

Vesturbæjarblaðið

Dreift frítt í öll hús í póstnúmer 101 og 107

APRÍL 2017



4. tbl. 20. árg.

PANTAÐU Á DOMINOS.IS

DOMINO'S APP SÍMI 58 12345



Tölvugerð mynd af nýjum byggingum sem eiga að rísa við Vesturbugtina vestan slípps væðisins við Vesturhöfnina í Reykjavík. Samkvæmt teikningunni er ljóst að gert er ráð fyrir að gamla húsið fái að standa. Nánar er fjallað um hinar fyrirhuguðu byggingar á bls. 8.

Slökkvitækjaþjónustan

564 1433

Bakkabraut 16 • 200 Kópavogur

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

24
Hagkaup

OPIÐ
ALLAN sólarhringinn
á Eiðistorgi

Systrasamlagið

Óðinsgata 1 - Reykjavík
Sími: 511 6367

Erum á Óðinsgötu 1

STÚDENTAKJALLARINN

OPIÐ FYRIR ALLA Í ALLT SUMAR

MATUR OG DRYKKIR Á SANNGJÖRNU VERÐI.
HAPPY HOUR ALLA DAGA KL. 16 - 19, LAUGARDAGA TIL KL. 21.
BRUNCH ALLAR HELGAR KL. 11 - 14.

HELLO?
is it
BEER
YOU'RE LOOKING FOR?

STÚDENTAKJALLARINN
VEITINGA- OG
SKEMMTISTAÐUR

Háskólatorg
Sæmundargötu 4
studentakjallarinn.is

Reykjavíkur Apótek

Góð þjónusta – Hagstætt verð

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

Reykjavíkur Apótek

Í gamla Héðinshúsinu, Seljavegi 2

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

Bláber í fötu
50% afsláttur

Melabúðin
þín verslun

Sími 551-0224

Svínakjötstilboð!

Úrbeinaður hnakki, kótelettur og lundir
- helgina 27.-30. apríl - meðan birgðir endast

Nautafillet
á tilboði

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

4. tbl. 20. árgangur

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

Hótel og íbúðabyggingar við Ánanaust

Hugmyndir eru um byggingu hótels og íbúða á lóðinni við Vesturgötu 64 en það er hinn óbyggði hluti Héðinsreitsins vestan Héðinshússins. Verði af fyrirhuguðum framkvæmdum er ljóst að hótelbyggingar munu einkenna þennan hluta Vesturbæjarins auk verslunarrýma og íbúða í framtíðinni.

Lóðin við Vesturgötu 64 hefur verið óbyggð en ýmis átök hafa verið um eignarhald hennar í gegnum tíðina. Fyrir nokkrum árum fóru fjárfestar að líta til þessa svæðis um möguleika á byggingu en bæði efnahagshrunið 2008 og flóknar deilur um eignarhald sem sumar enduðu í réttarsölum urðu til þess að ekkert varð úr framkvæmdum. Í fasteignaskrá er félagið Tryggvagata skráð fyrir lóðum á reit sem afmarkast af Tryggvagötu,



Talsvert landrými er á hinu óbyggða svæði Héðinsreitar vestan Héðinshússins.

Vesturgötu og Norðurstíg. Að Festir og Laxamýri samkvæmt baki Tryggvagötu eru félögin fyrirtækjaskrá Creditinfo.

Þétting byggðarinnar er nauðsyn

Þess hefur nokkuð gætt í umræðum um húsnæðismál í höfuðborginni að íbúðaskortur og hátt leiguverð stafi af því að borgaryfirvöld ákváðu fyrir nokkrum árum að ráðast í umfangsmikla þéttingu byggðar á eldri svæðum í borgarbyggðinni. Rök með þessum sjónarmiðum eru þau að skemmri tíma taki að brjóta land og byggja ný hverfi frá grunni utanvert við núverandi byggðir en þar sem leggja þurfi í umfangsmikla endurskipulagningu eldri byggðar og samningagerð við eigendur húsnæðis sem ætlað er að víkja.

Á umliðnum árum hefur byggð í Reykjavík verið að dreifast. Fyrir þremur áratugum bjuggu um 54 manneskur á hverjum hektara að meðaltali en fyrir um fimm árum var þessi tala komin niður um 35. Löngum var áhersla í uppbyggingu Reykjavíkur sú að byggja ný og ný úthverfi eins og eyjur oft án beinna tenginga hvort við annað. Stundum án fullnægjandi þjónustu m.a. annars vegna þróunar verslunarháttar og ætíð treyst á einkabílinn til að sækja bæði nauðsynjar og vinnu. Á meðan voru stór svæði innan eldri byggðar óbyggð og eru enn eða nýtt undir allt annað en heimili fólks.

Fram hjá því verður vart litið að Reykjavík er byggð á nesjum. Borgin er með sjó á þrjú vegu en fjallgarða á hinn fjórða. Því er fjarri að óendanlegt landrými sé til bygginga. Þrátt fyrir það var komið fram á þessa öld þegar borgaryfirvöldum og raunar stjórnunum allra sveitarfélaganna á höfuðborgarsvæðinu virtist hafa orðið þetta ljóst.

Af þessum sökum hafa mörg svæði í borginni verið illa nýtt eða ekkert og oft sett ljótan svip á umhverfið. Auð og uppblásin eins og finna mátti og má enn í Vesturbænum eru engum til ánægju. Gömul iðnaðarsvæði víða vegar um borgina þar sem oft var illa byggt eiga ekki samleið með íbúðabyggingu. Sem betur fer hafa þau sjónarmið orðið ríkjandi að flytja eigi athafna- og iðnaðarbyggð til jaðra borgarsamfélagsins.

En vissulega tekur nokkurn tíma að undirbúa þéttingu byggðar – einkum er snertir skipulagsferli en einnig þarf að finna atvinnubýggð sem þarf að flytja nýja staði. Undan þessu varð og verður þó ekki vikist og nokkuð ljóst er að þegar framkvæmdum líkur verður umhverfið fallegra og samfélagið verður sáttara. Bæði í Vesturbænum sem annars staðar. Þétting byggðarinnar var nauðsyn og litlir möguleikar aðrir en að leysa húsnæðisvanda Reykjavíkinga með þessum hætti.

Hótel í Héðinshúsinu

Gert er ráð fyrir að opnað verði hótel með allt að 140 herbergjum í Héðinshúsinu við Seljaveg. Það er Hótelkeðjan Center Hotels sem standa mun að hinu nýja hóteli. Center Hotels hefur fest kaup á verulegum hluta hússins standa breytingar á því nú fyrir dyrum.

Verslun 10 – 11 mun verða áfram í Héðinshúsinu og einnig Reykjavíkrapótek sem eru með starfsemi sína á jarðhæð hússins. Sá rekstur sem verið hefur á efri hæðum mun flytja burt eða er þegar fluttur. Má þar nefna Sjúkrþjálfun Reykjavíkur, Íþróttafélagið Mjólni sem flutt hefur starfsemi sína í fyrrum Keiluhöllina í Öskjuhlíð og Kvikmyndafyrirtæki Baltasars Kormáks sem er að flytja starfsemi sína í Gufunes. Héðinshúsið er eitt



Héðinshúsið við Seljaveg. Þar sem áður var hamrað járn, síðan þjálfað og leikið verður nú gististaður ferðamanna.

þekktra kennileita í Vesturbæ Reykjavíkur og dregur nafn sitt af Vélsmiðjunni Héðni en eigendur hennar létu reisa húsið á sinni tíð

og var starfsemi hennar þar til húsa um lengri tíma.

Tíu þúsund íbúðir á næstu árum



Dagur B. Eggertsson borgarstjóri kynnir húsnæðisáætlun Reykjavíkurborgar.

Byggingarsvæði fyrir yfir 2.500 íbúðir eru komnar á framkvæmdastig í borginni og fjölga hratt. Að auki liggja fyrir í staðfestu skipulagi byggingarsvæði fyrir aðrar 2.500 íbúðir og þá eru um 4.000 íbúðir í formlegu skipulagsferli.

Auk þess eru svæði fyrir tæplega 10.000 íbúðir í þróun. „Þessi húsnæðismarkmið eru róttæk, félagslega þenkjandi og stórhuga. Það þarf að byggja gríðarlega mikið,“ segir Dagur B. Eggertsson, borgarstjóri.

PC og Apple tölvuviðgerðir

Fullkomið tölvuverkstæði og margra ára reynsla og þekking fagmanna

TÖLVULAND

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

Vesturbæingar



Nú þurfum við að fara að byggja á Lönguskerjum.

HÚSAVIÐGERÐIR.IS

ALHLÍÐA MÚR- OG STEYPUVIÐGERÐIR

Hafðu samband
Við skoðum og gerum tilboð!

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

Finndu okkur á Facebook

Markmið okkar er að þjónustan nái til sem flestra

- segir Rebekka Sigurðardóttir, upplýsingafulltrúi Félagsstofnunar stúdenta

Nú er að vora. Próftíminn að nálgast og eftir hann tekur sumarið við með sumarfríum kennara og nemenda við Háskóla Íslands. En þótt frítími einkenni háskólalífið um sumartímann gegnir öðru máli um Háskólatorgið. Torgið er öllum opið allt sumarið sem á öðrum árstíðum alveg burtséð frá því hvort fólk stundar nám við Háskóla Íslands eða starfar við stofnunina. Rebekka Sigurðardóttir upplýsingafulltrúi Félagsstofnunar stúdenta segir þess misskilnings stundum geta að fólk álitu að Háskólatorgið, Háma og Stúdentakjallarinn sé eingöngu ætlað fólki sem nemur og starfar við Háskólann en hans gæti þó orðið minna en áður. „Hingað kemur fólk af Háskólasvæðinu, úr Vesturbænum og raunar alls staðar að til að fá sér veitingar, versla í Bóksölu stúdenta sem er almenn bóka- og ritfangaverslun og að sjálfsgögu fyrir alla og njóta andrúmsloftsins á Toginu.

