

# RECARO

## Barnabílstólar í úrvali



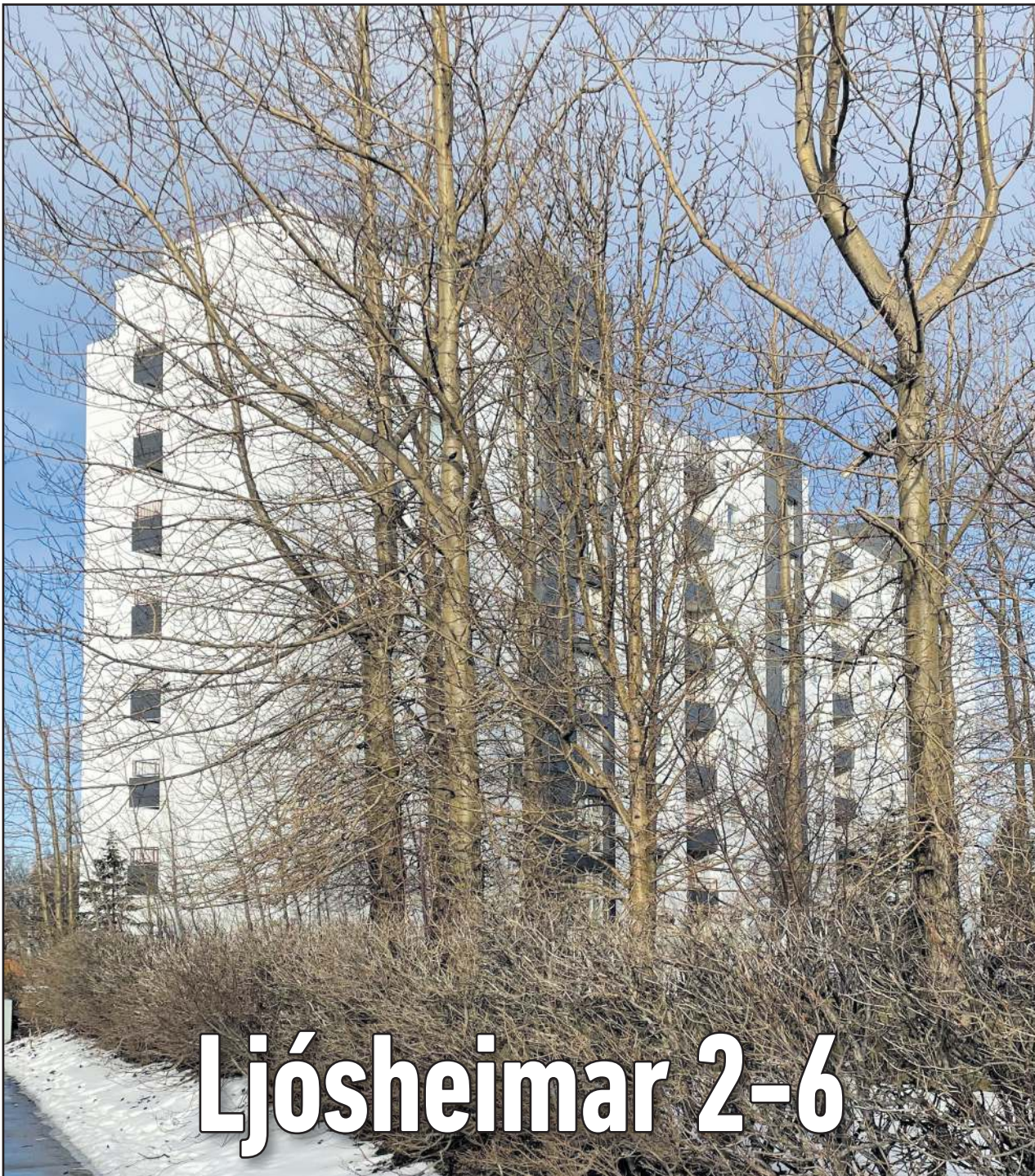
**BÍLASMIDURINN HF**

Bíldshöfða 16, 110 Reykjavík - Sími: 567 2330 - [www.bilasmidurinn.is](http://www.bilasmidurinn.is)

# Laugardalur, Háaleiti & Bústaðir

2. tölublað 19. árgangur

FEBRÚAR 2024



## Ljósheimar 2-6

Ljósheimar liggja þar sem áður var Engjavegur sem lá á eftir endilöngum Laugardalnum á milli býlanna. Á eftirstriðsárunum viku býlin fyrir blokkum, flestum fjögurra hæða eins og í Álíheimum og Gnoðarvogi svo ekki þyrfti ekki að hafa í þeim lyftu samkvæmt byggingareglugerð en blokkimar í Ljósheimar eru hærrí og því lyftuhús *Ljósmynd: MG*



Slökum á í heita pottinum



[SKAUTAHOLL.IS](http://SKAUTAHOLL.IS)



HIK & RÓS

FYRIR ALLAR KONUR

HIKROS.IS - GRÍMSBÆ - LAUGAVEGI 39

## Laugardalur, Háaleiti & Bústaðir

Útgefandi: Með oddi og egg ehf.  
Sundlaugavegi 7 • 105 Reykjavík

Auglýsingar: marg@heimsnet.is (Már) sími: 568 8862  
Ritsjóni/Framkvæmdastjóri: Már Guðlaugsson, (ábm)  
símar: 822 9688, 568 8862 • netfang: marg@heimsnet.is  
Texti: Benóný Egiðsson netfang: benaegis@simnet.is  
Ljósmyndari: Simon Vaughan, simonvaughanljósmyndari.com

Prentun: Landsprent  
Dreifing: Póstdreifning

Í góðum málum hjá



**Vantar málara ?  
Ekkert mál.**

**Við komum og bjóðum í verkið  
þér að kostnaðarlausu.**

Jón. Sími: 6631343

Bjarki. Sími: 7758599

Málarameistari

[jbmamalun.is](http://jbmamalun.is)

[jbmamalun@gmail.com](mailto:jbmamalun@gmail.com)

[@jbmamalun](https://www.instagram.com/jbmamalun)

### Útfararþjónusta Rúnars Geirmundssonar

Stofnað 1990

Traust fjölskyldufyrirtæki í áratugi



Sími • 567 9110 • [utfarir@utfarir.is](mailto:utfarir@utfarir.is) • [www.utfarir.is](http://www.utfarir.is)

# GRETTIR

## VATNSKASSAR

Vagnhöfða 6 • 110 Reykjavík • Sími 577 6090

## Lýsum upp skammdegið!

Í Borgarbókasafninu í Kringlunni er börnum boðið að koma og fönðra sér endurunnar luktir n.k. sunnudag 25. febrúar kl 13:30-15. Í fréttatilkyningu frá safninu segir:

Komið og búið til skrautlegar luktir úr glerkrukkum á Kakó Lingua! Við verðum með skreytingaefni á staðnum til að breyta venjulegum glerkrukkum í fallegar luktir, en ekki gleyma að koma með glerkrukkur að heiman! Við tölum íslensku, ensku, frönsku, pólsku, spænsku en finnum leiðir til að eiga samskipti og hafa gaman á öllum tungumálum. Þátttaka er ókeypis og skreytingaefnið verður allt á staðnum!

