka framboð á íbúðamarkaði.

Upphaf er í eigu Novus, fagfjárfestastjóðs í rekstri hjá GAMMA Capital Management.



Upphaf

519-3300 | www.upphaf.is
Garðastræti 37, 101 Reykjavík

Rektorinn í Vesturbænum

- Jón Atli Benediktsson rektor Háskóla Íslands ræðir mikla uppbyggingu og vöxt í háskólastarfinu ytra sem innra

Jón Atli Benediktsson rafmagnsverkfræðingur og rektor Háskóla Íslands er Reykvíkingur og býr í Vesturbænum. Foreldrar hans eru Benedikt H. Alfonsson, fyrrverandi kennari í Stýrismannaskólanum í Reykjavík, stofnandi og stjórnandi Siglingaskólans, og Katrín Jónsdóttir, húsmóðir og fyrrverandi skrifstofumaður. Eftir stúdentspróf frá Menntaskólanum í Reykjavík hélt Jón Atli til náms í rafmagnsverkfræði, fyrst við Háskóla Íslands þaðan sem hann lauk prófi 1984 og síðan við Purdue University í Indiana í Bandaríkjunum þaðan sem hann lauk Ph.D. prófi í rafmagnsverkfræði 1990. Eftir heimkomuna, nánar tiltekið í júní 1991, hóf hann störf sem lektor í rafmagns- og töluverkfræði við Háskóla Íslands, en varð síðar dósent og loks prófessor við Háskólann árið 1996. Jón Atli tók við embætti rektors Háskóla Íslands í júní 2015. Jón Atli spjallar við Vesturbæjarblaðið að þessu sinni.

Þú hefur starfað við Háskóla Íslands á miklu vaxtarskeiði í sögu skólans, sem hvergi nærri er lokið. „Háskólanemum hefur fjölgað umtalsvert á umliðnum árum. Vægi vísindastarfa hefur aukist og markviss uppbygging doktorsnáms átt sér stað. Vaxandi alþjóðasamstarf hefur einnig kallað fram mikinn vöxt í starfsemi skólans. Alls þessa sér auðvitað stað ekki aðeins í innra starfi Háskólans heldur einnig í ytra umhverfi hans og eru ýmsar framkvæmdir yfirstandandi eða fyrirhugaðar á háskólasvæðinu á næstu árum“, segir Jón Atli. „Starfsemi Háskóla Íslands fer nú fram á nokkrum stöðum í Reykjavík en stefnt er að því að sem mest af henni verði á umráðasvæði skólans í Vesturbænum, Vatnsmýrinni og við Hringbraut. Það er því ljóst að

starfsemi Háskóla Íslands mun setja mikinn svip á bæði umhverfi og samfélag í Vesturbænum á komandi tímum.“

Nemendum fjölgaði mikið eftir hrunið

Jón Atli segir að nemendum Háskóla Íslands hafi fjölgað mikið í kjölfar efnahagsþrenginganna eftir hrunið 2008. Fleira fólk hafi sótt bæði í grunn- og framhaldsnám en áður. Þá hafi Kennaraháskóli Íslands verið sameinaður Háskóla Íslands og nýtt Menntavísindasvið orðið til innan hans. Einnig hafi verið unnið markvisst að uppbyggingu doktorsnáms við skólann á sama tíma, auk þess sem alþjóðlegt samstarf hafi stórkæpt. „Í reynd er Háskóli Íslands fullburða alþjóðlegur rannsóknaháskóli sem á í nánú samstarfi við innlendar stofnanir og atvinnulíf og starfar í alþjóðlegu samkeppnisumhverfi.“

Á sautjándra þúsund manns á Háskólasvæðinu

Hvað starfa margir á háskólasvæðinu núna? „Nú eru um 12.500 nemendur skráðir til náms og fer starfsemin fram í um 30 byggingum. Af þessum nemendum eru um 1.200 erlendir stúdentar sem koma hingað til lands til þess að stunda háskólanám. Við Háskólann starfa um 1.500 fastráðnir kennarar auk þess sem um 2.000 stundakennarar víðsvegar að úr atvinnu- og þjóðlífi koma að kennslunni. Því má ætla að á sautjándra þúsund manns starfi á háskólasvæðinu, ýmist við kennslu, rannsóknir, nám eða önnur störf sem tengjast Háskólanum“, segir rektor.

Vísindagarðar í Vatnsmýrinni

Aukin aðsókn og ný verkefni koma m.a. fram í auknum umsvifum og framkvæmdum á háskólasvæðinu og nú eru nokkur stór uppbyggingarverkefni í gangi. „Nýjasta byggingin, sem stendur á horni Suðurgötu og Brynjólfsgötu, verður vígð 20. apríl nk. og mun hýsa Stofnun Vigdísar Finnbogadóttur í erlendum tungumálum og erlendar tungumálagreinar Háskólans. Samhliða framkvæmdum við bygginguna hafa verið grafin göng undir Suðurgötu sem tengja saman Háskólatorg og Vigdísarhúsið. Við bindum einnig miklar vonir við að brátt fari að rætast úr með byggingu Húss



Jón Atli Benediktsson rektor háskóla Íslands.

Mynd: Kristinn Ingvarsson.

Íslenskra fræða sem slegið var á frest í kjölfar hrunsins árið 2008. Húsgrunnurinn við hlið Þjóðarbókhöfðunnar hefur staðið opinn í rúm fjögur ár og er mál að húsið fari að rísa“, segir Jón Atli. „Þá verður áfram haldið uppbyggingu Vísindagarðanna í Vatnsmýrinni. Þar er að verða til alþjóðlegur

vettvangur tækni- og þekkingarsamfélagsins á Íslandi sem mun tengja saman Háskólann og aðra aðila sem vinna að hagnýtingu rannsókna, nýsköpunar og viðskiptaþróunar. Vísindagarðar eru vel þekkt fyrirbæri erlendis, í Evrópu, Bandaríkjunum og í Asíu, og hafa Háskóli Íslands og



Aðalbygging Háskóla Íslands teiknuð af Guðjóni Samúelssyni er kennileiti í Vesturbænum en háskólasvæðið allt afmarkast af Suðurgötu, Hjarðarhaga, Dunhaga og Birkimel til vesturs, Hringbraut til norðurs, Njarðargötu til austurs, þar með talið svæði Fluggarða en af holti fyrir sunnan stúdentagarða við Eggertsgötu til suðurs.