Þegar tíðindamaður settist niður með Rebekku í Bókakaffinu í Bóksölu stúdenta á dögunum sátu nokkar konur á góðum aldri við næsta boð og spjölluðu saman. Þær höfðu greinilega valið þennan stað sérstaklega til þess að hittast og ræða málin og njóta góðar kaffiveitinga meðvitaðar um hvað hann hefur upp á að bjóða. En snúum okkur að Háskólatorginu og því sem þar er í boði. „Ég vil byrja á að taka sérstaklega fram að Háskólatorgið er öllum opið og við verðum vör við að fleira og fleira fólk t.d. úr Vesturbænum leggur leið sína hingað. Með undirgöngunum undir Suðurgötu í gegn um Veröld

– hús Vigdísar opnaðist svo ný og skemmtileg aðkoma úr Vesturbænum yfir á Háskólatorg fyrir þá sem vilja koma hingað og njóta þess sem í boði er.“

Eina bóka- og ritfangaverslunin í Vesturbænum

Rebekka segir að Bóksala stúdenta sé eina bóka- og ritfangaverslunin í Vesturbænum. Byður hún ekki aðeins námsbækur heldur allan almennan bókakost, ritföng og gjafavöru. „Við leggjum áherslu á námsbækur við upphaf kennslu á haustin og eftir áramót en gætum þess að láta það ekki bitna að annarri þjónustu. Í stað þess að fylla hillurnar svo af vörum fyrir ferðamenn, eins og margar bókabúðir, gera í dag, leggjum við áherslu á gott úrval bóka við allra hæfi og fjölbreytt úrval af skemmtilegum gjafavörum á góðu verði.“

Háma á Háskólatorginu – gott í svanginn fyrir alla

Veitingasalan Háma er opin allan daginn. Þar er hægt að fá fjölbreyttar veitingar á ótrúlega góðu verði. „Háma er alltaf með eitthvað nýtt og í haust opnuðum við saltbar sem er opin í kringum hádegið og hefur mælst vel fyrir,“ segir Rebekka. Rúmt er á Háskólatorginu og Rebekka segir að fleiri og fleiri njóti þess að koma þangað. Hvort sem það eru nemendur að vinna verkefni eða fólk utan úr bæ sem tekur tölvurnar með, tengir sig við netið í Bókakaffi stúdenta eða í



Myndirnar eru teknar í Stúdentakjallarannum.

Stúdentakjallarannum og sinnir margvíslegum viðfangsefnum. Þó oft sé margt fólk á ferð er auðvelt

að finna sér stað vilji maður vera í næði og einbeita sér að einhverjum viðfangsefnum.

Félagsstofnunin stúdenta er sjálfseignarstofnun

En hvað skýrir ótrúlega lága verðlagningu á veitingum í Hámu og í Stúdentakjallarannum? „Markmið okkar er að vera með allar veitingar á því sem við köllum stúdentaverði. Stúdentar sem eru með tæpar 150 þúsund krónur í námslán á mánuði eiga lítið aflögu og því kappsmál að geta boðið þeim það sem þau þurfa á sem lægstu verði. Svo njóta aðrir viðskiptavinir auðvitað góðs af því líka. FS er sjálfseignarstofnun, markmiðið er að vera á núlli en ekki græða peninga og þannig tekst okkur að stilla verðinu í hof.“

Stúdentakjallarinn – fjölskylduvænn samkomustaður

Rebekka er spurð um Stúdentakjallarann. „Já – Stúdentakjallarinn veitir sömu ódýru þjónustuna. Hann er opin frá kl. 11.00 til 23.00 eða 01 yfir vetrartímann og kl. 11 – 23 alla daga á sumrin. Auk sölu veitinga af matseðli og bar er fjölbreytt dagskrá viðburða. Við erum með risaskjá sem við notum mikið og sýnum t.d. flesta stóra íþróttaleiki. Við höldum tónleika og stöndum fyrir mörgu öðru sem höfðar bæði til barna og fullorðinna. Margt fjölskyldufólk kemur til okkar, bæði stúdentar og aðrir, enda andrúmsloftið skemmtilegt og auðveldlega hægt að bjóða fjölskyldunni í mat án þess að það setji fólk á hausinn“ segir Rebekka.

www.n1.is

facebook.com/enneinn

Rúllaðu inn í sumarið á nýjum dekkjum

Pantaðu tíma fyrir dekkjaskiptin á www.n1.is



Michelin CrossClimate

Sérhönnuð fyrir norðlægar slóðir. Dekk sem henta margbreytilegum íslenskum aðstæðum sérlega vel og veita frábæra akstursegginleika.



Michelin Energy Saver

Margverðlaunuð fyrir veggrip, endingu og eldsneyttissparnað.



Michelin Primacy 3

Einstakir akstursegginleikar. Frábært grip og góð vatnslosun. Ein bestu sumardekkinn á markaðnum í dag.

Hjólbarðapjónusta N1

Bíldshöfða 440-1318
Fellsmúla 440-1322
Réttarhálsi 440-1326
Ægisiðu 440-1320

Langatanga Mosfellsbæ 440-1378
Reykjavíkurvegi Hafnarfirði 440-1374
Grænásbraut Reykjanesbæ 440-1372
Dalbraut Akranesi 440-1394
Réttarhvammi Akureyri 440-1433

Opið
mán – fös kl. 08-18
laugardaga kl. 09-13
www.n1.is

Hluti af vorinu



Við brölluðum eitt og annað

- segir Haukur Hjaltason fyrrverandi veitingamaður og framkvæmdastjóri

Haukur Hjaltason veitingamaður og framkvæmdastjóri er einn þeirra stráka sem ólst upp á mótum byggðar og sjávarmála í Vesturbæ Reykjavíkur um miðbik liðinnar aldar. Hann er fæddur í Reykjavík og ólst upp á Eiðstöðum við Bræðraborgarstíg. Hann var að eigin sögn framkvæmdasamur þegar á uppvaxtarárum og með aðstoð vina sinna fundið upp á ýmsu. „Þetta var bæði til gaman og einnig til þess að afla einhverra vasapeninga því krökkum var skammtað fremur naumt á þessum árum. Við strákarnir vorum ekki aldrið upp með fullar hendur fjár. Við urðum sjálfir að hafa fyrir hlutunum – brölluðum eitt og annað.“ Haukur spjallar við Vesturbæjarblaðið um það sem dreif á daga hans í uppvextinum í Vesturbænum.

Haukur er gróinn Vesturbæingur að langfeðratali. „Ég er kominn í 31. ættlið frá Ingólfi Arnarsyni landnámsmanni. Ég get rakið þetta saman. Já – það er alveg klárt að Ingólfur hefur verið hér,“ segir Haukur inntur eftir því hvort hann sé trúður á tilvist þessa forföðurs síns. Hann hefur löngum haft mikinn áhuga á Íslendingasögunum, lesið festar þeirra ef ekki allar og segir að þær feli í sér dýrmætan þjóðararf. „Þessar bókmenntir sýna fram á tengingar svæðisins frá Norðurlöndunum, Íslands og suður um bresku eyjarnar. Ég er alveg klár á því að fólk fór mikið á milli þessara staða og blandaðist innbyrðis.“

Hegrinn sökk við löndunarbyggjuna

En aftur að Vesturbænum. Haukur minnst þess að þegar hann var barn hafi leiðin út í Örfiriseyan verið örmjó. Ein akrein og litlar landfyllingar komnar. Þar hafi verið nokkrir grasbalar og klettur á milli en ekki stundaður búskapur. Talsverð útvegsstarfsemi hafi þó verið komin á þessum tíma. „Ég man eftir Hegrannum við byggju 1948 og síldarvinnsla var hafin. Þá var verið að veiða Hvalfjarðarsíldina. Ég man eftir að báturinn Andvari kom eitt sinn inn með mikinn síldarfarm af Hvalfjaðarsíld. Það var annað hvort sumarið 1948 eða 1949. Hann var alveg á nösunum og þegar átti að fara að landa úr honum misstu löndunarmennirnir kranann ofan í bátinn sem var svo hlaðinn að hann þoldi ekki meiri þunga og sökk á bólakaf þarna við byggjuna.“

Hann er svo lítill greyið

„Já – ég var snemma kominn niður á hafnarsvæðið. Mig minnar að ég hafi verið annað hvort fjögurra eða fimm ára og hafði sloppið niður á höfn. Þá stóðu vörugeymslur ameríska hersins þar sem Hafnarbúðir eru. Ég stóð þar í dyrunum þegar ég heyrði kallað í mig „Haukur halló“. Ég leit upp og sá hvað pabbi stóð við Slippbúðina. Hann var að leita að mér. Ég þurfti að skoða allt og þrammaði bara um nánasa umhverfið þótt stuttur væri. Á leiðinni frá vörugeymslu hersins áttum við leið framhjá verksmiðju sem var staðsett í Fischersundi. Það var verið að setja vörur á bíl sem stóð þar fyrir framan og pabbi spurði verksmiðjueigandann hvað hann ætti að gera við strákinn. Hvort hann ætti að rasskella hann. Ég man að maðurinn svaraði að bragði „æi, nei hann er svo lítill greyið.“

Vorum góðir í sprengiefninu

Haukur segir að þeir bræður hann og Jón Hjaltasynir hafi þótt nokkuð uppátækjasamir. „Það er smá aldursmunur á okkur og því vorum við ekki alltaf saman. Ég átti líka vini sem voru jafnaldrar mínir og ég var mikið með. Einn þeirra var og er Kristinn Jónsson prentari eða Kiddi KR-ingur eins og margir þekkja hann. Við Kristinn vorum um það bil tíu ára gamlir þegar við höfum ákveðin atvinnurekstur í Vesturbæ Reykjavíkur. Ég var sífellt grúskandi í öllu mögulegu og við höfðum komist að því hvernig mætt búa til „kínverja“ sem eru smá sprengjur. Við bjuggum til púður úr viðarkolum, brennisteini og saltþétri og fundum síðan aðferð til þess að fjöldaframleiða þá. Við fórum að selja kínverjana til kaupmanna í nágrenninu sem við þekktum ágætlega. Við fengum nokkra peninga en stundum fegnum við epli og súkkulaði hjá kaupmönnum sem okkur fannst ekki eins gott. Við sáum því fljótt að ef við færum að selja sjálfir gætum við selt þá fyrir hærra verð. Með sölumenskunni fengum við peninga en værum lausir við eplin og sælgætið. Okkur tókst einnig að læra að búa til bombur sem voru nokkuð háværar. Eignlega var þögnin sem kom á undan sprengingunni háværust. Þá var algjör þögn. Maður hélt andanum niðri í sér og svo koma stórt „búmm“ þegar sprengjan sprakk. Ég man einu sinni eftir að hurð skall nærri hælum - að við lentum í vandræðum með þetta. Við vorum með sprengju á Öldugötunni og sáum engan á ferð um götuna. Þá kveikti Kiddi á eldspýtu og setti hana fram í átt að sprengjunni. Það kviknaði í og við hlupum í átt að Bræðraborgarstíg 15 þar sem Jón Símarakari var. Á leiðinni mættum við ungu pari sem var á leið um Öldugötuna og stefndi að þeim stað þar sem sprengjan myndi springa. Við náðum að vara þau við. Sögðum að spengja væri að fara að springa og svo hlupum við heim og földum okkur í dúfankofanum því ég átti dúfur sem krakki. Mig minnir að við höfum verið þar í tvo klukkutíma áður en að við þorðum að líta út. Við versluðum líka með dúfur. Náðum þeim við hin og þessi hús, þöruðum þær saman og seldum. Þetta drýgði tekjurnar talsvert.“

Óli fiskisali vildi ekki samkeppnina

En atvinnusagan er lengri en þetta. Henni lauk ekki sem sölu á kínverjum og dúfum. „Nei – alls ekki,“ segir Haukur. „svo fór ég að fara á sjóinn á vorin. Við fórum út um klukkan sex á morgnana. Fórum út undir Akurey og skerin þar í kring þar sem voru hnísur, rauðmagi og grásleppa. Við fórum að vitja um netin en vorum komnir aftur í land fyrir klukkan átta til þess að mæta í skólann. Eftir skóla fórum við aðeins heim til þess að fá okkur eitthvað að borða. Svo voru hjólbörurnar sóttar niður í Selsvör, rauðmaginn settur í börurnar og þá hófst söluferð um Brekkustíginn og Holtsgötuna, upp á Framnesveg og stundum víðar. Best var að selja í námunda við búðina hjá Óla fiskisala þangað sem fólk var að koma til þess að kaupa fisk í soðið. Sumt vildi heldur versla við okkur. Við þræddum fjóra rauðmaga upp á vír og seldum á fjórar krónur stykkið en rauðmaginn hjá Óla kostaði fimm krónur. Óla var ekkert vel við þetta framtak okkar og samkeppnina og eitt sinn kom hann öskuillur út úr búðinni og öskraði að við mættum alls ekki vera þarna.