Á Kakó Lingua viðburðum er lögð áhersla á fjölmenningslegar samverustundir þvert á kynslóðir. Með því að nota sjónræna samskipti og mismunandi tungumál í vinalegu og hvetjandi umhverfi, nýtum við



færni hvers annars og tengjumst með því að hafa samskipti umfram tungumálið. Viðburðirnir fara fram á Borgarbókasafninu Kringlunni,

þátttaka er ókeypis og allt efni á staðnum. Síðast, en ekki alls ekki síst, það er alltaf heitt kakó á boðstólnum og notaleg tónlist á fóninum.



Listamenn og sýningarstjórar ásamt Skúla Helgasyni borgarfulltrúa og Jónu dóttur hans sem opnuðu sýninguna



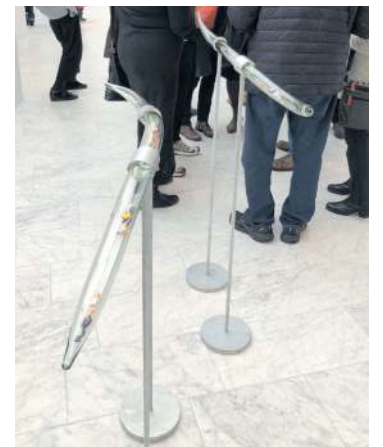
Ásmundur Sveinsson var í námi í tréskurði hjá Ríkarði Jónssyni. Sveinstykki hans er á sýningunni

## Hendi næst

Síðastliðinn laugardag opnaði sýningin Hendi næst í Ásmundarsafni. Þetta er samsýning þar sem tíu listamenn leggja út frá handverkshefð Ásmundar Sveinssonar en þau eru Anna Júlía Friðbjörnsdóttir, Arna Óttarsdóttir, Árni Jónsson, Carissa Baktay, Elísabet Brynhildardóttir, Hildur Bjarnadóttir, Klemens Hannigan, Ragnheiður Gestsdóttir, Sigurrós G. Björnsdóttir og Sindri Leifsson.

Á þessari samsýningu mætast verk Ásmundar Sveinssonar (1893-1982) og samtímalistanna sem skapa myndverk með eigin höndum og nýta rótrónar

handverkshefðir við listsköpun sína. Sýningin endurspeglar vaxandi áhuga samtímalistanna sem og áhorfenda á handverki en jafnframt verður horft til baka til þess að gera grein fyrir því hvernig arfleifð Ásmundar Sveinssonar endurómar í framúrsteftulegri tjáningu samtímans. Afturhvarf til handverks má líta á sem andsvar við löngu tímabili konseptlistar, rannsóknamiðaðrar listar og annarra huglægra áherslna í samtímalist, en einnig sem viðbragð við stafrænum veruleika þar sem flest svið mannlífsins hafa færst yfir á vettvang sem er allt annað en fastur í hendi.



Verk Eliabetar Brynhildardóttur Tvær línur og nokkrir algildir hlutir

**FARMASÍA**  
**APÓTEK**  
**SUÐURVERI**

LÆGRA LYFJAVERÐ  
**511 0200**

**VERIÐ VELKOMIN**  
**EINKAREKIÐ APÓTEK Í ALFARALEIÐ**  
**OPIÐ FRÁ ÁTTA TIL ÁTTA**

Laugardaga frá 10:00-18:00  
Sunnudaga frá 13:00-18:00

# Í þágu farsældar barna og ungmenna í hverfinu okkar – Norðurhverfi.

Með tilkomu alþjóðlegra stefnu-yfirlýsinga Alþjóðasamtaka Barnaheilla, Save the Children, árið 1924, síðar Barnasáttmáli Sameinuðu þjóðanna, var kominn vísir að vernda börn og velferð þeirra í heiminum. Síðastliðna áratugi hefur Ísland jafn og þétt unnið að því að vernda rétt barna til menntunar, sem og búa til tækifæri fyrir börn og ungmenni til að þroskast félagslega.

Við getum öll verið sammála að börnin okkar séu framtíðin og er það sameiginlegt verkefni foreldra og samfélagsins í heild að styðja við þau í þeim verkefnum sem þau þurfa að takast á við í lífi sínu svo að þau geti vaxið og dafnað sem einstaklingar. Fyrir tveimur árum hófst innleiðing laga á samþættri þjónustu í þágu farsældar barna nr. 86/2021 en þeim er ætlað það hlutverk að allir sem koma að velferð barna og fjölskyldna samræmi þjónustu sína án hindrana svo að barnið fái jöfn tækifæri við jafnaldra sína til að þroskast líkamlega, andlega og félagslega. Með tilkomu laga um farsæld barna er stigið stórt skref til hagsældar og velferðar barna. Samkvæmt lögum sækja börnin okkar menntun sína í grunnskólum landsins en með lögum um grunnskóla (nr.91/2008) er ætlað að tryggja nemendum almenna velferð og tryggja að nemendur geti stundað nám sitt í öruggu umhverfi. Til þess að styðja við lögin og velferð barna innleiddi Reykjavíkurborg þjónustu við börn (Betri borg fyrir börn) sem hefur m.a. það markmið að hafa gagnadrifna þjónustu. Sú þjónusta leggur áherslu á reglulegar mælingar til að greina hvort stuðningur hafi leitt til bættrar stöðu barnsins í umhverfi þess. Í samstarfi við Planet Youth (Rannsókn&Greining) fær Reykjavíkurborg reglulega niðurstöður rannsókna, *Ungt fólk*,



Anna Hrönn Aradóttir

sem fjallar um hagi og líðan barna okkar frá 5.-10.bekk. Með því að nota niðurstöðurnar fáum við tækifæri til þess að búa til farsæld fyrir börn og ungmenni eins og Barnasáttmáli sameinuðu þjóðanna og lögin kveða á um. Á vef Reykjavíkurborgar kemur fram að mikill árangur hefur náðst í forvörnum ungmenna til að koma í veg fyrir neikvæða hegðun. Hróst til okkar allra sem lögðumst á eitt til þess að ná þeim árangri. Samkvæmt niðurstöðum rannsókna eru nýjar áskoranir sem við sem samfélag þurfum að takast á við saman. Áskoranir eins og mikil koffínneysla, lítill svefn, aukinn skjátími, minni andleg líðan ungmenna og aukin nikótínneysla. Niðurstöður sýna okkur líka að börn og ungmenni sækja lítið félagsmiðstöð sína í Reykjavík þar sem vettvangur er fyrir að styrkja félagslegan þroska sinn. En hvað getum við gert? Hvernig tókst samfélaginu hér áður fyrr að draga úr unglíngadrykkju frá árinu 1998, jú með samtali, fræðslu og þverfaglegu samstarfi félagsmiðstöðvar, foreldra, skóla og ungmenna. Getum við gert það aftur? Já! Hvernig? Jú með samtali, foreldrasamvinnu, sáttmála og samstarfi við þær stofnanir sem barnið okkar



Kristófer Nökkvi Sigurðsson

snertir dagsdaglega. Byrjum vegferðina á samtali og fræðslu, hittumst sem foreldrar og ræðum saman í gegnum foreldrafélagið og foreldrarólt. Verum duglega og fylgin okkur þegar kemur að því að setja reglur á skjátíma og svefn barna okkar því þeir þættir eru áhrifaþættir í andlegri líðan barna okkar. Munum að við erum foreldrar barna okkar, setjum okkur leiðir að markmiðum að velliðan barna okkar. Munum líka að saman erum við sterkari sem foreldrar og samfélag, komum okkur saman um hvaða reglur gilda í neyslu orkudrykkja og fræðum börnin okkar um skaðsemi nikótíns.