Reykjavíkurborg tekið höndum saman um að leiða slíka uppbyggingu í Vatnsmýrinni. Þar eru nú þegar starfsstöðvar Íslenskrar erfðagreiningar og lyfjaþróunarfyrirtækisins Alvogen. Í upphafi árs var svo tekin fyrsta skóflustungan að nýju hugmyndahúsi sem hlotið hefur nafnið Gróska og mun hýsa tölvuleikjafyrirtækið CCP og ýmis sprotafyrirtæki. Þá verður áfram haldið uppbyggingu stúdentagarða, en nú þegar er lokið byggingu fjögurra stúdentagarða á milli Oddagötu og Sæmundargötu og ætlunin er að hefja framkvæmdir við þann fimmta í byrjun næsta árs. Einnig er áformað að reisa byggingu fyrir kennslu, þjálfun og rannsóknir í heilbrigðisgreinum í tengslum við uppbyggingu nýs Landsspítala háskólasjúkrahúss við Hringbraut. Loks er ætlunin að flytja starfsemi Menntavísindasviðs, sem nú er við Stakkahlíð, vestur á Melana.“

Háskólastarfið auðgar Vesturbæinn og Miðborgina

Hvernig sér rektor fyrir sér tengsl háskólasvæðisins og hinar almennu byggðar fyrir vestan Læk? „Háskóli Íslands og Landspítalinn eru stærstu vinnustaðirnir í vestari hluta Reykjavíkur og það setur vissulega mark sitt á þennan borgarhluta. Drjúgur hluti starfsmanna og stúdenta býr einnig í Vesturbænum og aðliggjandi hverfum svo kannski mætti segja að þessi borgarhluti sé orðinn nokkurs konar háskólabær. Ég tel að Háskólinn auðgi miðborgina og hafi jákvæð áhrif á margvíslega aðra starfsemi. Í því sambandi nægir að benda á Háskólatorg og Stúdentakjallarann sem iðar af lífi allan daginn og á kvöldin, Þjóðminjasafnið er okkar næsti nágranni með fjölbreyttum sýningum, Þjóðarbókhlaðan sem hýsir Landsbókasafn Íslands – Háskólabókasafn er afar mikilvæg stofnun, Háskólabíó er lifandi menningarhús, Vesturbæjarlaug er heilsumiðstöð hverfisins, friðlandið í Vatnsmýrinni er í reynd náttúruleg tilraunastofa, Norræna húsið er vettvangur margvíslegra viðburða og þannig mætti áfram telja. Svo er líka gaman að sjá hvernig svæðið við Hofsvallagötu er að lifna við með kaffihúsum og verslunum og í kringum höfnina á sér stað mikil uppbygging.“ >>>

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.likamioglisstill.is



Tölvuteikning af Húsi íslenskra fræða eins og það mun koma til með að líta út. Jón Atli kvestur binda miklar vonir við að brátt fari að rætast úr með byggingu þess sem slegið var á frest í kjölfar hrunsins árið 2008. Hann segir húsgrunninn við hlið Þjóðarbókhöðunnar hafa staðið opinn í rúm fjögur ár og mál sé að húsið fari að rísa.

Okkur líður afskaplega vel í Vesturbænum

Nú er rektor sjálfur búsettur í Vesturbænum – nánast á Háskólasvæðinu sjálfu. Hvernig líkar Jóni Atla sjálfum að vera

einn af íbúum Vesturbæjarins? „Við fjölskyldan höfum lengi búið í Vesturbænum og okkur líður afskaplega vel hér. Það er mikill kostur að geta gengið til og frá vinnu og skóla og það sparar bæði tíma og bílaakstur. Háskóli Íslands

hefur sett sér metnaðarfulla umhverfis- og sjálfbærnistefnu og mér finnst gaman að taka þátt í að hrinda henni í framkvæmd. Hér er nánast allt til alls í göngufæri.“



HÚSAVIÐGERÐIR.IS

ALHLÍÐA MÚR- OG STEYPUVIÐGERÐIR

**Hafðu samband
Við skoðum og gerum tilboð!**

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



f Finndu okkur á Facebook

MIKILVÆGASTI VEISLUGESTURINN

TE & KAFFI NOTAR EINGÖNGU ÚRVALS KAFFIBAUNIR FRÁ BESTU RÆKTUNARSVÆÐUNUM, SÉRVALDAR OG BRENNDAR AF BRENNSLUMEISTARA.



100% NÆRING



100% HOLLUSTA

VIÐ OPNUM Í SMÁRALIND Í APRÍL



FACEBOOK.COM/
XO VEITINGASTAÐUR

4,7 ★



tripadvisor

4,5 ★



XO OPNAR Í NORDURTURNI SMÁRALINDAR Í APRÍL



FUN • FAST • FUSION

**NÝR RÉTTUR
PAD THAI
XO STYLE**





Margrét Heba Atladóttir, Alma Brá Ragnarsdóttir og Katrín Helga Ágústsdóttir með eina af tertunum sem þær gerðu og höfðu Neskirkju að fyrirmynd.

Tertur í tilefni af 60 ára afmælis Neskirkju

Neskirkja er 60 ára á þessu ári. Á árinu er ýmislegt gert til þess að fagna þessum tímamótum. Æskulýðsfélag kirkjunnar, NEDÓ, tók sig til á næturvöku í kirkjunni og bakaði tertur í líki hennar í tilefni afmælisins. Þær voru svo í boði í afar fjölmennri æskulýðsmessu daginn eftir. Heiðurinn af tertugerðinni áttu þær Margrét Heba Atladóttir, Alma Brá Ragnarsdóttir og Katrín Helga Ágústsdóttir. Alls gerðu þær stóllur þrjár tertur sem brögðuðust afar vel.

Bygging Neskirkju markar ákveðin tímamót í sögu kirkjubygginga hér á landi. Hönnun kirkjunnar þótti stílbrot við þær hefðir sem stuðst hafði verið við um langan aldur. Deilt var um verðlaunatillögu Ágúst Pálssonar arkitekts sem á endanum var ákveðið að byggja kirkjuna eftir. Eftir þetta hefur hugmyndaugi fengið að ríkja í hönnun og byggingum kirkna hér á landi.

Oliver Twist í Hagaskóla

Stór hópur nemenda í Hagaskóla sýndi söngleikinn Oliver Twist, eftir Lionel Bart í leikstjórn Siggu Birnu Valsdóttur mánudaginn 20. mars. Margir þekkja til sögunnar af munaðarlausu vasapjófnum sem gerði þau afdrifaríku mistök að biðja um aðeins meiri mat. Færri vita að þessi saga varð kveikjan að frábærum söngleik sem inniheldur nánast fullkomna blöndu af gleði, sorg, dönsum og söng.