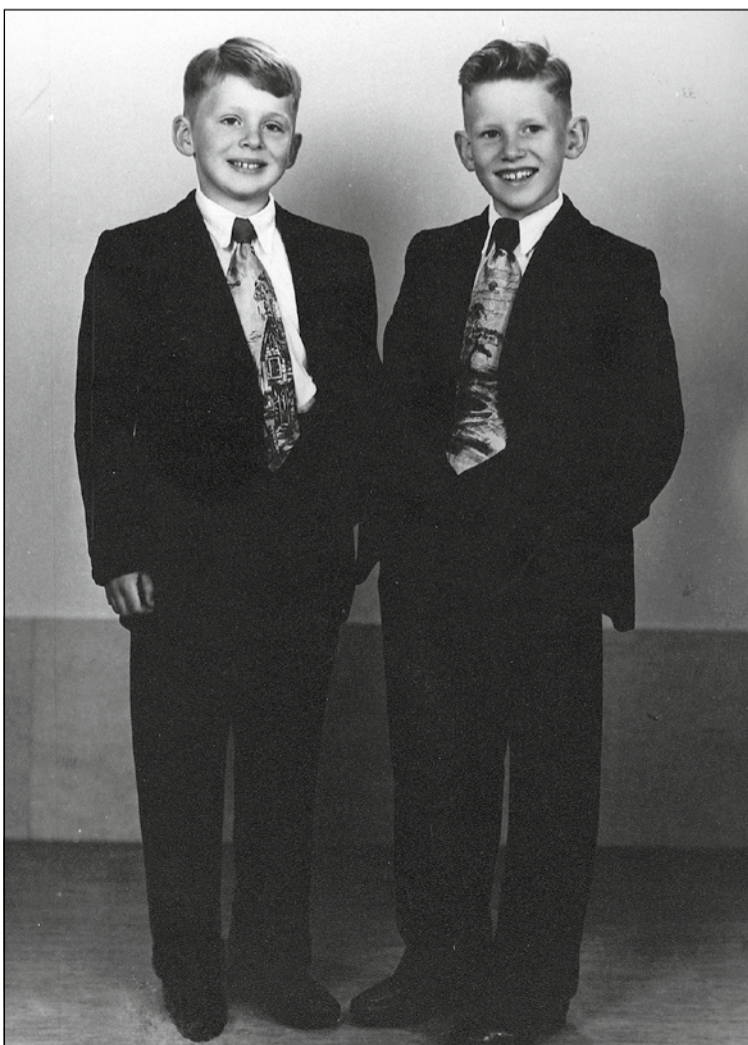
Haukur Hjaltason.

Við fluttum okkur bara hinumegin við götuna og héldum áfram að selja. Það var ekkert á döfinni að hætta eða leggja upp laupana þótt Óli væri með einhver læti. En nærri sex áratugum síðar komu tveir ungir athafnamenn til mín og vildu kaupa af mér fyrirtæki. Spurðu hvert ég vildi ekki fara að selja og taka lífinu rólega. Ég var nú ekkert á því en á eftir á fór ég að hugsa um

ef til vill ætti ég að fara að huga að sölu því fyrir sextíu árum hefði ég verið í samkeppni við langafa þeirra sem var Óli fiskisali.“

Í verkfall hjá Hirti

Næsti kafli í uppvaxtarsögu Hauks er þegar hann fór að stunda vinnu hjá öðrum en sjálfum sér. Um 1950 gerðist



Bræðurnir Haukur og Jón Hjaltasynir. Haukur er til hægri á myndinni tíu ára gamall og Jón níu ára til vinstri.

hann innanbúðarmaður hjá Hirti Hjartarsyni kaupmanni á Framnesveginum og Ástu Björnsdóttur konu hans. Haukur segir þau hjón hafa verið mikið heiðursfólk og reynst sér afskaplega vel. En hvað sem því líður þá er eina verkfallið sem Haukur hefur farið um dagana sem launþegi í búðinni hjá Hirti. En hvernig bar það til að hann greip til svo róttækra gjörða gagnvart fólk sem hann lýsir með fallegum orðum. „Þannig var að ég þurfti að vikta sykurling og ýmsa aðra kornvöru sem kom í sekkjum en var síðan sett í neytendaumbúir hæfilega stórar fyrir húsmæðurnar í Vesturbænum. Þetta var gert uppi á lofti yfir búðinni. Það var ekkert sérlega vistlegt þar og niður úr loftinu hékk einn „rússneskur“ lampi sem var ein pera fest neðan í raístreng þannig að til viðbótar þrengslum var fremur skuggsýnt á loftinu. Fyrir þetta fékk ég fjórar krónur á tímum sem mér fannst í lægri kantinum miðað við aðstæður. Einn daginn fór ég að ræða þetta við Hjört. Sagði honum að ég gæti ekki gert þetta fyrir fjórar krónur á tímum. Ég yrði að fá hærra kaup. Hann sat þá inn í litlu skrifstofunni sinni og var að vinna að einhverjum útreikningum. Hann tók mér þó ekkert illa, hummaði dálítið og sagði að við skildum ræða saman á eftir. Ég fór ekkert upp aftur og það leið nokkur stund og ekki var viktað í sykurling eða hveitipoka. Svo kom hann til mín og spurði „Haukur minn – hvað er málið“. „Ég vil fá fimm krónur á tímum.“ „Það verður samþykkt,“ sagði Hjörtur og ég fór aftur upp á loftið. Verkfallið stóð í einar 20 mínútur en það er gaman að rifja þetta upp vegna þess að við Hjörtur vorum ævarandi vinir og líka viðskiptavinir.“

Rak til hafs á tunnu

Haukur hefur komið nokkuð víða við á lífsleiðinni og eitt af því er að hann stundaði búskap um tíma. Búskaparsaga hans hófst þó öllu fyrr en þegar hann fór að framleiða nautakjöt. „Ég var í sveit út í Viðey. Þá voru fyrstu minkarnir farnir að láta sjá sig í eynni. Trúlega hafa þeir sloppið úr búrum á Grímstapaholtinu eða í Skerjafirði. Íslendingar kunnu ekkert til loðýrararæktar en ætluðu sér einhverja stóra hluti. Umgjörðin um þessi dýr var illa gjörð og það var hræðilegur aðbúnaður í kringum dýrin í minkabúnum. Þessi tilraun til loðýrararæktar endaði illa eins og þekkt er en skildi eftir sig stofn minka sem lifði af sem villiminkar í íslenskrí náttúru og gera enn því minkurinn er harðgert dýr. Koma minksins varð til þess að ég lærði að skjóta af rifli í Viðey.“ Haukur minnst Viðeyjar líka sem ævintýralands. „Það var gamalt leikfimiðhús þar á bakkanum. Þarna voru líka stálgjarðir sem höfðu verið notaðar til þess að halda flutningaprömmum saman og eitthvað af tunnum. Það var sport hjá okkur krökkunum að ýta tunnunum frá landi. Einhverju sinni var ég upp á tunnu og hafði ýtt frá landi en var svo óheppinn að lenda í straumi sem reif í tunnuna og ég sigldi bara á fleygiferð í átt til hafs án þess að geta rönd við reist. Ég sá bara að krakkarnir fjarlægðust með ógnarhraða þótt það væri ég sem fjarlægðist land standandi á tunnunni. Ég sá enga aðra leið ef ég ætti ekki að enda út í ballarhafi en að synda í land. Ég stökk því af tunnunni í sjóinn og hóf að synda. Ég var orðinn ágætlega syntur á þessum tíma og taldi það tæpast verða mikið afrek að ná landi. En þá átti hindrun eftir að mæta mér. Þegar ég var að nálgast fjöruna sá

ég breitt belti af marglitum fyrir framan mig. Ekki gat ég farið inn í það en varð að finna ráð til þess að komast í gegn. Ég stakk mér því undir marglittubeltið og tókst með einhverjum hætti að klóra mig upp í fjöruna.“

Enginn gert betri díl fyrir KR

Og svo kom KR við sögu. „Já – ég kom þar dálítið við sögu. Einkum vegna þess að ég bar eiginlega ábyrgð á því að Kristinn Jónsson – Kiddi KR-ingur gekk til liðs við félagið. Árið 1949 var verið að stofna Þrótt á Grímsstaðaholtinu. Halldór Sigurðsson fiskisali maður Jósefínu spákonu kenndri við Nauthól var þá að húa saman strákum til þess að stofna íþróttafélag. Amma hans Kidda bjó á Grímsstaðaholtinu og hann hafði haft eitthvert veður af félagsstofnuninni. Hann fór einhverju sinni að tala um Halldór fiskisala og þetta nýja íþróttafélags hans við mig. Mér leist ekkert á þetta og sagði við hann af hverju hann kæmi ekki bara með okkur í KR – það kæmi ekkert annað til greina. Og þótt ég segi sjálfur frá þá held ég að enginn hafi gert betri díl fyrir KR en ég því Kristinn hefur verið félaginu betri en enginn. Hann reyndist afreksmaður við að sameina krafta félagsmanna – sérstaklega strákanna í knattspyrnudeildinni. Fá þá til að koma og vera með og gera góða hluti. Framtakssemi Kristins gerði félaginu gríðarlega mikið gott og það hefur verið að koma fram og skila sér allt fram á þennan dag. Að öðrum ólöstuðum þá lyfti Kristinn grettistaki og þá ekki aðeins við að efla félagsandann heldur einnig og ekkert síður við að byggja aðstöðuna í Kaplaskjólínu upp.“



Þórólfur Beck og Haukur Hjaltason 12 ára 1952 fyrir framan Gagó Vest.