Nýtum rannsóknir betur í þágu farsældar barna á Íslandi til að bregðast við þeim áskorunum sem niðurstöður gefa til kynna hverju sinni, að bregðast við breytingum í líðan barna eins og niðurstöður R&G sýna okkur.

## Sjáumst í hverfinu.

Anna Hrönn Aradóttir  
Kristófer Nökkvi Sigurðsson  
Verkefnastjórar forvarna og lýðheilsu í Norðurmiðstöð



## Dagskrá í Listasafni Sigurjóns Ólafssonar

Þriðjudaginn 27. febrúar kl. 20:00

### Sigvaldi Kaldalóns

Nína Margrét Grímsdóttir píanóleikari og Gissur Páll Gissurarson tenór. Dagskrá í tali og tónum um eitt vinsælasta tónskáld þjóðarinnar Sigvalda Kaldalóns. Á tónleikunum verða flutt meðal annars perlor Sigvalda; Þú eina hjartans, Svanasöngur á heiði, Þótt þú langföru legðir og Ég lít í anda liðna tíð. Einnig mun listafólkið flytja valda texta um hið áhugaverða líf og listsköpun Sigvalda sem starfaði að meginhluta sem lækni á landsbyggðinni um árabíl.

Þriðjudaginn 19. mars kl. 20:00

### Frá Svartárkoti til Huldu á Skútustöðum, með viðkomu í Stafnsholti

Viðar Hreinsson tengir saman alþjóðleg umhverfshugvísindi og þjóðleg fræði landsbyggðarinnar í spjalli um vegferð frá verkefninu Svartárkot, menning – náttúra sem hófst árið 2007, til hins nýstofnaða náttúruhugvísindaseturs Huldu sem starfrækt er á Skútustöðum í Mývatnssveit. Spjallið verður kryddað með sögum af Helga Jónssyni frá Stafnsholti á Fijótsheiði sem kalla má merkasta óþekta höfund islenskra bókmennta.

Þriðjudaginn 26. mars kl. 20:00

### Söngtónleikar

Sólrún Bragadóttir sópran og Jón Sigurðsson píanóleikari. Úrval sönglaga frá síðrómantíska tímanum, meðal annars Ljóðaflökkur ópus 90 eftir Jean Sibelius og verk eftir Hugo Wolf, Richard Strauss og Henri Duparc.



Sigvaldi Kaldalóns



Viðar Hreinsson



Sólrún Bragadóttir



Jón Sigurðsson



Kjúklingastadurinn  
★ Suðurverri ★

Við  
erum  
hér!



Kringlan

Nr. 26



Platinum borgari með krispy bringu, kartöfluskifu, káli, papriku, pipar-majó og frönskum

Nr. 28



Hálfur kjúklingur með frönskum og brúnni sósu

Nr. 27B



Buffalo vængir með frönskum

Nr. 27A



BBQ vængir með frönskum

VINSÆLT Á MATSEÐLI



## Sumar konur

Á dögunum fór fram formleg afhending á listaverki sem Rósa Rúnudóttir færði kvenlækningadeild Landspítala (deild 21A) að gjöf. Með gjöfinni vildi Rósa sýna þakklæti sitt fyrir góða umönnun og meðferð á deildinni. Verkið heitir Sumar konur og er eftir Þóráðs Þórðardóttur (f. 1951).

Hrund Magnúsdóttir deildarstjóri tók við verkinu fyrir hönd deildarinnar og um leið var sett upp merking með upplýsingum um gefanda, titil verks og listamann. Rósu eru færðar þakkir fyrir gjöfina sem mun prýða vegg deildarinnar um ókomna tíð!



## Laugardals „slúðrið“ - Á döfinni í hverfinu

Hverfið sem kennt er við Laugardal er í stöðugri þróun og stjórn Íbúasamtaka Laugardals (ÍL) reynir að fylgjast með stóru málunum á vettvangi skipulagsmála og sinna því að taka þátt í samtali, skapa aðstæður fyrir samtalið, ef þess þarf, og senda inn umsagnir.

Í haust voru kynningar á áformum fyrir Sundabraut á vegum Vegagerðarinnar og undirbúningur fyrir umhverfismat og breytingu á aðalskipulagi Reykjavíkur einnig. Þá voru samdar og sendar inn umsagnir sem má sjá hjá viðeigandi aðilum og nú hefur stjórn ÍL tilnefnt fulltrúa í samráðshóp hjá Reykjavíkurborg vegna Sundabrautar.

HverfisSKIPULAG fyrir Laugardalshverfið hefur lítið verið rætt á liðnum vetri. Íbúum var boðið til samráðs um hverfið í aðdraganda vinnunnar, byggð og græn svæði rýnd og farið í hugarflug um hvernig mætti endurbæta. Þar virðist hafa hægt á vinnu en þegar hefur t.d. svæði sem þar hafði verið merkt sem grænt útivistarsvæði aðlægt Kleppspítala orðið framkvæmdasvæði fyrir Almanna- varnir og viðbragðsaðila. Hverfið er sífellt á teikniborði ólíkra aðila sem hafa mismunandi markmið og gildismat. Mikilvægt er að halda vöku sinni enda þótt umhverfi sé manngert, þá þarf að huga að jafnvægi byggðar og útivistarsvæða.

Vandi skóla og leikskóla í hverfinu hefur verið áfram til umfjöllunar og nú er beðið eftir gögnum um fram-

reikning á áætlunum fjölda nemenda í hverfinu og óskum um skiptingu milli skólahverfa í uppbyggingu á nýjum reitum. Það hefur komið upp mygla í skólahúsnæði einnig og borgaryfirvöldum er vandi á höndum að hýsa börnin í skyldunámi við viðunandi aðstæður næstu árin. Málin hafa verið reifuð á fundum íbúaráðs Laugardals einnig að frumkvæði foreldrafélaga skóla í hverfinu. Íþróttaaðstaða barna hefur einnig ítrekað verið til umfjöllunar á sama vettvangi og nú er horft til þess hvaða lausnir gætu fylgt Þjóðarhöllinni þegar hún verður risin.

Framkvæmdum til að bæta umferðaröryggi við Kleppsmýrarveg og göngubrú yfir í nýja Vogabyggð hefur miðað nokkuð. Gatnamótum Kleppsmýrarvegur og Sæbrautar hefur verið breytt og hönnun göngubrúar var kynnt nýverið og endurtekið útboð áformað á vegum Vegagerðar í sumar eða haust. Þetta gengur auðvitað hægt að margra mati en þokast þó í rétta átt.