Þetta er í 10. sinn sem Sígga Birna stýrir söngleik í Hagaskóla og hafa allar þessar sýningar einkennst af gríðarlegum metnaði í leik, söng, dansi og tónlistarflutningi. Að auki hafa list- og verkgreinakennarar skólans lagt nótt og dag við að aðstoða nemendur við að búa sýningunni glæsilega umgjörð. 17 manna hljómsveit undir stjórn Björns



Úr sýningu Hagaskóla á Oliver Twist.

Thorarensen sér um tónlistina. Sýningin er öll hin glæsilegasta og nemendur myndu svo sannar-

lega kunna að meta það að sjá sem flesta úr hverfinu mæta á sýningar.

Og allir neyttu og urðu mettir (Matt. 14.20)

Námskeið um tengsl matar og trúar í Neskirkju

Fasta, matarframleiðsla, sanngjörn skipti, matarnýting, matarsóun, mataruppskriftir verða rædd á námskeiði sem haldið verður fjögur fimmtudagskvöld, frá 23. mars til 13. apríl.

Sigurlín Ívarsdóttir, heilsukokkur og prestur fjallar um muninn á föstu og megrun og trúarhugmyndir í matar- og megrunartísku. Vilborg Oddsdóttir, félagsráðgjafi hjá Hjálparstarfi kirkjunnar, greinir frá því hvernig maturinn, ræktun og nýting, er hluti af kennslu þeirra til að styrkja konur hér á landi og bæta framtíð þeirra. Kristín Ólafsdóttir, upplýsingafulltrúi Hjálparstarf-

sins, segir frá þeim sem búa við aðstæður þar sem uppskerubrestur eða veikindi þýða hungur og örbyrgð og hvernig má hjálpa. Boðið verður upp á hressingu og uppskriftum safnað, hollum, ódýrum og sniðugum og á skírdag, kl. 18, verður pálnuboð. Sr. Steinunn A. Björnsdóttir talar um matarsamfélagið og altarisborðið. Námskeiðinu lýkur með altarisgöngu í kirkjunni.

Umsjón hafa sr. Steinunn A. Björnsdóttir, sr. Sigurlín Ívarsdóttir og Svanhildur Sigurðardóttir. Námskeiðið er ókeypis en vegna veitinga er hvatt til skráningar á steinunn@neskirkja.is.



Í traustum höndum á Óðinsgötu 1



MANDUKA
skara fram úr!

PRO, PROlite
eKO, eKOlite,
eKO fisléttar
og fylgihlutir.



NÝTT.
Látúns lyklakippur

Feminist,
Dude,
Vibes og
Boss.



DRAUMA-
SAMFESTINGURINN!

2 litir, 2 snið – allar stærðir

Lífræn, sterk
“Fair Trade” bómull.



HUGLEIÐSLA ÁRSINS ER FLOT!

Förum dýpra inni í slökun og hugleiðslu. Flothettan nú fáanlegum í fjórum litum/munstrum:

Blá
Svört

Blá munstruð eftir Sigga Eggerts
Blá munstruð eftir Sigga Odds

Verð: 16.400 kr.

Líka í netsölu á www.systrasamlagid.is

ÓÐINGSGÖTU 1, REYKJAVÍK

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

AFGREIÐSLUTÍMI:

Mán. - fös.: 9 - 18.
Laugardagar: 10 - 16.



Gleðilega páska



Sjálfbærni og samfélagsábyrgð
Nóa Sírius súkkulaði er hluti af Cocoa Horizons verkefninu, sem gerir kakóræktendum kleift að framleiða kakó á sjálfbæran og ábyrgan hátt. Verkefnið stuðlar að betri lífsskilyrðum í kakóræktarsamfélögum og bættum aðbúnaði starfsfólks.

Þau eru tilbúin

Nú mega páskarnir koma því að Nóa páskaegginn eru tilbúin. Og vitið þið bara hvað? Við vonduðum okkur alveg sérstaklega í ár, því við vitum að þið viljið hafa þau fullkomin. Bæði gómsæta súkkulaðiskelina sem bráðnar í munni og allt góðgætið sem leynist þar fyrir innan.

Ekki ryðjast — það er nóg til fyrir alla.

Systrasamlagið flytur á Óðinsgötu 1

Mikið fjór var við opnun Systrasamlagsins við Óðinsgötu 1 laugardaginn 11. mars en það var áður til húsa á Suðurströnd á Seltjarnarnesi. Af því tilefni var efnt til morgundjams í versluninni sjálfri sem er engin venjuleg búð heldur líka lífrænt kaffihús sem selur allt frá jógafatnaði til Flothetta og allt frá látúnsmerkjum og naglalökkum til lífræns macchiato.

Almenn ánægja er með komu nýja Systrasamlagsins í 101 sem þykir sérlega fallega hannað af Unni Sigurðardóttur innanhúshönnuði í samvinnu við þær systur Jóhönnu og Guðrúnu Kristjánsdætur.

Hér eru ljósmyndir sem m.a. Anna Kristín Þorsteinsdóttir tók frá opnun Systrasamlagsins.



Grandaskóli

Hvatningarverðlaun fyrir Fugla

Grandaskóli fékk hvatningarverðlaunin fyrir verkefnið Fuglar sem unnið var í samstarfi skóla í sex Evrópulöndum. Markmiðið er að þróa rannsóknarmiðað og þverfaglegt námsefni í náttúrufræði og raungreinum með áherslu á fuglaskoðun og rannsóknir á fuglum í sínu náttúrulega umhverfi.

Rannsóknir nemenda og úrvinnsla, fjölbreyttar kennsluaðferðir og samskipti milli nemenda þáttökulandanna samþættir nám í landafræði, eðlisfræði, efnafræði, stærðfræði, upplýsinga- og tæknimennt, listgreinum og tungumálum auk náttúrufræðinnar. Í verkefninu er mikil áhersla lögð á útikennslu til að efla umhverfisvitund nemenda og félagslega færni, virðingu fyrir umhverfinu og sjálfbærni.

Í umsögn dómnefndar segir: Hér er á ferðinni metnaðarfullt samstarfsverkefni þar sem nánasta umhverfi nemenda er nýtt til að kenna nemendum vísindaleg vinnubrögð um leið og þeir fræðast um og upplifa náttúruna. Verkefnið er vel til þess fallið að efla umhverfisvitund og virðingu nemenda ásamt því að fræðast um náttúru í öðrum löndum frá samstarfsskólunum.



Grandaskóli hlaut hvatningarverðlaunin.