Sökk eins og steinn við bryggjuna

„Já já – lífið hélt áfram og næsta stórverkefni var þegar við Jón bróðir endum til sjóskíðaleigu í Nauthólsvík,“ heldur Haukur áfram. „Við höfðum eignast handbók frá Flórída um sjóskíði. Okkur tókst að koma okkur upp 18 feta löngum bát sem þurfti að uppfylla ýmsar kröfur til þess að mega draga fólk á sjóskíðum. Við áttum ekki mikla peninga til að leggja í þetta en gátum þó fest kaup á 18 hestaflla mótör yfir bátinn. Þegar við höfðum gert klárt til þess að prufa þá settist ég undir stýri á bátunum og Jón fór á skíðin. Mótörinn mátti ekki minni vera til þess að báturinn næði nægum hraða til þess að ná skíðunum á flot en þetta hafðist þó. Svo snérum við dæminu við. Jón fór í bátinn og ég á skíðin. Ég var heldur þyngri en hann og þegar skíðin komu í sjóinn þá sökk ég eins og steinn við bryggjuna.“

Breytti veitinga- og matarmenningunni

Haukur er einn þeirra sem á stóran þátt í að umbreyta veitinga- og matarmenningu Íslendinga. Hinir eru Bjarni kenndur við Brauðbæ, Magnús sem stofnaði Ask á sínum tíma og Jakob á Horninu sem rekið hefur þann veitingastað í áratugi. Haukur er inntur eftir þátttöku sinni í þessari umbreytingu. „Það má rekja þetta til þess að ég hafi lært matreiðslu. Ég lærði á Hótel Sögu og var síðan eitt ár hjá Hótel KEA á Akureyri hjá Ragnari Ragnarssyni sem var hótellstjóri þar - um margt framsýnn og hann var einn þeirra sem breytti hótelmennningunni hér á landi. Á þessum tíma fór ég að hugsa um af hverju veitingastaðir þyrftu að vera inn á hótelum og jafnvel upp á efri hæðum. Mun eðlilegra væri hafa þá á götuhæð þar sem gengið væri beint inn. Ég fór að víðra þessar



Haukur Hjaltason til hægri á myndinni við veitingastaðinn Nautið í Austurstræti sem hann átti og rak. Myndin var tekin árið 1970.

hugsanir við Jón bróður minn og hvort hægt væri að gera eitthvað af viti í þessum málum. Svo gerðist það að okkur Jóni bauðst húsnæði við Hafnarstræti 19. Við slógum til og opnuðum þar veitingastað með 39 sætum undir nafninu Sælkerinn. Veitingar voru að nokkru sniðnar efir veitingum hótélanna en voru á um 50% lægra verði. Við náðum þessu með því að hafa umhverfið frjáltslegra. Við vorum ekki með dúkuð borð eða þjóna og viti menn – þetta sló alveg í gegn. Innan fárra daga var farin að myndast biðröð þegar leið at matmálistímum og einhverju sinni náðum við því

að skipt var um sæti á stólunum 20 sinum. Þetta sýndi hversu við vorum langt á eftir öðrum þjóðum í veitingamenskunni. Það hafði gleymst að muna eftir venjulegu fólki þegar kom að því að bjóða upp á almennilegan mat á ódýrum veitingastöðum.“ Þetta er aðeins forsagan að veitingamenskun og margvíslegum rekstri Hauks í gegnum tíðina. Þarna er strákurinn í fjörunni í Vesturbænum orðinn fullvaxta en annað viðtal þyrfti til þess að fylgja næsta kafla æfi hans.

GEYMSLUR

SELF STORAGE CENTER



VANTAR ÞIG MEIRA PLÁSS?

Notaðu plássið heima til þess að stækka heimilið og geymdu hlutina hjá okkur.



Í næsta nágrenni við þig!
Fiskislóð 11, 101 Reykjavík

Geymslur ehf.
sími 555 3464
www.geymslur.is
geymslur@geymslur.is

Fiskislóð 11,
101 Reykjavík


Fiskislóð 25,
101 Reykjavík

Miðhraun 4,
210 Garðabær

Tunguháls 8,
110 Reykjavík

Íðavellir 13,
230 Reykjanesbær

BIKE CAVE

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

Í Bike Cave færð þú nokkrar tegundir af vegan borgurum og pítum og okkar vinsælu vegan sósur sem eru einstakar á íslenskum markaði. Líttu við og smakkaðu næst þegar þig langar í hollan og góðan skyndibita.



Aðalfundur framundan?

Heildarlausn í rekstri húsfélaga.

• EIGNAumsjón

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

Búseti

Byggir 78 litlar íbúðir á SÍF reitnum

Húsnæðissamvinnufélagið Búseti mun reisa 78 íbúðir á gamla SÍF-reitnum við Keilugranda og munu framkvæmdir hefjast innan nokkurra mánaða. Um er að ræða litlar og hagkvæmar íbúðir en mikil þörf er fyrir slíkar íbúðir í Reykjavík. Fljótlega verður hafist handa við að rífa gömlu SÍF skemmurnar og er gert ráð fyrir að uppbygging hefjist á reitnum strax í sumar. Gert er ráð fyrir að íbúðirnar verði tilbúnar til afhendingar árið 2019.

Dagur B. Eggertsson borgarstjóri afhenti Búseta lóðina að Keilugranda formlega fyrir skömmu en þar hyggst Búseti auk byggingar íbúðanna útbúa útisvæði með gróðri og sérafnota-reitum. Hugmyndir eru um að við íbúðarhúsin verði sérstakur lýðheilsureitur sem útfærður verður í samráði við íþróttafélagið KR. Margir þekkja lóðina sem „gamla SÍF-reitinn“ en á henni stendur nú niðurníð vörugymsla sem Samband íslenskra



Á þessari tölvugerðu mynd er búið að setja hinar fyrirhuguðu byggingar Búseta inn á Keilugrandalóðina.

fiskframleiðenda lét reisa á sjöunda áratug síðustu aldar. Borgarstjóri sagði við þetta tilefni að það væri mjög ánægjulegt hvernig staðið hefði verið að samráði við íbúa af hálfu Búseta. Áherslurnar í uppbyggingunni

á Keilugranda verða einfaldari og ódýrari íbúðir með minni sameign án bílakjallara. Markmiðið er að höfða til ólíkra hópa en stefna Búseta er að tryggja fjölbreytni á húsnæðismarkaði.

Göngugötturnar koma 1. maí

Tími göngugatna í miðborginni hefst 1. maí næstkomandi. Göngugötum er ætlað að auðga mannlíf miðborgarinnar og bæta aðgengi gangandi og hjólandi fólks að verslun og þjónustu.

Eftirfarandi götur verða göngugötur frá 1. maí til 1. október 2017: Pósthússtræti milli Kirkjustrætis og Hafnarstrætis, Austurstræti ásamt Veltusundi og Vallarstræti, Laugavegur og Bankastræti frá Vatnsstíg að Þingholtsstræti, Skólavörðustígur milli Bergstaðastrætis og Laugavegar. Götturnar verða opnar fyrir akstur milli kl. 07 og 11 virka daga en bifreiðastöður í göngugötum verða óheimilar á öðrum tímum eins og venja er. Í könnun sem Gallup framkvæmdi fyrir umhverfis- og



skipulagssvið Reykjavíkur árið 2015 voru 74% svarenda jákvæðir gagnvart göngugötum en einungis 13% neikvæðir og

hafði þá ánægja borgarbúa aukist jafnt og þétt frá því göngugötuverkefnið byrjaði

Arna ís- og kaffibar

Opið virka daga 9 - 21 og helgar 10 - 21.
 Eiðistorgi 15 (þar sem Blómastofan var áður)
 facebook.com/arnaisogkaffi



Sonja, Þurý og Ellert af Klapparstígnum komin á Sandro

Rakararnir og hársnyrtarnir Sonja Ásbjarnardóttir, Þurý (Þurý) Ævarsdóttir og Ellert Birgir Ellertsson eru tekin til starfa á Rakara- og hársnyrtistofunni Sandro við Hverfisgötu 49. Þau störfuðu öll á Rakarastofunni Klapparstíg en Sigurpáll Grímsson sem rekið hafði stofuna í um hálfa öld hætti rekstri hennar í lok mars og seldi húsnæðið við Klapparstígninn.

Við það dreifðist starfslið stofunnar nokkuð en þau Sonja, Þurý og Ellert sem öll eiga langan starfsferil að baki með Sigurpáli og voru ásamt honum einskonar kjarni í hópnum sem klippti og snyrti viðskiptavinum á Klapparstígnum. Þegar ákveðið var að hætta starfsemi Rakarastofunnar á Klapparstíg voru þau ákveðin í að halda saman og opna stofu þar sem gamli andinn af Klapparstígnum myndi fá að njóta sín. Þau vildu einnig halda sig við miðbæinn þar sem þau höfðu unnið og átt sína viðskiptavinum í gegnum tíðina. Þegar á reyndi var erfiðara en þau bjuggust við að finna húsnæði í



Sonja, Þurý og Ellert bjóða nú gamla góða andrúmsloftið af Klapparstígnum á Sandro við Hverfisgötuna þar sem þau starfa nú.

miðborginni sem hentaði þeim. En það kom til á endanum að laus voru pláss á Sandro við Hverfisgötuna steinsnar frá Klapparstígnum þar sem þau höfðu starfað. Og – nú eru þau öll komin þangað og hafa tekið gamla og Klapparstígandrúmsloftið með sér og bjóða viðskiptavinum velkomna

– bæði kunningja í gegnum árin og nýja. Á meðan tíðindamaður staldraði við hjá þeim að morgni dags á dögnum birtust bæði mjög kunnugleg andlit og einnig ferðafólk sem setur svip á miðbæinn nú um stundir.



Á þessari loftmynd má sjá Skerjafjörðinn en hið væntanlega byggingarsvæði er til vinstri á myndinni við enda núverandi byggðar.

Um 800 nýjar íbúðir í Skerjafirði

Gert er ráð fyrir allt að 800 nýjum íbúðum í Skerjafirði og hefur verið leitað til valdra arkitektastofa til þess að fá hugmynd um hvernig hverfið gæti liðið út. Einnig verður leitað eftir hugmyndum hjá íbúum hverfisins og hagsmunaaðilum. Í framhaldinu þess verða útbúnir þróunarreitir sem verða boðnir út. Um er að ræða 11 hektara svæði sem losnaði við lokun neyðarbrautarinnar svokölluðu á Reykjavíkflugvelli.

Með þessu er Reykjavíkurborg að fara aðrar leiðir en oft hefur verið farin þar sem megin línur vera dregnar í einu skrefi áður en söluferli hefst. Reykjavíkurborg á allt svæðið sem um ræðir og með því skapast tækifæri til að teikna ákveðna framtíðarsýn og fá samstarfsaðila snemma í ferlinu til að koma með sínar áherslur sem flýtur skipulagsferlinu. Ætlunin er að setja ýmis skilyrði um fjölbreytileika í hverfinu bæði hvað varðar hönnun og byggingar.

Vesturbæjarblaðið

AUGLÝSINGASÍMI
511 1188

Við sendum heim!