Stjórn ÍL reynir að fylgja málum eftir og þoka í úrlausnarátt en það kemur ekkert í staðinn fyrir að íbúar sýni hug sinn í mikilvægum málum. Því er framundan tækifæri til þess. Nú hefur Einar Þorsteinsson borgarstjóri boðið til íbúafundar í Laugardal laugardaginn 16. mars 2024, kl. 14:00 til að eiga opið samtál við íbúa og hlusta á hvað þeim er efst í huga. Staðsetning verður nánar auglýst á vef borgarinnar og hvet ég íbúa til að mæta vel til að ræða þau

mál sem hvíla á þeim.

Hverfishátið eða útimarkaður í Laugardal hefur verið haldinn nær árlega í rúm 20 ár. Hann féll niður árið 2023 þar sem ekki náðist að afla þess fjár sem þurfti til að standa straum af útlögðum kostnaði. Vinna við framkvæmd hefur ætíð verið unnin í sjálfbodavinnu en þó þarf að hafa fé til auglýsinga, aðstöðusköpunar og fyrir skipulagða skemmtun. Öðrum kostnaði hefur ætíð verið haldið í lágmarki s.s. básaleigu og þul.

Til að hægt verði að halda útimarkað í ár þá hafa Íbúasamtökin undirbúið fjárflytu fyrir Útimarkað ÍL 2024 með söfnun á Karolina Fund. Engin söfnun verður önnur á vegum samtakanna en reikningsnúmer þeirra verður gert aðgengilegt á Facebook síðu samtakanna fyrir þau sem vilja heldur fara þá leið. Stjórn ÍL hefur miðað við að þurfa a.m.k. kr 500,000 til að geta staðið sómasamlega fyrir markaði. Það nemur u.þ.b. kr 50 á hvert mannsbarn í hverfinu. Andvirði einnar bíóferðar gæti því boðið heilum bekk nemenda á útimarkað svo dæmi sé tekið. Þetta verður kynnt nánar á næstunni á síðu samtakanna og er það von okkar að því verði vel tekið.

Fylgið okkur endilega á Fésbókinni ([www.facebook.com/laugardalur](http://www.facebook.com/laugardalur)), þar eru auglýstir viðburðir okkar.

F.h. stjórnar, Lilja Sigrún Jónsdóttir, formaður ÍL

**Bilakompaní**

Skútuvogi 4 • 104 Reykjavík • Sími 515 5115

**REYKJAVÍKURBÓN**

FIMM STJÖRNU EINKUNN



SÍÐUMÚLA 37 • 108 REYKJAVÍK

SÍMI 782 3330

reykjavikurbonstodin@gmail.com

**Scala**

HAIR & MAKEUP

LÁGMÚLI 5  
108 REYKJAVÍK  
SÍMI 553 1033

NOONA.IS/SCALA  
FB.COM/SCALA.HAIR  
WWW.SCALA.IS

MOROCCANOIL®





MBL, S.B.H.

Í LJÓSI GRÍÐARLEGRA VINSÆLDA  
FLYTUR SÝNINGIN Á STÓRA SVIÐIÐ!

ORD

„leiksigur sem maður  
sér ekki oft.“

Hugrás, D.K.

GEGN

Prima Facie

ORDI

„Ebba Katrín er ein  
besta – kannski  
besta leikkona sinnar  
kynslóðar.“

TMM, S.A.

Leikhusid.is



**SALTKAUP**  
Salt - Umbúðir - íbætiefni

Saltkaup ehf | Cuxhavengata 1 | 220 Hafnarfjörður | Sími 560 4300 | saltkaup.is



## Pankar Jónu Rúnu



### Smáfuglarnir

Undanfarið hefur veðrið ekki verið sérlega milt né hagstætt þeim vesalings dýrum sem lifa úti í íslenskrí náttúru. Það er sumum þeirra, eins og til dæmis smáfuglum, alveg bráðnaðsynlegt í svona árferði að við mennirnir gerum þeim lífið aðeins léttara með því að til dæmis ota að þeim örtililli matargjöf. Dóttir mín hefur árum saman gefið fuglum úti bakgarðinum okkar alls konar afganga og góðmeti sem yfirleitt er vel þegið. En þegar snjórinn er mikill þá getur þetta verið vandasamt því stöðugt fýkur yfir matinn. Það getur verið skynsamlegt að vera með einhvers konar borð eða platta, eða þá að fjárfesta í fuglafóðrara sem hægt er að setja fræ í. Við fjölskyldan gerðum það um daginn, fórum í leiðangur í gæludýraverslunina Fískó sem selur ýmsar vörur fyrir útifugla og keyptum fráfóðrara sem við svo festum á stóra gullregnið sem þrýðir bakgarðinn. Greinar trésins eru reyndar svo hátt uppi að dóttir mín boraði krók í stofn þess og hengdi þar upp fóðraran. Það verður gaman að sjá hvort að smáfuglarnir læri ekki að nýta sér þetta. Munum að gleyma ekki að sinna þessum elskum svona sérstaklega þegar mesta kuldatiðin stendur yfir.



### Einelti

Ég hef oft minnst á það í pistlum mínum hvað hvers konar einelti er hryllilegt fyrirbæri sem því miður virðist alltaf fylgja mannskepnunni. Algengt er að einelti þrífist í skólum meðal barna og unglinga og þar veldur það oft óbætana skaða á þeim sem fyrir því verða, því þegar við erum svona ung og ómótuð þá erum við jafnframt viðkvæmari fyrir hvers kyns neikvæðu áreiti eða einelti. En margir gleyma því að einelti er ekki bara eitthvað bernskubrek sem vex af fólki með auknum þroska. Það þrífst líka víða í heimi fullorðinna og getur komið upp í samskiptum fólks við hvaða aðstæður sem er, á vinnustöðum, í fjölmiðlum, í stjórnmálum sem og heimilum. Heimilisofbeldi er til dæmis ein grófasta og andstyggilegasta birtingarmynd eineltis sem til er. Það hlýtur að vera martröð að eiga ekki gríðarstað á sínu eigin heimili. Ég er nú þannig gerð að ég vil alltaf reyna að halda í þá trú að í grunninn séu flestar manneskjur góðar og að fæst okkar leggi vísitandi á ráðin um að koma illa fram með því að leggja aðra í einelti. En þetta gerist samt sem áður og afleiðingarnar geta í verstu tilfellum verið bókstaflega banvænar fyrir þolendurnar. Ég ætla því að skora á okkur öll að líta af og til í eigin barm og fara í huganum yfir þau samskipti sem við tökum þátt í. Getur hugsast að við séum að leggja einhvern í einelti eða skapa fólki vanlíðan vegna þess samskiptaforms sem við höfum tíðkað okkur? Einelti er ekki hægt að uppræta í gegnum þolendur heldur aðeins með því að gerendur þess breyti hegðun sinni. Reynum að breyta rétt, sýna kærleik og samkennd í samskiptum okkar og vera meðvituð um framkomu okkar gagnvart öðrum. Svo er líka hollt að biðjast afsökunar ef við höfum breytt rangt.