Endurvinnsla á þemadögum

Í dag og á morgun verða þemadagar í Granda-skóla. Jörðin í okkar höndum er yfirskrift þeirra en umfjöllunarefnið er tileinkað umhverfismálum. Hefðbundin dagskrá skólastarfsins er brotin upp og eiginlegum skólatíma lýkur með hádegismat báða dagana.

Hugmyndir um sjálfbærni og endurnýting eru ofarlega á dagskrá þemadaganna og fjölbreytt verkefni unnin á fjórum svæðum þar sem hver nemandi fer á tvö svæði sinn hvorn daginn. Unnið verður að fjölbreyttum verkefnum þar sem endurvinnanlegt efni er til umfjöllunar. Sem dæmi

um hluti sem nýttir verða á þemadögum ná nefna niðursuðudósir, eggjabakka, fernur, litla kassa og pabbabox, gosdósir, klósett- og eldhúsrúllur og ónýt leikföng. Þá má nefna litríka efnisafgangar og tölur úr ónýtum flikum, tvinnakefli, gostappa og annað sem krökkunum hugkvæmst að taka með sér í skólann.



LITHIUM POWER STARTTÆKI

Nýtt!

Startaði bíllinn ekki í gang í morgunn?



Það er ekkert mál með nýja lithium starttækinu. Þú getur startað öllum bensin bílum og diesel bílum upp að 2,0 lítra vél. Einnig er hægt að hlaða snjallsíma, ipad, fartölvur og öll tæki með endurhlaðanlegri rafhlöðu með USB tengi. Lithium rafhlaðan er 12.000 mAh.

Traust og fagleg þjónusta.

SKORRI

TUDOR SÉRFRÆÐINGAR Í RAFGEYMUM **TUDOR**

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

Öflugri og fegurri hverfi

Hverfissjóður Reykjavíkur auglýsir eftir styrkumsóknum til verkefna sem stuðla að einhverjum eftirtalinna þátta í hverfum borgarinnar:

- Bættu mannlífi og eflingu félagsauðs
- Fegurri ásýnd borgarhverfa
- Auknu öryggi í hverfum borgarinnar
- Samstarfi íbúa, félagasamtaka eða fyrirtækja við borgarstofnanir.

Hægt er að sækja um styrki til verkefna í einu eða fleiri hverfum eða almennt í borginni. Einstaklingar, hópar, félagasamtök og stofnanir geta sótt um.

Hámarksupphæð styrkja er 700.000 krónur.

Umsóknarfrestur er til miðnættis þriðjudaginn 25. apríl 2017



Nánari upplýsingar eru á vef Reykjavíkurborgar www.reykjavik.is/hverfissjodur



Leiga og
búseturéttur

Val um 5-30%
búseturétt
í nýbyggingum

Sérbýli og
fjölbýli

Miðsvæðis og
úthverfi

Íbúðir af öllum
stærðum

ER BÚSETI FYRIR MIG? Finndu þína leið að öruggu heimili

Búseti er húsnæðissamvinnufélag sem rekið er án hagnaðarsjónarmiða og er í eigu félagsmanna hverju sinni. Búseti á og rekur um 850 íbúðir á höfuðborgarsvæðinu. Um 250 íbúðir til viðbótar eru í þróun og byggingu.

VISSIR ÞÚ AÐ ...

á næstu misserum rísa um 70 búseturéttaríbúðir við Keilugranda. Íbúðirnar verða í fjölbreyttum stærðum, frá stúdíó til 6 herbergja og hjarta svæðisins verður lýðheilsureitur sem útfærður verður í samvinnu við KR.

**Er það eitthvað fyrir þig og þína?
Þá getur borgað sig að gerast félagsmaður !**



... svo ótrúlega þægileg eftir sturtuna eða baðið!





Frábær gjöf fyrir dömur á öllum aldri



Fáanleg í 12 litum í fullorðins- og barnastærð.

Helstu útsölustaðir í Reykjavík
Allar sundlaugar, Apótekarinn Mjódd, Borgarapótek, Lyf og heilsa; JL húsi, Kringlu og Austurveri, Snýrtivöru-búðin Glæsibæ, Mistý, Lyfjaver, Reykjavíkur Apótek, Árbæjarapótek, Urðarapótek, Balletbúðin Arena. Netverslanir Aha.is, Heimkaup, Krabbameinsfélagið og Netsöfnun.



höfuðhandklæði

elfursif@internet.is gsm 660 8860

Nánar um sölustaði á facebook



Yogafood er nýr heilsumatstaður í Vesturbænum

Yogafood er nýr heilsu matstaður í Reykjavík og staðsettur í Oddsson í Vesturbænum. Yogafood er opin frá 7 til 17 á virkum dögum og yfir sumartímann einnig um helgar. Vesturbæjarblaðið hitti Þorbjörgu Hafsteins, landskunnna heilsufrömuð og rithöfund fjölda bóka um heilsusamlegan lífsstíl og mataræði. Þorbjörg er meðeigandi og framkvæmdarstjóri Yogafood.

"Draumur minn er að rætast. Ég lýt á það sem forréttindi að gefa gestum okkar kost á að gæða sér á mat og drykk lagað frá grunni úr góðu hráefni. Yogafood er fyrst og fremst matur sem bragðast mjög vel" segir Þorbjörg með áherslu á bragðast. "En allt sem við bjóðum upp á þjónar líka heilsunni og orkunni og líkamlegu og andlegu jafnvægi. Allur matur, drykkir og kökur er, að langmestu leyti laust við viðbættan sykur og glúten. Mínar heilsuráðleggingar og -konsept byggist á hagnýtri næringarfræði og yogafræðinni. Maturinn á að framkalla góða vellíðan og þægilegheit og ekki valda rugli í hvorki blóðsykri eða í hausnum í okkur. Það er svo margt annað í boði alls staðar sem sér um það! Í Yogafood finna gestir okkar griðstað fyrir líkamann og heilan! Hér er ekkert bull í gangi, alla vega ekki í matnum! Þú getur skilið það eftir fyrir utan!" Þorbjörg hlær! "Yogafood er fyrir alla", svarar hún, þegar hún er spurð



Þorbjörgu Hafsteins.



mat og panta djús pakka og hjá Yogafood er hægt að panta mat fyrir starfsfólk í fyrirtækjum.

hvort maturinn sé bara fyrir yoga iðkendur. Þú þarft ekki að vera neitt eða stunda neitt sérstakt eða aðhillast einhverja ákveðna fæðustefnu. Á hinn bóginn máttu allt það! Á matseðlinum í Yogafood eru ferskpressaðir djúsar, heitir drykkir eins og til dæmis fræga Smjörkaffi Tobbu og Golden latte, kaldir prótein sjeikar, glútenlausar samlokur með pestó og grilluðum kúrbít, Súkkulaðikaka, Lime- og Rabbabara pie, Kanelsnúðar og svo er fleira og alltaf heitur matur í hádeginu t.d. Marokkó pottur, Chili sin Carne með Rótarmús og Mexiko potttréttur og svo dásamleg salaöt og súpur.