17" RISA NEW YORK PIZZA

frá kr. **1.990**

NYC.1956
SBARRO

5.14.14.14

JL-HÚSIÐ KRINGLAN SMÁRALIND

NÝR
STAÐUR VIÐ
HRINGBRAUT
- Í JL HÚSINU -

BARNA MENNINGAR

25. - 30. apríl
2017 **HÁTÍÐ**

Dagskrá í menningarhúsum
Borgarbókasafnsins

Skoðaðu dagskrána á borgarbokasafn.is

Við málum bæinn grænan

Sögubíllinn Áringi á Lækjartorgi
Miðvikudaginn 26. apríl
Fimmtudaginn 27. apríl
Föstudaginn 28. apríl
10.30-11.30 og 13.30-14.30

Bókagerð á Café Lingua

Menningarhús Grófinni
Laugardaginn 29. apríl kl. 14-16
Menningarhús Kringlunni
Sunnudaginn 30. apríl kl. 14-16

Grímuleikar

Menningarhús Sólheimum
Laugardaginn 29. apríl kl. 13.30-15.30
Menningarhús Gerðubergi
Sunnudaginn 30. apríl kl. 13.30-15.30

Sendibréfasmiðja

Menningarhús Spönginni
Laugardaginn 29. apríl kl. 13-15
Menningarhús Árbæ
Sunnudaginn 30. apríl kl. 13-15


Móðurmál – vertu með!

Menningarhús Grófinni
Laugardaginn 29. apríl kl. 14-16

Lestrarstund með Sleipni

Menningarhús Grófinni
Sunnudaginn 30. apríl kl. 14-15

BORGARBÓKASAFNIÐ
MENNINGARHÚS

Fylgstu með okkur á  



Nýjar íbúðir við Vesturbugt

Alls verða 176 nýjar íbúðir byggðar í Vesturbugt við gömlu vesturhöfnina í Reykjavík á næstunni. Verður það gert á grundvelli vinningsstillögu VSÓ Ráðgjafar ehf., BAB Capital ehf., PKdM Arkitekta ehf., Basalt arkitekta ehf., Trípoli arkitekta sf. og Krads arkitekta ehf. um íbúða- og athafnasvæði.

Dagur B. Eggertsson, borgarstjóri, Grímur M. Jónasson, framkvæmdastjóri VSÓ og Bjarki A. Brynjarsson, framkvæmdastjóri Vesturbugtar skrifuðu undir samninginn. Framkvæmdir eiga að hefjast innan 15 mánaða frá undirskrift og skal þeim lokið innan fimm ára. Megin einkenni þessarar fyrirhuguðu byggðar er fjölbreytileiki í íbúðastærð og búsetu. Reykjavíkurborg mun kaupa 74 íbúðir og framselja til félaga sem rekin eru án hagnaðarsjónarmiða. Þar má nefna félag stúdenta, eldri borgara, Félagsbústaði, byggingafélög öryrkja og byggingarsamvinnufélög auk þess sem gert er ráð fyrir hluti íbúðanna verði leiguíbúðir.

Sannfærandi heildaryfirbragð

Vinningsstillagan þykir sýna sannfærandi heildaryfirbragð sem og fjölbreytni í útfærslu byggðarinnar með því að hvert hús hefur sérkenni í efnisnotkun og hönnun að dómi. „Í tillögunni koma fram skapandi lausnir í mótun bygginganna og hugmyndir um bogadregin horn einstakra húsa með vísun í hafnarsvæðið er sannfærandi,” segir í greinargerð viðræðu- og matsnefndar Reykjavíkurborgar. Þá segir að toragsvæði séu vinaleg og hlýleg. Flæði inn á og um svæðið sé gott og opið á aðalleiðum og aðgengi að og frá bílajakallara um sérstök stigahús að sameiginlegum útisvæðum byggðarinnar séu áhugaverð. Gert er ráð fyrir bílajakallari geti verið fyrir allt að 190 bíla og verður hann opin almenningi í rekstri hjá Bílastæðasjóði.



Úr verðlaunatillögu um Vesturbugt.



Dagur B. Eggertsson, borgarstjóri, Grímur M. Jónasson, framkvæmdastjóri VSÓ og Bjarki A. Brynjarsson, framkvæmdastjóri Vesturbugtar skrifuðu undir samninginn.

Verslanir og veitingastaðir á jarðhæðum

Bjarki A. Brynjarsson framkvæmdastjóri Vesturbugtar segir það vera mjög ánægjulegt að koma að uppbyggingunni í Vesturbugt. „Við höfum fengið með okkur frábært teymi arkitekta sem hafa lagt mikinn metnað í að þróa hugmyndafræði svæðisins þannig að

það verði aðráttarafl fyrir íbúa og gesti. Í bland við afar fallega íbúðarbyggð verða veitingastaðir og verslanir á jarðhæðum sem opnast út á skjólsæl torg. Slippurinn, hafnarsvæðið og Grandinn eru nú þegar orðin hringiða sérverslana og veitingastaða og maður þarf ekki að staldra lengi við til þess að sjá að nú þegar er iðandi mannlíf á svæðinu,” segir Bjarki.

Ný sælkeraverslun með fiskrétti í Vesturbænum

Til stendur að opna nýja verslun – sælkerabúllu með fiskmeti í Vesturbænum. Segja má að Vestfirðingar séu að koma suður vegna þess að það er ferðapjónustufyrirtækið Fisherman á Suðureyri sem er að færa út kvíarnar og hefur ákveðið að skjóta sér niður í Vesturbænum í Reykjavík nánar tiltekið í verslunarhúsinu á horni Hagamels og Kaplaskjólsvegar í húsnæði sem bóka- og ritfangaverslunin Úlfarsfell var um áratuga skeið. Verslunin verður á milli hinnar vinsælu Ísbúðar Vesturbæjar og blómabúðar sem rekin hefur verið um árabíl á Hagamelnum en einnig er austurlenskur „take away“ veitingastaður á sama stað. Og nú bætist sælkerabúlla með fiskrétti við.

Fisherman var stofnað á Suðureyri um aldamótin og hefur nú starfað á sautjándra ár. Á þeim tíma hefur það unnið að móttöku ferðamanna þar sem áhersla er einkum lögð á daglegt líf í dæmigerðu sjávarþorpi úti á landi. Að fá fólk til þess að koma og skoða þetta form byggðar og njóta framleiðslu



Á þessu horni mun hin nýja fisk – sælkerabúð opna innan tíðar.

sem verður til á staðnum í formi fiskrétta. Fisherman rekur hótél á Suðureyri og einnig veitingahús þar sem áhersla er lögð á sjávarrétti og einnig kaffihús. Fisherman hefur gert samning við Hagkaup um heildstæða vörulínu sem er væntanleg í Hagkaupsverslunirnar í byrjun júní. Hugmyndin að verslunin á Hagamelnum kom

í framhaldi af leit eftir húsnæði til þess að ganga frá og pakka ferskum vörum fyrir Hagkaup en hornið á Hagamelnum hefur verið ónotað að undanfögnu. Fisherman stefnir að því að bjóða ýmsa smárétti tengda fiski og einnig verður hægt að fá tilbúna rétti sem borða má á staðnum.



Geirsgata 1 • Sími 511 1888

Gómsæti í göngufæri

SYSTRASAMLAGIÐ Í 101

Systrasamlagið flutti af Nesinu og opnaði lífrænt kaffihús og verslun við **Óðinsgötu 1** í byrjun mars. Óhætt er að segja að viðtökurnar hafi verið framar vonum. Í tilefni vorsins bjóðum við alla Vesturbæinga sérstaklega velkomna á Óðinsgötuna. Hér stiklum hér á stóru um hvað við höfum fram að færa. Í Systrasamlaginu þarf nefnilega andinn að vera í efninu.



FLOTHETTAN

2011 Flothettan fæðist.

2012 Systur og Unnur Valdís Flothettuhönnuður gera flotilraunir, m.a. í Sóley Natura Spa.

2013 Systur og Unnur Valdís halda fyrsta Samflotið í Sundlaug Seljarnarness.

2014 Samflot smitast í laugar um land allt og Hollywood leikari með einkalaug kaupir Flothettuna.

2015 Fyrsta Sveita-Samflotið fer fram í Gömlu lauginni á Fúðum.

2016 Fyrsta Sveita-Samflotið fer fram í Sundlauginni í Laugaskarði með tveimur gongum.

2017 Flothettan kosin Hönnunarvara ársins af Reykavík Grapevine.



Fæst einnig í netsölu á www.systrasamlagid.is

MÖNTRU ARMBÖND

Möntru Armböndin eru einföld og elegant með fínlegu yfirbragði. En um leið djúpum undirtón í gefandi orðum og setningum sem minna á það besta sem lífið hefur fram að færa. Möntru Armböndin eru úr ryðfríu stáli sem er laust við ofnæmisvalda og inniheldur hvorki nikkel né blý. **Fást silfruð, geimgrá, gyllt og rósagull** en þau tvö síðastnefndu bera 18 karata gullhúð sem hvorki fellur á né missir gljáa. Möntru Armböndin hönnuð af hópi ungra listamanna sem búsettir eru í Los Angeles og gefa hluta af andvirði sölu sinnar til umhverfismála. Gaman er að segja frá því að Systrasamlagið er fyrsta fyrirtækið utan Bandaríkjanna að bjóða upp á Möntru Armböndin.



VIÐ FÆRUM YKKUR MEIRI GÆÐI:

ILMVATN

...á sannarlega að vera gefandi í öllum skilningi, þótt því fari víðsjarri í mörgum tilfellum. Í Systrasamlaginu fæst EKTA ilmvatn unnið samkvæmt strangri franskri ilmvatnshefð með lífrænum innihaldsefnum, ilmvoðni sem eru líka án eiturs og aukefna. Bráðsnjöll ilmvatnshönnun byggð á blómadröpafræðum hins þekktu breska læknis **Dr. Edward Bach**, hvers hugmyndafræði snéri að því að fanga aðeins það dýpsta og fegursta úr hverri jurt, í þeim tilgangi að hafa jákvæð áhrif á líf okkar og líðan. 6 tegundir fást í Systrasamlaginu.



NAGLALÖKK

L'Oxygéné frá Nailberry hleypa í gegn raka og súrefni. Þau eru eitrefnalaus, vegan, næra, anda, endast og eru framúrskarandi smart. Fagfólkið keppist um á dásama Nailberry L'Oxygéné sem hafa hlotið hina kærkomnu vottun "cruelty free". L'Oxygéné eru **án 5 skaðlegustu efnanna** sem almennt er að finna í naglalökkum og fást í ótal spennandi litum.



LÁTÚNS-MERKINGAR

Handunnar látúns lyklakippur / merkingar eftir sálufélaga okkar systur í Los Angeles, Biöncu D'Amico fást bæði stórar og smáar. Hugmyndaríkir hafa m.a skellt þeim í buxnavasann, í leðurband eða keðju um hálsinn. Merkingar fyrir fólk eru. **Feminist, Boss, Vibes, Dude.** Fyrir gæludýr: Boss og Feminist.



SÓLEY ORGANICS

...skipar fallegan sess í Systrasamlaginu og hefur fylgt okkur frá upphafi. **Öll lífræna og skapandi vörulína Sóley Organics fæst á Óðinsgötunni.** Nú líka Varmi, bað- og sturtulínan, í eins líters umbúðum sem er frábært að taka með sér í sumarbústaðinn, eða eiga heima.