Jóna Rúna Kvaran



**ÚTFARARÞJÓNUSTA**  
í yfir 70 ár

Vesturhlíð 2 | Fossvogi | s. 551 1266 | utfor@utfor.is | utfor.is  
VIÐ ÞJÓNUM ALLAN SÓLARHRINGINN

### Þegar stofnanir fara offari

Ég er fréttasjúk eins og margir aðrir landsmenn og það liggur við að kalla það harmléik ef ég af einhverjum ástæðum missi af fréttatíma. Það hefur vakið athygli mína að komið hafa upp afskaplega áhugaverð mál það sem bílastæðisjóður virðist fara offarsi í að sekta fólk. Fólk sem lagt hefur bílum sínum við lóðir húsa sinna, jafnvel áratugum saman er að lenda í því að fá ítreakaðar stöðumælasektir. Það er alveg vitað mál að oft á tíðum myndast hefðir í háttum og mannlífi sem í mörgum tilfellum ber að virða þrátt fyrir að ef til vill séu til einhverjar reglugerðir sem fara á skjön við þessar hefðir. Svo lengi sem enginn hlýtur ama eða skaða af hefðinni og hún jafnframt léttir fólki lífið, eins og þeim sem búa í miðbænum þar sem erfitt er um vik að finna bílastæði, ætti hefðin að fá að lifa áfram. Það sem einkennir reynslu þeirra sem lent hafa í þessum leiðindum er hvað kerfið er svífaseint og þunglamalegt. Erfitt er að fá skýr svör og hver hending bendir á aðra. Þetta er í raun galið í svona litlu samfélagi þar sem auðvelt ætti að vera að kippa í lag svona vitleysu. Ég skora á þá sem vinna fyrir stofnanir að reyna að gleyma ekki mannlegu hliðinni, almennri skynsemi og muna að reglur og lög eru gerð af fólki og alltaf á að vera svigrúm til endurbóta.

Í heimi eðalbirtu himnasýnar  
hnípinn sýtir farinn veg.  
Þú finnur þó í frelsi þrauta  
frið líknaryls frá angri.

Margt í minningarflórinni ornar  
í mætti þess æðra styrkir.  
Í nýjum viddum vaknar sálin  
vernduð af guðlegum eldi.



Í skjóli helgrar himnadýrðar  
hvergi er skuggi án vonar.  
Umlukt englum í bláma bænaýls  
brosir gleðiofinn andinn.

Höf. Jóna Rúna Kvaran



„Kærleikur fer aldrei í frí.“ JRK



Tímabantanir fyrir herraklippingar eru óparfar!

**greiðan**  
HÁRSNYRTISTOFA

Greiðan Hársnyrtistofa • Háaleitisbraut 58-60 • Sími 581 3090



MIKIÐ ÚRVAL AF FALLEGUM OG  
LJÚFFENGUM KÖKUM

HÁHOLT 13-15

HÁALEITISBRAUT 58-60

MOSFELLSBAKARI.IS

# Hraun

er æði



VELJUM ÍSLENSKT



## Skref í átt að nýrri þjóðarhöll



Frá undirritun samningsins. F.v. Ásmundur Einar Daðason, mennta- og barnamálaráðherra, Þórdís Kolbrún R. Gylfadóttir, fjármála- og efnahagsráðherra, Katrín Jakobsdóttir, forsætisráðherra og Dagur B. Eggertsson, borgarstjóri

Stofnað hefur verið félag sem mun standa að byggingu nýrrar þjóðarhallar í innanhússiþróttum í Laugardal, Þjóðarhöll ehf. Katrín Jakobsdóttir forsætisráðherra, Ásmundur Einar Daðason, mennta- og barnamálaráðherra, Þórdís Kolbrún R. Gylfadóttir fjármála- og efnahagsráðherra og Dagur B. Eggertsson borgarstjóri undirrituðu samning milli ríkis og Reykjavíkurborgar um stofnun félagsins í dag.

Fyrsta verk Þjóðarhallar ehf. er að efna til forvals og samkeppni um hönnun og byggingu þjóðarhallarinnar. Auk þess tekur félagið við verkefnum framkvæmdanefndar um þjóðarhöll í Laugardal sem lætur af störfum.

### Bætt aðstaða fyrir alþjóðlega keppnisviðburði, íþróttafélög og skólabörn

Í samningnum er byggt á tillögum starfshóps um undirbúning uppbyggingar þjóðarleikvangs í íþróttum. Höllin mun rísa sunnan við Laugardalshöll upp að Suðurlandsbraut og verður 19.000m<sup>2</sup> að stærð. Samkvæmt frumathugun framkvæmdanefndar er miðað við að byggingin muni taka 8.600 manns í sæti og allt að 12.000 á tónleika. Til samanturðar rúmar Laugardalshöll 5.500 gesti hið mesta.

Einhugur ríkir um að mannvirkid muni nýtast vel sem þjóðarhöll í íþróttum og uppfylli allar kröfur sem gerðar eru til alþjóðlegra keppnisviðburða. Þjóðarhöllin mun stórbæta aðstöðu fyrir íþróttafélög og skóla í nágrenni Laugardals

fyrir kennslu, skólaíþróttir, æfingar og keppni. Þá verður þjóðarhöllin mikilvæg miðstöð fyrir afreks- og almenningsíþróttir og mun nýtast fyrir viðburði tengdum menningu og atvinnulífi.

### Kostnaður í samræmi við notkun

Eignarhlutur ríkisins við stofnun félagsins er 55% og eignarhlutur Reykjavíkurborgar er 45%. Kostnaðarskiptingin byggist á úttekt á þörfum hvors aðila fyrir sig á notkun þjóðarhallarinnar.

Stofnun félagsins um byggingu þjóðarhallar byggist á viljayfirlýsingu milli ríkis og Reykjavíkurborgar frá 6. maí 2022, stjórnarsáttmála ríkisstjórnarinnar og samstarfssáttmála meirihluta borgarstjórnar. Hann byggist einnig á heimild í fjárlögum fyrir 2024 um stofnun félags um þjóðarhöll og upplýsingum úr frumathugun framkvæmdanefndar um þjóðarhöll í Laugardal sem kynnt var þann 16. janúar 2023.

### Mikilvæg uppbygging til framtíðar

Laugardalshöll hefur þjónað þjóðinni vel en uppfyllir ekki þær kröfur sem gerðar eru til alþjóðlegrar keppni í dag. Tímabært er að ráðast í hönnun á nýju mannvirki, uppbyggingu til framtíðar sem eykur samkeppnishæfni borgar og þjóðar á alþjóðavísu. Hjarta íþróttastarfs á Íslandi verður áfram í Laugardalnum með stórbættari aðstöðu fyrir alla notendur og almenning og samnýtingu á þeim mannvirkjum sem fyrir eru.