Það er hægt að taka með sér

Dómkirkjan

Fastir liðir á föstunni

Á miðvikudagskvöldum föstunnar eru samverustundir í Safnaðarheimili Dómkirkjunnar undir yfyrskriftinni, Samtal um trú. Að þessu sinni hefur verið rætt um siðbótina á 16. öld og áhrifavalda og afleiðingar.

Kári Þormar, dómorganisti, og Kjartan Óskarsson, klarínettuleikari, hafa flutt tónlist frá 16. og 17. öld. Samtalið hefst með inngangserindi kl. 18, síðan er matast saman og samtali haldið áfram til kl. 20.30. Laugardaginn, 25. mars kl. 9 til 16 mun Karl biskup leiða kyrrðardag í Safnaðarheimilinu, íhuganir um Maríu guðsmóður, og fræða um notkun Bænabandsins.

Fermt verður á pálmásunnudag og skírdag kl. 11. Á skírdagskvöld er messa kl. 20, þar sem séra Hjálmar Jónsson prédikar og í lok messu verður altarið

afklætt meðan hugleidd er bæn Jesú í Getsemane. Karl biskup mun messa á föstudaginn langa kl. 11 og séra Hjálmar Jónsson og séra Sveinn Valgeirsson á páskadag kl. 8 árdegis og kl. 11 á páskadag mun frú Agnes M. Sigurðardóttir biskup Íslands prédika. Séra Hjálmar er svo með messu kl. 11 á annan í páskum. Þrjónakvöld verður mánudagskvöldið 27. mars í Safnaðarheimilinu Lækjargötu 14a kl. 19. Dómkórinn er með tónleika í Langholtskirkju 1. og 2. apríl og flytur þar Jóhannesarpassíu Bach. Einsöngvarar eru Kristinn Sigmundsson, Hallgerður Rúnarsdóttir, Þorbjörn Rúnarsson, Fjölur Ólafsson og Hildigunnur Einarsdóttir.

Verið velkomin í Dómkirkjuna
Sjá nánar á domkirkjana.is

Dómkórinn flytur Jóhannesarpassíu Bachs í Langholtskirkju 1. og 2. apríl

Sagan sem seint gleymist

Nú er að nálgast sá árstími þegar vaninn er að rifja upp sömu söguna ár hvert. Þótt sorgleg sé hefur hún góðan endi og við verðum aldrei leið á henni, að því er virðist. Passían eða píslarsagan er til í fleiri en einni útgáfu þótt efni þeirra sé nokkurn veginn það sama. Tónskáld hafa mörg hver spreytt sig á henni en enginn þó af meiri andagift en Johann Sebastian Bach sem samdi fimm tónverk byggð á píslarsögu Krists þótt aðeins tvö þeirra hafi varðveist.

Nú ætla Dómkórinn í Reykjavík að flytja annað þessara tónverka, sjálfa Jóhannesarpassíu Bachs, og það í tvisgang dagana 1. og 2. apríl næstkomandi. Flutningurinn verður í Langholtskirkju og hefst kl. 17 báða dagana.

Svo þessu stórvirki verði komið til skila fær kórinn til liðs við sig kammersveit undir forystu Unu Sveinbjarnardóttur og einvalalið söngvara þar sem Hallveig Rúnarsdóttir sópran og Hildigunnur Einarsdóttir alt syngja ariur, Þorbjörn Rúnarsson tenór fer með hlutverk guðspjallamannsins,

Fjölur Ólafsson baritón túlkar Pílatos og Kristinn Sigmundsson bassi ljær Jesú Kristi rödd sína. Öllu þessu liði stjórna Kári Þormar dómorganisti.

Jóhannesarpassían hefur af skiljanlegum ástæðum notið mikilla vinsælda eftir að hún var „enduruppgötvuð“ um 1830. Allir helstu kórar landsins hafa spreytt sig á flutningi hennar svo segja má að það hafi fyrir löngu verið orðið tímabært að Dómkórinn tækist á við þetta stórvirki tónbókmenntanna.

Nú gefst því kostur á að hlýða á Jóhannesarpassíuna í Langholtskirkju 1. og 2. apríl. Miðasalan fer fram á miði.is.



Kristinn Sigmundsson verður á meðal flytjenda Jóhannesarpassíunnar.



GÓLF-MOTTUR

við innganginn borga sig



Vörn gegn óhreindum og bleytu

KJARAN

SÍÐUMÚLA 14 • 108 REYKJAVÍK • SÍMI: 510 5510 • www.kjaran.is
OPIÐ VIRKA DAGA KL. 8 -18.

Frístundamiðstöðin Tjörnin

Fjölskyldudagskrá í vetrarfríinu

„Starfsfólk frístundamiðstöðvarinnar Tjarnarinnar stóð fyrir fjölskyldudagskrá í vetrarfríinu, þriðjudaginn 21. febrúar. Á Klambratúni var í boði að fara í hinn geysivinsæla leik Kubb.“

Einnig var í boði að fara í listasmiðjur á Kjarvalsstöðum en draumfangarasmiðja, skartgripagerð og grímugerð vöktu mikla lukku hjá gestum og gangandi. Í frístundamiðstöðinni sjálfri sem staðsett er í Frostaskjóli 2 var svo ratleikur en þeir sem spreyttu sig á honum þurftu meðal annars að ná mynd af svörtum ketti, volvo og hópnum mynda mannlegan pýramída. Einnig var hægt að spila og föndra með loom-teygjur. Starfsfólk Tjarnarinnar þakkar fyrir góðan dag.“



BIKE CAVE

Einarsnesi 36 • 101 RVK

Opíð alla daga 9-23

www.bikecave.is • Erum á Facebook

Sími: 770-3113



**Sumir segja að besti
kjúklingaborgarinn í bænum
sé í Bike Cave.**

Komdu og sannreynu það ☺



**Opíð alla daga 9-23 og
lífandi tónlist öll kvöld frá 18:30.**

*Við
sendum
heim!*

17" RISA NEW YORK PIZZA

frá
kr. **1.990**



5.14.14.14

JL-HÚSIÐ KRINGLAN SMÁRALIND



HEILSUEFLING
FORVARNIR
HAMINGJA

VESTURBÆR - MIÐBORG - HLÍÐAR

Foreldramorgnarnar

Miðvikudagsmorgnarnar í félagsmiðstöðinni á Afla-granda 40 eru ansi liflegir og notalegir. Þar gefst foreldrum frá hverfunum þremur, Vesturbæ, Miðborg og Hlíðum tækifæri til að koma og eiga notalega samverustund saman frá kl. 09:30-11:30. Aðalhlutverk Foreldramorgna er að veita almenna ráðgjöf í uppeldi barns, burtséð frá aldri þess, ásamt því að færa þjónustuna nær íbúum. Boðið er upp á kaffi, ráðgjöf og skemmtilega leikaðstöðu fyrir börn. Leikskólakennari, hegðunarráðgjafi, ráðgjafi frá Hinu Húsinu og félagsráðgjafi eru á staðnum og veita fjölbreytta fræðslu.