VIRDIAN

Vorið 2013 ákváðum við að veðja á Viridian vítamín- og bætiefnalínuna. Það kom til að því hversu vel sú lína er hugsuð og vönduð. Og líka vegna þess að flest þau efni sem hún inniheldur eru ræktuð og unnið í landinu þar sem hún er framleidd, þ.e. í Bretlandi. Viridian er að miklu leyti úr vottuðu lífrænum jurtum og inniheldur engin fylliefni. Línan spannar allt litrófið og er jafnt þekkt fyrir vönduð vítamín, lækningajurtir, olíur, tinktúrur og síðast en ekki síst frábærar vítamín-, bætiefna- og olíublöndur. Viridian og stofnandi hennar fengu nýlega ein virtustu verðlaun Evrópu á stærstu heilsusýningu heims; Natural & Organics Award 2017 fyrir vörur sínar og einstaka sýn og vinnubrögð. Systrasamlagið kom Viridian á kortið hér á landi fyrir nærri fjórum árum. **Sjö daga sykurhrensunin er dæmi um frábæra hugsun og einstaklega vönduð vinnubrögð Viridian.** Þau leggja líka sitt af mörgum til góðgerðamála.



LÆKNINGAJURTA-LATTE

Við kynnum til sögunnar þrjú nýja lækningajurtalatte Systrasamlagsins sem eru hverjir öðrum bragðbetri og hollari og lífrænir alla leið. Og minnum á að drykkur er líka matur:

GULLIN TÚRMERIK

latte: Túrmerik, hrákakó, kardimommur, vanilla, svartur pipar, kakósmjör, möndlurismjólk.

MATCHA latte:

Matcha te frá Tea pigs, brún hrísgrjónamjólk

KOPAR KAKÓ latte: Hrákakó, kardimommur, kanill, vanilla, chili, hunang, kakósmjör, brún hrísgrjónamjólk.

Ps: Frábærir með súrdeigssamlökunum okkar og öllu viðbitinu.



MANDUKA

Við bjóðum að jafnaði fimm frábærar tegundir af Manduka jógaðýnum og marga fylgihluti með, eins og jógatöskur, jóga-handklæði, jógamottuhaldara, jógabönd og hugleiðslupúða.

Eitthvað við flestra hæfi. Þeir sem þekkja vel til í jógaheiminum vita að Manduka er besta jóga fjárfestingin sem í boði er í dag. Enda ekki af ástæðulausu kallaðar **Taj Mahal** jógaðýnanna.



Systrasamlagið

Óðinsgata 1

www.systrasamlagid.is

www.facebook.com/systrasamlagid

Opið virka daga; 9-18

Lau 11-17

Perluðu yfir 50 armbönd fyrir Kraft



Krakkar í Frostheimum með perluþönd sem þau bjuggu til.

Við í Frostheimum fengum heimsókn frá Krafti, stuðningsfélagi fyrir ungt fólk sem greinst hefur með krabbamein og aðstandendur þeirra fimmtudaginn 6. apríl sl.

Ragnheiður framkvæmdarstjóri Krafts kom til okkar með perlu en félagið selur perluð armbönd til styrktar starfsemi sinni og á armböndunum stendur Lífið er núna. Frostheimabúar réttu fram hjálparhönd og perluðu yfir 50 armbönd sem hægt er að kaupa á heimasíðu Krafts og þótti okkur frábært að geta hjálpað góðu málefni.

GÓÐ ÞJÓNUSTA VIÐ SÖLU FASTEIGNA

Davíð Ólafsson
Löggiltur fasteignasali

Sími: 897 1533
david@fastborg.is

FRÍTT SÖLUVERÐMAT

BORG
FASTEIGNASALA

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

Líflegur marsmánuður í Frosta

Marsmánuður var afskaplega líflegur hjá unglíngunum í félagsmiðstöðinni Frosta og einnig er margt skemmtilegt framundan. Af viðburðum í apríl má nefna MessyTwister, hið klassíska trúnó kvöld, bókunar-klúbbshittingur og margt margt fleira. Fyrsti fundur nýstofnaðs feministaklúbbs Frosta fór fram og fékk klúbburinn nafnið Feministan. Áhugavert verður að sjá hvað framtíðin ber í skauti sér hjá þessum ungu aktivistum. Einnig var fyrsti skipulagsfundur Skötuveislunnar sem er risastór hjólabrettahátíð sem haldin er í byrjun sumars.

Samfestingurinn var haldinn hátíðlegur í Laugardalshöll helgina 24. til 25. og mars tóku 90 unglíngar frá Frosta þátt og gerðu sér glaðan dag saman. Síðari daginn þann 25. mars var borðtennis-, pool- og fótballa-spilsmót um morguninn og söngkeppni Samfés seinna um daginn. Frosti tók þátt í evrópuviku gegn kynþáttamisrétti og ungmennin okkar skrifuðu skilaboð á póstkort sem fengin voru frá Mannréttindaskrifstofu. Þessi póstkort voru svo send út til handahófalinnna viðtakenda til að skapa umræður í samfélaginu um kynþáttamisrétti. Þetta litla fallega verkefni sem Frosti skapaði einnig góðar umræður meðal okkar um misrétti almennt í okkar samfélagi og víðar. Í 10 til 12 ára starfinu ber helst að nefna Neonballið viðfræga sem haldið var á dögumunum fyrir 7. bekk í Vesturbænum. Nokkrir krakkar komu með þá hugmynd til starfsfólks Frosta fyrir stuttu að halda ball á þeim tíma sem flestir myndu komast og báru það undir Andreu Marel forstöðukonu Frosta. Þau skrifuðu henni handskrifaða fallega beiðni. Eftir að hafa fengið leyfið tóku þau svo af skarið og söfnuðu liði sem var áhugasamt um að hjálpa þeim við að halda ballið. Krakkarnir gerðu allt sjálf frá A-Ö nema innkaup. Þau stóðu svo vaktina ýmist í sjoppu, móttöku eða við andlitsmálun. Allir dönsuðu og skemmtu sér



Frá bekkjarballinu í Frosta.



Nokkur þeirra skilaboða sem krakkar í Frosta skrifuðu en Frosti tók þátt í evrópuviku gegn kynþáttamisrétti. Skilaboðin voru skrifuð á póstkort sem fengin voru frá Mannréttindaskrifstofu.

konunglega! Þetta sýnir okkur hvað barna- og unglíngalyðræði virkar rosalega vel þegar það er notað rétt. Áfram snillingarnir í Vesturbænum.

Margt fleira skemmtilegt er framundan á næstu vikum í Frosta og hvetjum við alla eindregið til að kynna sér dagskrána sem börnin og unglíngarnir hafa búið til.

Apríllæsi í Undralandi

Fristundaheimilið Undraland var með átakið „apríllæsi“ í apríl. Hugmyndin var að skapa umhverfi þar sem börnin gætu myndað jákvæð tengsl við lestur, hvort sem þau væru sjálf að lesa eða hlusta á einhvern annan. Með þessu var verið að bæta orðaforða og skilning barnanna sem gæti þaðan af skilað sér í auknum unað og gagni af lestri í daglegu lífi.

Á hverjum degi bauðst öllum börnum að velja á milli þess að hlusta á kafla úr annari af tveimur bókum í staðinn fyrir að fara í dagskrárbundna útiveru. Einnig var daglega lesið fyrir þau á meðan þau fönnduðu eða perluðu. Í listastofunni gerðu börnin meðal annars teiknimyndasögur. Þá voru öll börn líka hvött til að lesa bók og þannig bæta vagni við „bókalestina“.



Á myndunum má sjá áhuga sama krakka við lestur.

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.utfarin.is Kristín Ingólfssdóttir

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

Hjóladaður í Vesturbænum 6. maí

Markmiðið er að fólk sigrast á sjálfu sér

- segir Þorvaldur Daníelsson forsvarsmaður Hjólakrafts

Þorvaldur Daníelsson stjórn- málafræðingur og MBA hefur unnið að eftirtektarverðu verkefni undanfarin ár. Nefnist það Hjólakraftur og byggist á því að tengja ungmenni við hjólreiðar og nota hjólreiðarnar til þess að koma fólki af stað. Hann er kominn í samstarf við borgarhluta, sveitarfélög víða um land og einnig fyrirtæki sem sýnt hafa þessu framtaki hans verðugan áhuga og stuðning í verki. Keppendur á vegum Hjólakrafts hafa meðal annars tekið þátt WOW Cyclothon. Stefna er að hjólreiðadegi í Vesturbænum í Reykjavík á vegum Hjólakrafts laugardaginn 6. maí næst komandi.

Hvað er Hjólakraftur. „Hjólakraftur felst í því að fá krakka til þess að stunda hjólreiðar í skipulögðu formi. Þetta er unnið þannig að hjólreiðarnar og félagsskapur fara saman. Við höfum bæði farið í langar og skemmri ferðir - jafnvel um allt land. Við erum einnig búin að taka þátt í WOW Cyclothon sem er keppni hringinn um landið á reiðhjólum á vegum flugfélags Skúla Mogesen í nokkur skipti. Í fyrsta skiptið fór ég með tíu manna lið, sex krakka og fjóra fullorðna, svo fór ég með fjögur 10 manna lið og í fyrra með 13 slík lið. Þótt ég segi sjálfur frá þá hefur þetta gengið vel og nú hefur það undið undið verulega upp á sig þannig að fleiri og fleiri taka þátt í þessu. Þessi ferð okkar vakti áhuga fjölmiðla og við fengum viðtöl og aðra kynningu á starfinu. Þetta spurðist út og fleiri og fleiri fengu áhuga og þá ekki bara á WOW Cyclothon hringferðinni heldur aðallega hinu almenna félagsstarfi sem Hjólakraftur hefur byggt upp í kringum reiðhjól. Ég áttaði mig á að ekki var um marga kosti að ræða.“

Hjóladaður í Vesturbænum

Þorvaldur segir að þegar maður hafi lofað einhverju verði að standa við það. „Mér fannst ég hafa lofað krökkunum þessu og því eigi ég ekkert val. Ég verði að halda áfram. Þetta hefur líka gengið framur fremstu vonum og í dag er svo komið að fyrirspurnum rignir inn. Ég fæ stöðugt spurningar frá fólki út um allt land hvort



Þorvaldur Daníelsson og að sjálfssögðu með reiðhjólahljóminn.



Hluti af hjólaflífinu er að njóta útiveru og náttúrunnar.