## Pantaðu tíma í HEYRNAR GREININGU

Nánari upplýsingar í síma 534 9600 eða á [heyrn.is](http://heyrn.is)

Allar helstu rekstrarvörur og aukahluti fyrir heyrnartæki fást á vefverslun [heyrn.is](http://heyrn.is)

Góð heyrn glæðir samskipti

HEYRN

Hlíðasmára 19, 2. hæð • 201 Kópavogi • Sími 534 9600 • [heyrn.is](http://heyrn.is)



## GRILLÞJÓNUSTA KJÖTBÚÐARINNAR

Við mætum á staðinn með grill fyrir hópa **Brúðkaup, fermingar, afmæli eða starfsmannagleði**

Við höfum séð um allt að 700 manna veislur, allt frá hamborgaraveislum upp í steikarhlaðborð



Fáðu tilboð í þína veislu á [kjotbudin.is/veisluthjonusta](http://kjotbudin.is/veisluthjonusta) eða email [sala@kjotbudin.is](mailto:sala@kjotbudin.is)



**KJÖTBÚÐIN**  
[www.kjotbudin.is](http://www.kjotbudin.is)



Myndin sýnir fyrirhugaða staðsetningu þjóðarhallarinnar og er hún merkt með appelsínugulu



# Hvað gerir þjóðarhöllin fyrir hverfið?

Ármenningarnir Jón Þór og Eiður tjá sig um málið



Jón Þór Ólason og Eiður Ottó Bjarnason

**Þó ráðamenn taki hugmyndinni um þjóðarhöll fagnandi þá eru tilfinningarnar blendnar hjá fyrirhuguðum notendum, skólum og íþróttafélögum. Við hittum Ármenningana Jón Þór Ólason framkvæmdastjóra Glímufélagsins Ármanns og Eið Ottó Bjarnason íþróttastjóra til að leita fréttu en fyrst spurðum við hver aðkoma þeirra hefði verið að málinu og hvaða samráð hefði verið haft við félagið**

Jón Þór: Þetta byrjaði fyrir mörgum árum en þá var skipað í nefndir á vegum borgarinnar til að vinna að endurbótum fyrir íþróttafélögin og skólana í hverfinu. Fyrsta nefndin sem ég var í starfaði 2016 og síðan er búið að vera að vinna að allskyns hugmyndum sem hentuðu betur fyrir íþróttafélögin og skólana en um leið og þjóðarhöllin kemur inn í umræðuna þá er því öllu hent út af borðinu og það er réttlætt með því að það sé verið að gera þetta fyrir börn og unglinga í hverfinu en það er ekki alveg svo.

**Hvernig horfir málið við ykkur?**

Eiður: Við höfum áhyggjur af þessu, að við verðum alltaf gestir í húsunum okkar.

Jón Þór: Við erum alltaf víkjandi og ef það kemur upp einhver viðburður þá er okkur hent út. Við erum að missa rosalega marga daga nú á vorönninni vegna viðburða, það eru reyndar íþróttaviðburðir en það bitnar á félagunum. Svo kemur söngvakeppnin, tónleikar og önnur útleiga.

Eiður: Ef við horfum á næsta mánuð þá eru þrjár vikur að detta út vegna Eurovision og bikarkeppninni í handbolta og körfubolta og þetta eru vikur sem detta út úr starfi barnanna í hverfinu. Það er frábært að þessir viðburðir séu haldnir og það sé hægt að mynda góða stemmingu í höllinni en það bitnar á börnunum.

Jón Þór: Svarið hjá borginni er oft það að það sé verið að fella niður út af íþróttum en það skiptir okkur engu máli, við missum bara tíma.

Eiður: Við erum brennd af þessu og þessvegna förum við inn í þetta þjóðarhallardæmi með áhyggjur. Það er líklegt að viðburðir stækki og verði fleiri og taki enn meira pláss.

Jón Þór: Reksturinn á höllinni verður það dýr að krafan verður að hafa þar stóra viðburði. Gamla höllin þarf að skila x-milljónum í reksturinn og það verður nákvæmlega eins í þeirri nýju

og það þýðir bara að félagunum er hent út.

**Hvernig hefðuð þið kosið að íþróttamál félaga og skóla yrðu leyst?**

Jón Þór: Við hefðum alltaf viljað fara í gömlu hugmyndina að byggja hús fyrir félagin hérna á planinu að vestanverðu við íþróttahúsin eða við Laugalækjarskóla. Skólarnir eru ekki heldur hrifnir að því að vera með íþróttirnar í dalnum en kysu heldur að fá hús við Laugalækjarskóla og Langholtsskóla en það myndi leysa þarfir félaganna og hverfisins miklu betur.

Eiður: Það þarf að horfa heildstætt á þetta því skólarnir eru í vandræðum með íþróttahúsnæði, Lauganesskóli er með lítið húsnæði, Laugalækjarskóli hefur ekkert og Langholtsskóli er með mjög lítið húsnæði. Það er búið að loka húsnæði vegna myglu og það er spurning hvenær þessum litlu húsum verður lokað endanlega því þau eru komin til ára sinna og eru börn síns tíma. Við erum með æfingar í þessum húsum og þegar þau loka, hvert eigum við þá að fara? Við erum ekki með neinar lausnir. Eins og staðan er í dag þá er körfubolta-deildin okkar á fimm stöðum, í Laugarnesskóla, Langholtsskóla,

íþróttahúsi MS í Vogaskóla, í höllinni og í íþróttahúsi Kennaraháskólans sem er utan hverfis. Við höfum reynt að vera með rútu þangað upp eftir sem hefur verið erfitt a fjármagna því þetta er langt fyrir börn og foreldra.

Jón Þór: Börnin sjá að það er miklu betri aðstaða í öðrum hverfum svo þau fara bara yfir í Val eða KR þannig að við missum þau.

Eiður: Við erum með stærstu körfuboltadeildina í Reykjavík en við erum eina félagið í Reykjavík sem hefur ekki íþróttahús.

Jón Þór: Það er skilningur í borgarkerfinu á því að það þarf að byggja auka íþróttahús við skólana þó svo að þjóðarhöllin komi.

Eiður: Slíkt hús hefði skemmri byggingatíma og væri margfalt ódýrara. Það þarf bara einfalt stálgrindahús eða límtréshús til að uppfylla þarfirnar.

Jón Þór: Okkur vantar bara sal. Það er búið að úthluta félagunum hérna Vogabyggðinni og það er alltaf verið að tala um íþróttahúsin sem eiga að rísa þar og við getum fengið aðgang að þeim. En það eru 10-15 ár þangað til og eins með þjóðarhöllina, það tekur nokkur ár að reisa hana og hvað gerum við þangað til? Hrinur karfan hjá okkur og allir fara eitthvað

annað?

Eiður: Það hefur líka verið erfitt hjá Þrótti að halda úti handboltanum því það er ekkert pláss fyrir hann í íþróttahúsunum í Laugardalnum og ef á að halda honum áfram verður það á kostnað einhvers annars og það vill enginn heldur. Þetta er vandamál hjá báðum félagum, Þróttararnir geta ekki komið handboltanum almennilega á koppinn og við getum ekki haldið áfram almennilegu starfi í körfunni með alla þá iðkendur sem við erum með.

Jón Þór: Við erum aldrei á heima-velli, við megum ekki merkja neitt og erum alltaf gestir í húsunum.