Markmið verkefnisins

- Að veita íbúum góða þjónustu.
- Að færa þjónustuna nær íbúum.
- Að vera með þverfaglegt teymi til aðstoðar í uppeldi barnsins.
- Að veita nýjum borgarbúum góða móttöku í hverfunum okkar.
- Að bregðast við vanda í uppeldi með því að veita ráðgjöf strax.
- Að vera með öflugt þverfaglegt samstarf allra aðila sem koma að málefni barna og fjölskyldum þeirra.
- Að ná til foreldra í vanvirkni og kornunga foreldra.

Þrjú mismunandi svið

Aðstandendur verkefnisins koma frá þremur mismunandi sviðum Reykjavíkurborgar. Til að mynda allir leikskólar hverfanna þriggja, Hitt Húsið -miðstöð ungs fólks, Þjónustumiðstöð Vesturbæjar, Miðborgar og Hlíða og að hluta til heilsugæsla hverfanna. Hver og einn aðili gegnir hlutverki til að koma til móts við foreldrana og börnin. Leikskólakennari fylgist með börnunum í leik og veitir foreldrum ráðgjöf með tilliti til aldurs og þroska og er til staðar fyrir barn/börn ef foreldrar þurfa á einstaklingsráðgjöf að halda. Félagsráðgjafar veita félagslega ráðgjöf, greina þörf fyrir þjónustu og upplýsa um þá þjónustu sem er í boði. Starfsmenn Hins Hússins bjóða ungum foreldrum upp á þá þjónustu sem Hitt húsið veitir t.d. með almennri atvinnuráðgjöf, kynningu á námskeiðum og starfsemi sem stendur til boða, menningartengdum viðburðum, ásamt því að styrkja tengslanet ungra foreldra.

Miðvikudagsmorgnarnar eru ómetanlegir öllum sem koma að og við bjóðum öllum foreldrum, óháð aldri og kyni hjartanlega velkomin að slást með í för.

ALHLÍÐA FASTEIGNAVIÐHALD

- 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!

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

www.utforin.is

Kristín Ingólfssdóttir

ÚTFARARSTOFA HAFNARFJARÐAR

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

Kolbrún Karlsdóttir, sálfræðingur skrifar

Hagnýt ráð í uppeldi barna með kvíða

Öll þekkjum við neikvæðar tilfinningar og er það hluti af því að vera til og líða á mismunandi hátt. Þvert á það sem margir halda er það mannfólkinu afar gagnlegt að finna fyrir ótta. Þegar fólk finnur fyrir ótta eða hræðslu getur það annaðhvort forðað sér úr aðstæðunum eða tekist á við þær. Sem dæmi kemur óttaviðbragðið sér mjög vel ef barn sem er að ganga í skólann verður fyrir því að bíll með bilaðar bremsur kemur á fleggiferð á móti því. Vegna óttans sem barnið finnur fyrir spennast vöðvar þess upp og hjartað fer að slá hraðar sem gerir barninu kleift að forða sér í tæka tíð frá því að verða fyrir bilnum. Hræðsla barnsins snýr að því sem er að gerast á því augnabliki. Óttinn verður aftur á móti að vandamáli þegar hann kemur fram í aðstæðum þar sem engin eða lítil hætta er til staðar. Þá er hægt að tala um kvíða. Kvíði snýr þannig að því sem gæti mögulega gerst. Barnið treystir sér ekki lengur til að ganga sjálft í skólann því það gæti mögulega komið bíll á fleggiferð og barnið orðið undir.

Kvíði getur komið fram á margvíslegan hátt hjá börnum. Þau gætu ekki viljað aðskilnað við foreldra sína, verið ofsahrædd við hunda, haft stöðugar áhyggjur, fundist óþægilegt að borða fyrir framan skólafélagana og svo mætti lengi telja. Börn með kvíða kvarta mörg yfir líkamlegum einkennum. Þeim er gjarnan illt í maganum eða höfðinu, fá yfirliðstilfinningu, skjálfa eða hafa öran hjartslátt. Börnum með kvíða er oftast en ekki list sem svartsýnum þar sem þau eru mjög lágín við að ímynda sér það versta sem gæti gerst og ofmeta líkurnar á að eitthvað slæmt gerist. Sem dæmi gæti barn sem vill ekki fara í lyftu haft svartsýna trú á því að lyftan muni hrapa þótt mikið líklegra sé að lyftan hrapa ekki. Um er að ræða einskonar hugsanaskekkju hjá barninu og þurfa foreldrar að aðstoða barnið sitt við að sjá aðra og raunsaerri möguleika. Kvíðafull börn efast um að þau ráði við aðstæðurnar eða áreitið sem þau óttast sem gerir það að verkum að þau forðast aðstæðurnar eða áreitið eins og þau geta. Slík forðunarhegðun getur haft þær afleiðingar fyrir barnið að það missir af félagslegum samskiptum við önnur börn og fer á mis við ýmsa skemmtilega viðburði eins og að fara í skólaferðalag, á skólaskemmtanir eða gista heima hjá vini.