Hjólakraftur sé ekki á leiðinni í byggðina þeirra. Þetta er eins og hvert annað félag opið fyrir alla. Ég gerði samning við Grindavíkurbæ og Sveitarfélagið Árborg og er með hópa á báðum þessum stöðum. Ég er einnig í samstarfi við Sandgerði, Sveitarfélagið Garð, Ungmennafélagið Þristinn á Fljótsdalshéraði, Höfrung á Þingeyri og Samherja sem er ungmennafélag

í Eyjafirði innan Akureyrar. Þá get ég nefnt borgarhluta í Reykjavík, samstarf við Hagaskóla, við erum í Gufunesbæ í Grafarvogi, Norðlingaskóla og nú erum við að hefja starfsemi í mínum gamla heimabæ Breiðholti. Það er líka á döfinni að efna til hjóladags í Vesturbænum sem verður laugardaginn 6. maí næst komandi.“

Hjólakraftur kominn til að vera

Hjólakraftur er orðið áhrifaríkur félagsskapur sem farinn er að teygja anga sín út um allt land og umsvifin orðin mikil. En hvernig gengur að fjármagna svo viðamikla starfsemi. „Það er auðvitað höfuðverkur. Ég hef verið svo heppinn að hafa fengið marga til þess styðja við það. Að öðrum kosti væri þetta ekki hægt. Þegar við höfum tekið þátt í WOW Cyclothon hafa fyrirtæki lánað okkur rútur sem fylgja þátttakendum og fylgdarliði þar sem fólk getur hvílast og sofið. Einnig flutningabíla sem flytja kostinn því við höfum alltaf haft allt nesti og viðurgjörning með okkur en ekki keypt neitt á sölustöðum um landið. Ég legg mikið upp úr góðu og heilbrigðu fæði í þessum ferðum. Það er hluti af prógramminu.“ Er Hjólakraftur kominn til þess að vera. „Miðað við þær undirtektir sem þetta starf hefur fengið bæði hjá þátttakendum og stuðningsaðilum þá fæ ég ekki séð annað. Fyrir mörgum sem taka þátt í þessu er mikilvægt að sigrast á sjálfum sér. Þetta miðaðist að nokkru leyti við að ná til ungmenna sem átt hafa eða eiga í erfiðleikum með sjálf sig. Lokast inn í einhverju – til dæmis tölvuleikjum eða öðru sem tekið hafa hug þeirra yfir þótt margir fleiri hafi síðan komið til þátttöku.“

Ég sé mikinn mun

En sér Þorvaldur mun á ungmennum sem hafa átt í erfiðleikum með sjálf sig eftir að þau fóru að taka þétt í Hjólakrafti. „Já sé sé mun og oft mikinn. Krakkar hafa til dæmis tekið miklum framförum í námi. Krakkar sem voru næstum hætt að sinna því eru komin á fullt á ný og til þess var leikurinn upphaflega gerður. Útivera og áreynslan og ekki síst félagsskapurinn hefur þessi góðu áhrif. Því er ekkert að leyna. Þetta auðveldar krökkum að stýra hugsun sinni. Svo tel ég það vera góðan bónus að hjóla úti í náttúrunni og upplifa hana á nýjan hátt. En aðal markmiðið er að fólk sigrast á sjálfu sér. Að brekkan sem getur verið mörgum svo erfið verði auðveld.“



Ný sending af sundfatnaði - sundbolir, tankini, bikini og sundskýlur. TYR sundfatnaður er vandaður, saumaður úr Durafast efni, sem er bæði klórþolið og lithelt. Skoðuðu úrvalið á www.aquasport.is

Aqua Sport
www.aquasport.is

Bæjarlind 1-3, 201 Kópavogur
sími: 5640035, aquasport.is



LÍKAMI & LÍFSSTÍLL

NÝ VERSLUN

AUSTURSTRÖND 5

SELTJARNARNESI

VIRKIR DAGAR 10:00-18:00 LAUGARDAGA 11:00-14:00

SCI-MX NUTRITION

Z ZENSAH
COMPRESSION TECHNOLOGY

Göngum saman í Vesturbænum

- til styrktar rannsóknum á brjóstakrabbameini



Frá Göngum saman göngu eftir Fríkirkjuvegi í Reykjavík.

Styrktarfélagið Göngum saman efnir að venju til vörgöngu fyrir alla fjölskylduna víða um land á mæðradaginn sem í ár er sunnudagurinn 14. maí. Í Reykjavík verður lagt upp frá Háskólatorgi kl. 11 undir lúðrablaesti og gengið um miðbæinn í um 45 mínútur. Gangan verður við allra hæfi og á Háskólatorgi má búast við liflegri stemningu fyrir og eftir göngu. Gangan er gjaldfrjál en á torginu gefst göngufólki kostur á að styrkja rannsóknir á brjóstakrabbameini með frjálsum framlögum, þátttöku í glæsilegri hlutaveltu eða með því að festa kaup á varningi Göngum saman. Í ár verða m. a. seldir bolir og margnota innkaupapokar sem hannaðir voru sérstaklega fyrir félagið af Hildi Yeoman. Þá munu íslenskir vísindamenn, sem þegið hafa rannsóknarstyrki Göngum saman, kynna störf sín.

Í ár fagnar Göngum saman 10 ára afmæli með margvíslegum hætti og hafa tveir viðburðir þegar farið fram á Grandanum í Vesturbæ Reykjavíkur. Hlín Reykdal, sem hefur verið dyggur stuðningsmaður Göngum saman til margra ára, kynnti í mars nísti sem hún hannaði fyrir félagið. Er skemmt frá því að segja að nístin ruku út og eru nánast uppseld. Þá var í byrjun apríl haldið súkkulaðipartý hjá Omnom en fyrirtækið gaf Göngum saman sérmerktar pakkningar af sinni gómsætu framleiðsluvöru sem að sjálfsgöðu runnu út. Í maí verða svo kynntar nýjar vörur frá Hildi Yeoman. Hápunktar afmælisársins verða göngurnar á mæðradaginn og afmælisráðstefna sem haldin verður í október.

Um Göngum saman

Göngum saman á rætur í grasrótastarfi 22. kvenna sem tóku þátt í Avon göngu í New York í október 2007 en þar var gengið eitt og hálf maraþon til fjáröflunar fyrir rannsóknir og meðferð á brjóstakrabbameini. Við heimkomuna var ákveðið að halda göngunni áfram og var félagið stofnað í september 2007. Markmið þess er að styrkja íslenskar grunnrannsóknir á eðli og orsökum brjóstakrabbameins og flýta fyrir bættri meðferð og auknum lífslíkum. Göngum saman úthlutar rannsóknarstyrkjum í október ár hvert og hefur frá stofnun veitt 70 milljónum til íslenskra vísindamanna. Félagið leggur áherslu á miklvægi hreyfingar til heilsueflingar og á vegum félagsins eru vikulegar göngur á nokkrum stöðum á landinu mestan hluta ársins. Þá hefur Göngum saman frá upphafi staðið fyrir árlegum fjáröflunargöngum víða um land.

Göngum saman er rekið af sjálfbodaliðum og fjármagnað með sölu varnings, frjálsum framlögum og styrkjum frá fyrirtækjum en rekstrarkostnaður félagsins er vart mælanlegur. Lögð er megináhersla á að öll framlög einstaklinga renni óskipti í styrktarsjóð félagsins.

Formaður Göngum saman og aðal hvatamaður að stofnun þess, Gunnhildur Óskarsdóttir dósent við Háskóla Íslands, var í ársbyrjun sæmd riddarakrossi hinnar íslensku fálkaorðu fyrir framlag til stuðnings krabbameinsrannsóknum og til heilsueflingar.

Gefandi starf

Þjónusta við umsækjendur um alþjóðlega vernd hjá Reykjavíkurborg

Hrafnís Tekla Pétursdóttir, Inga Sveinsdóttir, Magdalena Kjartansdóttir, Mirela Protopapa og Snjólaug Sigurjónsdóttir skrifa.

Einstaklingar sem sækja um alþjóðlega vernd (hér eftir umsækjendur) eru þeir sem koma á eigin vegum til landsins og sækja formlega um vernd af mannúðar- eða pólitískum ástæðum. Yfirvöld ákveða hvort viðkomandi falli undir skilgreiningu Flóttamannastofnunar Sameinuðu Þjóðanna um flóttamenn. Reykjavíkurborg veitir þjónustu samkvæmt samningi við Útlendingastofnun. Í því felst að umsækjendur fái grunnframlög, hafi aðgang að almenningsgöngum, nauðsynlegri heilbrigðisþjónustu, tækifæri til menntunar, frístunda og virkni sem og fái þjónustu túlka þegar við á.

Samningur Reykjavíkurborgar og Útlendingastofnunar um þjónustu við umsækjendur tók gildi í janúar árið 2014 og var þjónustumiðstöð Miðborgar og Hlíða, nú þjónustumiðstöð Vesturbæjar, Miðborgar og Hlíða (ÞVMH) falið verkefnið. Reykjavíkurborg tók að sér að veita allt að 50 umsækjendum þjónustu og búsetuúrræði. Vorið 2014 var samið um að fjöldi umsækjenda í þjónustu hjá Reykjavíkurborg yrði 70 manns. Sumarið 2015 fór sú tala upp í 90 og varð sú breyting á að gert var ráð fyrir að Reykjavíkurborg tæki einnig við fjölskyldum. Gert er ráð fyrir að í næsta samning verði þjónusta og búsetuúrræði fyrir 200 manns og er þróunin sú að hlutfall fjölskyldna og para í þjónustu hjá Reykjavíkurborg fer hækkandi.

Þrautseigja einkennir umsækjendur

Teymi sem vinnur með umsækjendum hjá Reykjavíkurborg samanstendur af sjö starfsmönnum. Teymið vinnur þvert á borgina og sinnir vikulegum viðtölum á þremur þjónustumiðstöðvum í þeim hverfum sem búsetuúrræðin eru staðsett; ÞVMH, þjónustumiðstöð Laugarðals og Háaleitis (PLH) og í Fjölskyldumiðstöðinni í Gerðubergi fyrir þá sem búa í Breiðholti. Um er að ræða vinnu með fólki í viðkvæmri stöðu og eðli málsins samkvæmt koma upp krefjandi aðstæður. Við í teyminu höfum orðið þess áskynja hve mikla þrautseigju hópurinn hefur, en flestir hafa upplifað áföll og glíma jafnvel við áfallastreituröskun. Talað er um áfallastreitu þegar manneskja hefur orðið fyrir skelfilegri lífsreynslu, s.s. orðið fyrir líkamsárás eða nauðgun, og

HEILSUEFLING FORVARNIR HAMINGJA

VESTURBÆR - MIÐBORG - HLÍÐAR



Sigríður Á. Andersen dómsmálaráðherra, Dagur B. Eggertsson borgarstjóri og Kristín Völundardóttir forstöðumaður útlendingastofnunar undirrita samning um þjónustu Reykjavíkurborgar við allt að 200 umsækjendur um vernd.

viðbrögðin einkennast af hjálparleysi, ótta eða hryllingi. Áfallastreituröskun felur í sér að viðkomandi sýnir viss einkenni eftir að hafa orðið fyrir áfalli. Þessi einkenni felast meðal annars í því að endurupplifa hinn skelfilega atburð á einhvern hátt í vöku eða draumi, að reyna að sneiða hjá aðstæðum, deyfa hjá sjálfum sér allt sem minnir á atvikið og að vera „ofurviðbrigðinn“. Einnig er algengt að fólk þjáist af svefntruflunum, einbeitingarferfðileikum, reiðiköstum eða hrökkva í kút af minnsta tilefni.