Eiður: Það er vert að það komi fram að starfsmenn hallarinnar eru allir af vilja gerðir og þetta snýst ekki um þá heldur um rekstrarfyrirkomulagið á höllinni og reyndar líka á frjálsíþróttahöllinni því iðkendum þar er hent út jafnoft og körfuboltanum og við höfum misst fullt af góðum krökkum þar.

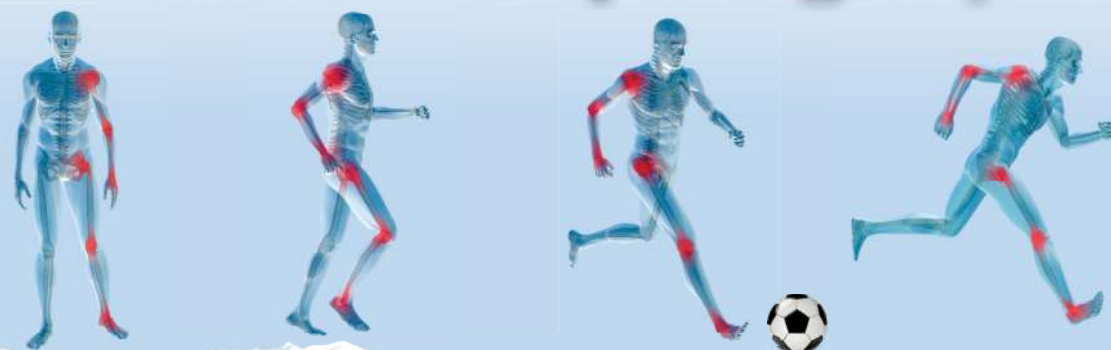
Jón Þór: Það virðist ekki vera skilningur innan borgarkerfisins á þessari þörf. Á öllum tyllidögum er talað um þetta en svo gerist ekki neitt. Við komum að þarfagreiningunni á þjóðarhöllinni, hvað við þyrftum af tímum og öðru en við vitum ekki hvar þetta er statt, við fáum litlar upplýsingar.



Á körfuboltaæfingu í Langholtsskóla

## ÞÚ KEMST LENGRA MEÐ GÓÐUM LIÐUM !

### Íslenskir kalkþörungar fyrir bein og liði!



HAFKALK

WWW.HAFKALK.IS

Veljum  
íslenskt  
...og allir vinna meira

ÁN AUKAEFNA

# Á áttunda hundarað hús- og aðalfundir á dagskrá hjá Eignaumsjón í vor

**Aðalfundir húsfélaga og rekstrarfélaga sem eru í þjónustu hjá Eignaumsjón hófust í byrjun janúar og haldnir verða að jafnaði 40-50 á viku fram að páskum í lok mars. Alls eru um 700 aðalfundi á döfinni hjá fyrirtækinu til apríloka auk að minnsta kosti 60 húsfunda.**

Það er búið að vera í mörg horn að líta undanfarna mánuði hjá starfsfólki Eignaumsjónar vegna undirbúnings aðalfundatímans, ekki síst hjá fundarteyminu sem er skipað þeim Gunnþóri Steinari Jónssyni, forstöðumanni þjónustusviðs, Höllu Mjöll Stefánsdóttur ráðgjafa, Sigríði Guðmundsdóttur þjónustufulltrúa og Þór Gíslasyni ráðgjafa. Um 30 fundarstjórar, bæði starfsfólk Eignaumsjónar og verktakar, sinna fundarstjórn á aðalfundunum, sem verða flestir haldnir í fundarsölum Eignaumsjónar að Suðurlandsbraut 30, en einnig í fundarsölum úti í bæ eða í aðstöðu sem viðkomandi

húsfélög leggja til.

## Rafræn boðun funda öruggust

„Það er alltaf áskorun að púsla saman fundaplani fyrir alla þessa aðalfundi og skipuleggja dagskrána, í samstarfi við formenn og stjórnir viðkomandi félaga,“ segir Þór og bætir við að mikið sé lagt upp úr réttri boðun aðalfunda, til að tryggja að fundirnir verði löglegir og þar með bindandi fyrir viðkomandi hús- og rekstrarfélög. Boða skal til aðalfunda með minnst átta og mest 20 daga fyrirvara, með sannanlegum hætti þar sem tilgreindur er bæði fundartími, fundarstaður og dagskrá. „Við leggjum áherslu á rafræna boðun aðalfunda hjá okkur, bæði til að tryggja að fundarboðin skili sér örugglega til viðkomandi og til að draga úr pappírnotkun,“ segir Þór.

## Málefni aðalfunda

Á aðalfundi skal fyrst og fremst ræða um innri málefni félagsins; afgreiða ársreikning og kostnaðar- og hús-



gjaldaáætlanir, kjósa félaginu stjórn og taka ákvarðanir um næstu áfanga í starfsemi viðkomandi félags. Þór minnir jafnframt á að vilji eigendur að tiltekin mál verði tekin til umfjöllunar á aðalfundi húsfélags þurfi viðkomandi að koma skriflegri ósk þar um til stjórnar með góðum fyrirvara, svo hægt sé að geta umræddra mála í fundarboði.

„Við leggjum líka áherslu á að stjórnir og formenn fari vel yfir dagskrá aðalfunda og þau mál sem ræða þarf, s.s. viðhald og framkvæmdir, svo

ákvarðanatáka verði markviss og skýr. Þá skiptir sköpum fyrir löglega boðun funda að stjórnir hengi upp fundarboð í sameign og setji í póstkassa ef þarf. Við í fundateyminu sjáum svo um að senda fundarboð rafrænt til allra sem hafa skráð sig í Húsbókina og gefið þar upp netfang. Einnig sendum við í bréfpósti fundarboð til eigenda sem skráðir eru til heimilis utan viðkomandi húsfélags,“ bætir Þór við.

**Aðalfundargögn aðgengileg í Húsbókinni**

„Tímanlega fyrir aðalfund geta eigendur í húsfélögum hjá okkur nálgast sín fundargögn í Húsbókinni. Þar verður ársreikningur fyrir árið 2023 aðgengilegur sem og kostnaðar- og húsgjaldaáætlun fyrir árið 2024, ásamt fundarboði og öðrum gögnum sem leggja á fyrir fundinn,“ segir Þór og bætir við að þar séu einnig aðgengilegar ýmsar aðrar upplýsingar tengdar viðkomandi húsfélagi. Þar á meðal eru eldri ársreikningar og aðalfundargögn húsfélaga sem hafa verið í þjónustu til lengri tíma hjá Eignaumsjón.



Gamli glugginn úr,  
nýi glugginn í  
...svo einfalt er það

Nýsmíði á gluggum og hurðum,  
ásamt ísetningum og viðhaldi.

Hafðu samband og við metum ástandið.

Smiðjuvegur 12, rauð gata - S. 566 6630 - gluggagerdin@gluggagerdin.is

## Láttu okkur sjá um allt sem snýr að rekstri húsfélagsins!

Við erum leiðandi fyrirtæki í þjónustu við húsfélög og rekstrarfélög fasteigna og búum yfir víðtækri þekkingu og reynslu í rekstri fjöleignarhúsa eftir nærri aldarfjórðungs starfsemi.