Að horfast í augu við óttann

Eins og eðlilegt mætti þykja vilja foreldrar ekki horfa á barnið sitt vera kvíðið og líða illa. Til að



vernda barnið frá þessum neikvæðu tilfinningum bregða margir foreldrar á það ráð að halda barninu frá aðstæðum sem valda því kvíða. Ef barnið er hrætt við að fara til tannlæknis



Kolbrún Karlsdóttir.

fær það alltaf að sleppa við það því foreldrarnir hafa gefist upp á að sjá barnið sitt gráta og kvarta yfir vanlíðan þegar byrjað er að tala um tannlæknaheimsókn. Slík forðun er þó skammgóður vermir. Ef barnið fer aldrei til tannlæknis lærir það ekki að það er ekki svo hræðilegt að fara til tannlæknis og meira að segja verðlaun í boði! Sama gildir um aðrar aðstæður sem barn fær að forðast. Við forðun frá aðstæðum sem vekja ótta hjá barninu vex kvíði þess frekar og vex í stað þess að minnka. Lykilinn að því að minnka kvíða hjá barninu er að aðstoða það að horfast í augu við óttann sinn með því að nota stigvaxandi berskjöldun. Berskjöldun er andstæðan við forðun. Foreldrar þurfa að aðstoða barnið sitt við að takast á við óttann sinn í smáum skrefum þar sem barnið færast nær því sem það óttast mest með hverju þrepi. Fyrir barn sem óttast tannlækna mætti byrja á því fara í heimsókn á tannlæknastofuna. Í næsta skrefi mætti fara í heimsókn á tannlæknastofuna og heilsa upp á tannlækninn. Næst gæti barnið farið á tannlæknastofuna og prófað að setjast í stólinn. Á þennan hátt verða skrefin erfiðari fyrir barnið á stigvaxandi hátt og það lærir smátt og smátt að takast á við aðstæðurnar.

Setjið athygli á hugrekki barnsins

Veitið barninu athygli þegar það sýnir hugrekki og kvíðalaus hegðun. Bregðumst rólega og yfirvegað við þegar barnið fer í uppnám eða sýnir kvíða. Færum fókussinn á hugrekkið! Verðlaun, athygli og hrós. Lýsandi hrós („þú stóðst þig mjög vel þegar þú heilsaðir afgangslumanninum áðan“ í staðinn fyrir „þú ert flottur“)

Kolbrún Karlsdóttir sálfræðingur starfar á Þjónustumiðstöð Vesturbæjar, Miðborgar og Hlíða við greiningar og ráðgjöf vegna barna í leik- og grunnskólum.

SYKURLAUST
GLÚTEINLAUST
VEGAN

YOGA food
taste the love

NÝR VEITINGASTAÐUR Í VESTURBÆNUM

DJÚSAR, sjeikar, heitir SPENNANDI drykkir, nammilaði kökur & pæjur,
HEITIR grænmetis VEGAN réttir, salöt, súpur & SAMLOKUR

YOGAFOOD • ODDSSON - JL húsinu • Hringbraut 121 - Reykjavík • yogafood.is • tobba@yogafood.is

FJÁRSTYRKIR Á VEGUM HVERFISRÁÐS VESTURBÆJAR

– reglur um úthlutun –

Hverfisráð Vesturbæjar auglýsir hér eftir áhugasömum einstaklingum, stofnunum og félagsamtökum til að sækja um í sjóð ráðsins, en Hverfisráðið mun úthluta að hámarki **300.000 kr. í apríl n.k.** en umsóknum skal skilað fyrir **10. apríl** í rafrænu formi til **Harðar** sem er verkefnastjóri í Þjónustumiðstöð Vesturbæjar, Miðborgar og Hlíða á netfangið: hordur.heidar.gudbjornsson@reykjavik.is

Hér að neðan eru upplýsingar um reglur sjóðsins:

1. Markmið með styrkjum Hverfisráðs er að styrkja ýmis verkefni og starfsemi sem á einn eða annan hátt styður við eða stuðlar að ýmsum verkefnum og uppákomum í Vesturbænum.
2. Hverfisráðið ákveður í sameiningu hvort viðkomandi umsækjandi fái þann styrk sem sótt er um.
3. Árleg framlög eru að hámarki **500.000 kr.** en úthlutað verður úr sjóð ráðsins tvisvar á ári, í **maí** og **nóvember**.
4. Umsóknir eru metnar með hliðsjón af:
 - a) markmiðum sem lýst er og hvort líklegt sé að þeim verði náð.
 - b) hvort verk- og tímaáætlun sé raunhæf.
 - c) hvort unnt sé að meta framvindu verksins.
5. Greiðslur úr sjóðnum verða greiddar út í einni greiðslu til þeirra aðila sem hljóta styrk úr sjóðnum.
6. Þeir aðilar sem fá úthlutað styrk skulu skila skýrslu um framvindu verkefnisins til verkefnastjóra félagsauðs og frístunda í Vesturgarði í síðasta lagi ári eftir að styrkurinn er greiddur.
7. Hverfisráð getur óskað eftir því við styrkþega að þeir kynni verkefni sín, en ráðið metur hvort þörf er á því hverju sinni.



Reykjavíkurborg

Þjónustumiðstöð Vesturbæjar, Miðborgar og Hlíða

Hverfisráð Vesturbæjar

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

Dómkirkjan



Laugardaginn, 25. mars kl. 9 – 16 mun Karl biskup leiða kyrrðardag í Safnaðarheimilinu, íhuganir um Maríu guðsmóður, og fræðsla um notkun Bænabandsins. Skráning á laufey@domkirkjan.is

Þrónakvöld verður mánudagskvöldið 27. mars í Safnaðarheimilinu Lækjargötu 14a kl. 19.00

Dómkórinn er með tónleika í Langholtskirkju 1. og 2. apríl og flytur þar Jóhannesarpassíu Bach.

Verið velkomin í Dómkirkjuna
Sjá nánar á domkirkjan.is og á fésbókinni.



Neskirkja

Afmælisdagskráin stendur sem hæst

Fyrst ber að nefna afmælistessu 9. apríl þar sem frumflutt verður messa eftir Steingrím Þórhallsson, organista kirkjunnar. Barnakór og drengjakór syngja auk kirkjukórsins. Báðir prestar þjóna. Mikið verður um dýrðir og allir eru velkomnir!

Sr. Steinunn Arnþrúður Björnsdóttir og Sigurlín Ívarsdóttir leiða dagskrá um föstu, fæðu, réttlæti, matarsóun og hjálparstarf fjögur fimmtudagskvöld í Neskirkju, frá 23. mars til 13. apríl.

Sýning Gretars Reynissonar 20-40-60, verður á Kirkjutorgi, opnar við messu 2. apríl kl. 11:00.

Neskirkjuhlaupið verður 2. apríl kl. 14:00

Sjá nánar á neskirkja.is

Candizol®
150 mg

Eitt hylki
– einu sinni
– án lyfseðils



Actavis

DOMINO'S - DEILDIN



ÚRSLITAKEPPNI 2017

VIÐ ERUM TILBÚIN

Það er mikill hasar framundan í úrslitakeppninni í Domino's-deildinni. Þetta verður löng og ströng vakt en við erum svo sannarlega tilbúin. Ert þú ekki örugglega klár?