Fólk sem hefur lítið eða ekkert stuðningsnet

Einstaklingar og fjölskyldur sem sækja um alþjóðlega vernd eiga oft langt ferðalag að baki eftir að hafa yfirgefið land sitt og ættingja og einungis tekið það nauðsynlegasta með sér. Í vinnu okkar með þeim erum við oft minnt á það hvað við erum heppin að búa við öryggi og góð lífsgæði en það endurspeglast oft í samskiptum okkar við hópinn hve miklar fórnir þau hafa þurft að færa. Grunnstöðir eins og vatn og rafmagn þykja okkur sjálfsagðir hlutir sem höfum alið manninn hér á þessu landi en það hafa ekki allri þá reynslu. Fólk sem sækir um vernd hér á landi hefur lítið sem ekkert stuðningsnet og leggur teymið áherslu á að tengja einstaklingana út í samfélagið af bestu getu. Það er gert með því að bjóða upp á virkni.

Virkni er mikilvæg fyrir alla

Virkni er mikilvæg fyrir alla, maður er manns gaman og það að umgangast annað fólk og eiga í samskiptum er nærandi og þroskandi. Ásamt því er virkni einnig hjálpleg þegar kemur að því að kynna fólk fyrir landinu og íslenskrum menningu en einnig tækifæri fyrir Íslendinga að læra um og kynnast mismunandi menningarheimum. Sem dæmi um virkni fyrir fjölskyldur er verkefni sem kallast Foreldramorgnar og er á vegum ÞVMH og leikskóla í hverfinu. Foreldramorgnar eru kjörinn vettvangur og tækifæri fyrir foreldra sem eru heima til að kynnast öðrum foreldrum, spjalla og eiga notalega stund í hlýlegu umhverfi. Fjölskyldumiðstöðin í Gerðubergi í Breiðholti er einnig með opið hús alla daga og bjóða öllum íbúum hverfisins, fjölskyldum sem og einstaklingum, upp á afþreyingu og samveru.

Umsækjendur lifa í óvissu

Umsækjendur um vernd lifa í óvissu á meðan þeir bíða eftir svari við umsókn sinni og reynum við af bestu getu að veita þeim eilítið öryggi á meðan beðið er. Vinna með umsækjendum er krefjandi og áhugaverð í senn og er engin dagur eins. Við lærum alltaf eitthvað nýtt og tökum það sem veganesti inn í næsta dag þar sem við vinnum að því að bæta þjónustuna.

BÍLAVIÐGERÐIR GRANDA

S: 562 5999



S: 669 5999

FISKISLÓÐ 83 - 101 REYKJAVÍK

SUMARTILBOÐ!

20% afsláttur
af **gleraugum**

 **Gleraugað**

Kringlan
s: 588 9988

 **Gleraugað**

Bláu húsin v. Faxafen
s: 568 1800

101 optic

Skólavörðustígur 2
s: 511 2500

**Gleðilegt fótboltasumar.
Þú færð KR vörurnar
hjá okkur.**



Verið velkomin.

Jói útherji

www.joiutherji.is

Ármúli 36 • Reykjavík 108
S: 588 1560

Kumiko – tehús og bakarí á Grandagarði

Kumiko sem er fyrsta tehús landsins hefur opnað á Grandagarði í Reykjavík ásamt bakaríi, sem hægt er að kalla hugvitsbakarí á liðnu haust. Það eru hjónin Sara Hochuli og eiginmaður hennar Dominik Grenzler sem standa að baki hinu nýja tehúsi og bakaríi á Grandagarði.

Þau segjast hafa uppgötvað Ísland þegar þau ferðuðust um landið og heilluðust að eigin sögn af landi og þjóð. Þau hafa kynnst mörgum Reykvíkingum og ferðast til borgarinnar mörgum sinnum á ári. Fljótlega eftir fyrstu Íslandsferðina gældu þau við hugmyndina um að reka kaffihús í Reykjavík. Svissneska Sara Hochuli er tertulistakonan 35 ára og frumkvöðull frá Zurich í Sviss. Í sköpunarverkum sínum sameinar hún grafíska hönnun og töfrandi samsetningar á ýmiskonar brögðum í matargerð. Nánar verður fjallað um Söru Hochuli og Kumiko – tehús í næsta tölublaði Vesturbæjarblaðsins.



Kumiko er til húsa þar sem Grandakaffi var áður til húsa.



Sara er litríkur persónuleiki sem hlotið hefur heimsfrægð fyrir lista- verk sín. Bæði sætabrauð og grafikverk.



Lengjubikarmeistarar KR 2017.

**Mætum á völlinn í sumar
og styðjum KR til sigurs!**

STÁLSMÍÐJAN
FRAMTAK



Reykjavíkur Apótek

BYKO
GERUM ÞETTA SAMAN

Íslandsbanki

TÉKKLAND
Bilreiðaskoðun

Jói útherji
www.joiutherji.is



Domino's

Melabúðin
þín verslan
Sími 531-0224

BRYGGJAN BRUGGHÚS
bistro & brewery

Vesturbæjarblaðið

Stórbrotinn sigur á Víkingi

KR-ingar gerðu sér lítið fyrir og unnu Víking með einu marki, 29-28 eftir framlengdan leik. Spennan var því lík að þakið ætlaði af KR-heimilinu á lokamínútum leiksins. Stemningin engu lík en um 600 manns mættu á þennan magnaða leik.

Liðin skiptust á að vera með forystuna en þegar 3 sekúndur voru eftir af framlengingunni skorar Arnar Jón Agnarsson sigurmark KR-inga og ætlaði allt um koll að keyra og fögnuður KR-inga mikill og innilegur.

Mörk KR: Theodor 7, Andri Berg 4/1, Arnar Jón 4, Bergur Elí 4, Egjús 4, Friðgeir 2, Viktor 2, Jóhann 1, Jökull 1. Varin skot voru: Arnar 14 og Hrafn 3.

Samtals: 38% varsla

Að öllu óbreyttu þýðir þetta að KR er komið í deild þeirra bestu í fyrsta sinn frá árinu 1996. En þá léku meðal annars með liðinu núverandi þjálfari okkar, Ágúst Jóhannsson, þjálfari knattspyrnuliðs okkar, Willum Þór Þórsson, Hilmar Þórlindsson, Sigurpáll Árni Aðalsteinsson ásamt mörgum öðrum góðum mönnum.

Tímabilinu er þó ekki lokið, framundan eru leikir



Sæti í úrvalsdeildinni fagnað.

gegn ÍR eða Þrótti um 2. sætið. Það einvígi hefst um næstu helgi. Til að sigra það einvígi þarf að vinna þrjá leiki. Þar ætla okkar menn sér ekkert annað en sigur!

KR-SÍÐAN



www.kr.is

KR Lengjubikarmeistari

KR er deildarmeistari í Lengjunni. Félagið tryggði sér sigur í Lengjubikarnum sem er deildabikarkeppni karla í knattspyrnu. Sigurinn vannst eftir að hafa unnið leik við Grindavík í úrslitaleik í Egilshöllinni með fjórum mörkum gegn einu.

Þetta var annað árið í röð og jafnframt í sjöunda sinn sem KR vinnur deildabikarinn. Félagið er því orðið það sigursælasta frá upphafi í keppninni. KR var sterkari aðilinn í byrjun leiks og þeir Óskar Örn Hauksson og Tobias Thomsen minntu á sig með skotum á mark Grindvíkinga snemma leiks. Það voru engu að síður Grindvíkingar sem voru undan að koma boltanum í netið, það gerði Andri Rúnar Bjarnason af stuttu færi en markið var dæmt af vegna rangstöðu. Á 30. mínútu leiksins fengu þeir aukaspyrnu rétt fyrir utan vítateig, Pálmi Rafn Pálmason renndi boltanum til hliðar þar sem Óskar Örn þrumaði upp í hornið hægra megin. Óverjandi og glæsilegt mark, staðan 1:0 fyrir KR og þannig var hún í hálfleik.

KR-ingar voru áfram meira með boltann eftir hlé og Grindvíkingum gekk ekkert að skapa sér færi. Þeir voru þó enn inni í leiknum, en staða þeirra versnaði hins vegar til muna á 62. mínútu þegar Tobias Thomsen skoraði annað mark KR. Gunnar Þorsteinsson reyndi þá að hreinsa frá marki Grindavíkur, boltinn fór hátt upp



Indriði Sigurðsson fyrirliði KR með sigurlaunin.

í loftið og Daninn skilaði boltanum í netið eftir klafs í teignum. Staðan 2:0 fyrir KR.

Tæpum tíu mínútum fyrir leikslök kom svo þriðja markið og aftur var það Tobias Thomsen sem skoraði, nú af stuttu færi eftir snarpa sókn KR-inga. Í uppbótartíma innsiglaði svo Ástbjörn Þórðarson 4:0-sigur KR eftir sendingu frá öðrum ungum leikmanni, Axel Sigurðssyni.



Sími: 588 9705
www.skautaholl.is

Skautahöllin
er farin í
sumardvala
en opnar aftur
í september.



GETRAUNANÚMER
KR ER 107

Sigrún Ebba sigraði á Grand Prix

Sigrún Ebba Urbancic Tómasdóttir sigraði í kvennaflokki á lokamóti Grand Prix mótaraðar Borðtennisambands Íslands, sem fram fór í TBR húsinu 23. apríl. Átta stigahæstu keppendurnir í Grand Prix mótum vetrarins unnu sér keppnisrétt á lokamótinu.

Sigrún Ebba sigraði Aldísi Rún Lárusdóttur 11-8 í oddalotu eftir jafnan og vel leikinn úrslitaleik. KR átti þrjá af fjórum verðlaunahöfum í kvennaflokki því Auður Tinna Aðalbjarnardóttir varð í 3.-4. sæti en hún tæpaði fyrir Sigrúnu í undanúrslitum, KR-stúlkurnar Berglind Anna Magnúsdóttir, Kristín Ingibjörg Magnúsdóttir og Þuríður Þóll Bjarnadóttir unnu sér einnig keppnisrétt á mótinu og KR átti því sex af átta keppendum í



kvennaflokki, Berglind kom inn sem varamaður í stað Guðrúnar G Björnsdóttur, sem hafði keppnisrétt á mótinu en komst ekki til leiks, þar sem hún býr erlendis.

FYRIRTAÐ
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

Rauða Ljónið
síðan 1989

HEITUR MATUR
Í HÁDEGINU
OG Á KVÖLDIN

TAKTU MEÐ
eða
BORÐAÐU Á STAÐNUM

Alvöru matur

Coca-Cola

MÝRIN

mathús
ANNO · 1976

Alvöru heimilismatur og fullt af öðru gómsætu. . .



Mýrin Mathús á BSÍ býður upp á fjölbreytt úrval af alvöru heimilismat frá kl. 10.30 til 20.30 mánudaga til laugardaga.

Að auki bjóðum við upp á grillmatseðil, sérrettaseðil, súpur, samlokur, kaffi og bakkelsi.

Borðaðu á staðnum í huggulegum og endurbættum húsakynnum eða taktu matinn með heim.

Opið alla daga frá kl. 07.30 til 21.00

VERTU VELKOMIN



MÝRIN MATHÚS

Umferðarmiðstöðin BSÍ // Vatnsmýrarvegur 10

101 Reykjavík // Tel: 552-1288

www.myrinmathus.is //

Find us on Facebook