JÓN ARNÓR

Lið: KR

Aldur: 35 ára

Staða: Bakvörður

BERGLIND GUNNARSDÓTTIR

Lið: Snæfell

Aldur: 24 ára

Staða: Bakvörður

HELGI HÖSKULDSSON

Lið: Domino's

Starf: Verslunarstjóri

Verslun: Ánanaust

Flestar pantanir afgreiddar

á einni klst.: 273



KR-ingar til alls líklegir

Þegar Vesturbæjarblaðið fór í prentun var þriðja leiks KR og Þórs Akureyri í körfunni beðið en hann fór fram sl. þriðjudagskvöld. Í öðrum leik liðanna sótti KR frábæran útisigur fyrir norðan og gátu því lokið við seríuna í DHL-Höllinni á þriðjudaginn sl. Í öðrum leik liðanna sem fór fram fyrir norðan var fyrri hálfleikur í járnum en KR tók völdin í þeim síðari og sigldi 64-81 sigri örugglega í höfn.

Í þeim leik byrjuðu Þórsarar af krafti, komust strax í 11:2 og Jón Arnór Stefánsson var kominn með tvær villur á tveimur fyrstu mínútunum. Tryggvi Snær Hlinason átti stórleik í fyrri hálfleik. Hann skoraði mikið og varði körfuna af stakri snilld. KR-ingar hættu sér varla inn að körfunni og settu varla skot ofaní þar sem Tryggvi truflaði þá. Aðeins þrjú skot af tíu undir körfunni rótuðu ofaní hjá KR. Þór leiddi eftir fyrstu tvo leikhlutana en KR-ingar spiluðu þann þriðja mjög vel og voru yfir eftir hann, 57:51. Í lokaleikhlutanum sýndu KR-ingar að þeir eru meistararnir og þeir hreinlega keyrðu yfir ráðalause Þórsara sem töpuðu hverjum boltanum á fætur öðrum og töku varla frákast. Það var ekki að sökum að spyrja að KR sigli framúr og átti ekki



Brynjar Þór, fyrirlíði KR.

í nokkrum vandræðum á endasptettinum. Lauk leiknum með öruggum sautján stiga sigri.

Fjör í handboltanum

Sjötti flokkur karla hefur verið önnur kafinn við keppni undanfarnar helgar og átt góðu gengi að fagna. Eldra árið vann sinn riðil sannfærandi og voru drengirnir kátir er medalían fór um hálsinn.

Meistaraflokkur er aftur kominn á sigurbraut eftir tap gegn ÍR, en liðið fékk ÍBV-U í heimsókn í KR heimilið föstudaginn 17. Eftir slakan fyrri hálfleik leiddu gestirnir með 2 mörkum er haldið var til búningsklefa. Það var allt annar bragur á KR ingum í seinni hálfleik. Forskot gestanna úr Eyjum var unnið upp nokkuð fljótlega, og aldrei litið til baka eftir það. Góður þriggja marka sigur á endanum, 30-27, og liðið því áfram í 2-3 sæti í deildinni, með jafnmörg stig og ÍR. Næsti heimaleikur er ekki fyrr en 7. apríl, er Valsmenn koma í heimsókn. Það er jafnframt síðasti heimaleikur liðsins í deildakeppninni, en stefnan er enn á úrslitakeppnina. Þegar 6 stig eru eftir í pottinum, munar aðeins 3 stigum á okkur KR ingum og HK sem situr í 6. sæti deildarinnar, en liðin



Strákar úr sjötta flokki í handboltanum hjá KR.

í 2-5 sæti leika til úrslita um sæti í Olísdeildinni í haust. Aðalfundur deildarinnar verður haldinn þann 27. mars og hvetjum við alla KR inga til að mæta. Allir sem einn.

KR stelpur Íslandsmeistarar í borðtennis

Karitas, Kristín, Sveina og Þóra sigurvegarar

Karitas Ármannsdóttir úr KR varð tvöfaldur Íslandsmeistari á Íslandsmóti unglunga í borðtennis, sem fram fór í Íþróttamiðstöðinni á Hvolsvelli 18. til 19. mars.

Karitas sigraði í einliðaleik telpna fæddra 2004 til 2005 og í tvíliðaleik telpna fæddra 2004 og síðar með Hildi Marín Gísladóttur úr Umf. Samherjum.

Sveina Rósa Sigurðardóttir sigraði í einliðaleik meyjja fæddra 2002-2003 og KR sigraði ferfalt í flokknum. Kristín Ingibjörg Magnúsdóttir og Þóra Þórisdóttir sigruðu í tvíliðaleik meyjja fæddra 2002-2003. KR fékk langflest verðlaun allra félaga á mótinu þótt Íslandsmeistaratitlarnir hafi oft orðið fleiri en á þessu móti. KR átti einnig flesta keppendur alla félaga.



Borðtennisfólk úr KR.

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

GETRAUNANÚMER
KR ER 107

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.

Koder námskeið

26. mars kl. 13.30 - 15.30

Sunnudaginn 26. mars verður forritun kynnt fyrir krökkum í gegnum tónlist á tveggja tíma námskeiði.

Farið verður í forritun á tónlist með tónlistaforritinu Sonic Pi. Frábært tækifæri fyrir krakka að kynnst, fikta og læra um spennandi tækni og forritun og hvað sé hægt að skapa með henni.

Athugið:
Gott er að koma með USB lykil svo hægt sé að taka verkefnið með sér heim.

Þátttaka ókeypis og allir velkomnir!

www.borgarbokasafni.is | Tryggvagata 15, 101 Reykjavík | 411 6100

Fylgstu með okkur á



KRÆKTU ÞÉR Í

Morgunverð

ÓDÝRARI

BIFREIÐASKOÐUN

MORGUNVERÐ GILDA Á ÖLLUM SKOÐUNAR-
STÖÐVUM FRUMHERJA ÚT MARS 2017
VELKOMIN Í SKOÐUNARSTÖÐ FRUMHERJA AÐ HÓLMASLÓÐ 2, GRANDA.



MORGUNVERÐ VEITA 20% AFSLÁTT AF SKOÐUNAR-
GJALDI OG GILDA FRÁ 8-11 VIRKA MORGNA.
Á SAMA TÍMA BÝÐST ÞÉR AÐ ÞIGGJA GÆÐA
KAFFIBOLLA OG FRÍTT WIFI Á MEÐAN SKOÐUNIN
FER FRAM.



Frumherji

www.frumherji.is

Sími: 570 9090 · Netfang: frumherji@frumherji.is · www.frumherji.is