Við leggjum áherslu á hlutlausa nálgun, gæði, öryggi og skýra verkferla sem skila viðskiptavinum faglegum og fjárhagslegum árangri.

Þjónustuverið svarar fyrirspurnum hratt og örugglega í síma 585 4800 og á netspjallinu, eða sendið okkur tölvupóst á thjonusta@eignaumsjon.is.

Heyrðu í okkur og við gerum þér tilboð!

**EIGNAumsjón**  
lykill að öruggum rekstri fasteigna

Suðurlandsbraut 30 | Sími 585 4800 | 108 Reykjavík

FYRIRMYNDAR  
FYRIRTÆKI 2023  
VR  
Eignaumsjón

2023 Fyrirmyndarfyrirtæki  
í rekstri  
Vikvagnvinnu | Kveiklon

eignaumsjon.is

## Alþýðuhugrækt Frjálslyndi



Óhætt er að segja að við séum mismunandi umburðarlynd gagnvart mönnum og málefnum. Auðvitað er mikið í það varið að við séum hleypidómatalít og frjálsleg í afstöðu okkar til þess sem við tökumst á við hverju sinni. Frjálslyndi er sá eiginleiki okkar kallaður sem liggur m.a. í því að við skoðum, metum og skilgreinum það sem við kynnumst og verðum fyrir af víðsýni og skilningi.

Miklir og erfiðir árekstrar geta hent í samskiptum okkar hvert við annað ef við erum þröngsýn og fordómfull í hugsun og athöfnun. Auðvitað erum við ekki alltaf sammála um tilgang og nauðsyn þess sem við erum að kljást við hverju sinni. Það hlýtur því að vera mikill og góður kostur að kunna að skoða af athygli og frjálsleika sjónarmið annarra og reyna að umbera þau eftir atvikum.

Við eigum ekki að vera of fljót að fella fyrirfram þröngsýna og miður frjálslynda dóma um það svið við stöndum frammi fyrir. Við verðum að veða og meta og mynda okkur skoðun á hlutunum. Ákveðið hispursleysi í tjáskiptum er af hinu góða af því að það skapar í samskiptum forsendu-grundvöll skilnings sem er heppilegur, einlægur og lítt fjötrandi.

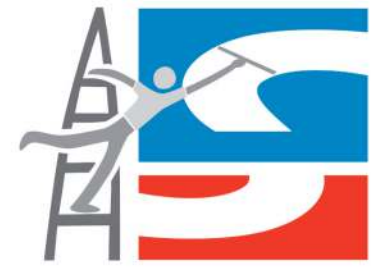
Við getum verið gjörn á að fella dóma og slá fram ákveðnum lítt ígrunduðum skoðunum um menn og málefni, án þess að hafa þekkingu á viðkomandi. Það er afleitt. Best er að hafa í huga að við getum ekki metið réttlátlega það sem við höfum ekki þekkingu á og við sjáum ekki sýnilegan tilgang í. Við verðum að hafa fyrir því að kynna okkur hlutina kirfilega. Fordómfull afstaða gagnvart því sem við þekkjum ekki kemur iðulega fram hjá okkur þegar

við höfum haft lítil tækifæri til að nálgast hlutina og kynna þeim af sanngirni og umburðarlyndi. Hún kemur síður fram í því sem okkur er hugleikið og höfum af eigin raun kynnst þokkalega vel.

Við getum auðvitað ekki tekið afstöðu til manna og málefna nema við höfum lagt okkur eftir því að kynna okkur hvernig málum annarra er í raun háttað. Við lifum í heimi sem er margbreytilega skreyttur mannvörum sem eiga sér ólíka forsögu og menningu og eiga jafnvel fátt sameiginlegt annað en það að vera menn. Við getum ekki nálgast viðhorf og verk annarra af sanngirni nema við séum hleypidómalaus og meðvituð um mögulegt mikilvægi þess sem við höfum ekki reynt sjálf.

Það er því mikill ljóður á samskiptum okkar hvert við annað þegar við venjum okkur á að taka neilæga afstöðu gagnvart því sem við getum ekki skilgreint í viðhorfum annarra, nema þá með því að kynna þvi af eigin raun. Ágætt er því að við séum hleypidómalaus þegar við tökumst á við þann veruleika sem öðrum er kær en okkur ókunnugur. Hyggilegt er jafnframt og áriðandi að við venjum okkur á að nálgast menn og málefni af fordómaleysi í stað þess að vera öðrum örðug og áminnandi án skiljanlegra ástæðna og tilgangs.

Jóna Rína Kvaran  
www.jonaruna.com



## GLERSÝN

- **Gluggaþvottur**
- **Gluggaþvottur að innan**
- **Klæðningahreinsun**
- **Ræsting**
- **Húsfélagþjónusta**
- **Gólfbónun**
- **Teppahreinsun**
- **Steinteppeahreinsun**
- **Bilastæðahreinsun**
- **Djúphreinsun gangstétta**

Við sérhæfum okkur í gluggaþvotti og leggjum sérstaka áherslu á að viðhafa vönduð vinnubrögð.

Gerum föst verðtilboð og samninga til lengri tíma, hvort sem um er að ræða smá eða stór verkefni.

Fáðu tilboð í síma 663 0000 eða [glersyn@glersyn.is](mailto:glersyn@glersyn.is)

[www.glersyn.is](http://www.glersyn.is)

2 BOLLAR 6.000 KR.

1 BOLLAR 3.499 KR.

**Funko**

**POP! VINYL**

**Úrval af nýjum og væntanlegum POP-víníl figúrum**

**NEXUS**

**Spilasalur**

**POKÉMON**

**MÓTI ALLA LAUGARDAGA**

**KL. 13:00**

VERÐLAUN OG GLAÐNINGUR Í BOÐI FYRIR ÖLL SEM TAKA ÞÁTT. FYRIR 10 ÁRA OG ELÐRI, ÓKEYPIS ÞÁTTTAKA!

**NEXUS** nexus.is

TVÆR VERSLANIR...

GLÆSIBÆR 104 Rvk. ☎ 552 9011  
KRINGLAN 103 Rvk. ☎ 552 9012

		krossgátugerð: Bjarnísmi: 8452510	innantóma	mungát	fljót	dæld	greinir			spil	umfram	ilát
→									↘			
feitin							róa staðleysi					
Teikning: DG eftirprentun bönnuð	↓	farvegir	súpa		2 eins		mannsnafrn púkar				ætt	2
góla					fljótæmi	þramm	líka					
flaumur				hvað? skaut			búkhjóð			kasta		ættfadir
hnuplar							fjöllin spendýrin					
öfug röð			árnar gjóta					pófi ípr.félag			fóðra	
		söngróð goð				eldstæði	1	vinnuvél áhald				
dingla					fljótur				↓	keyrði		eldstæði
spriklar					spjall merkti			portkona gaddur				
	↓	aulana	hvarf krús					ákærir				
stelpu- hnökki						rán	3			brambolt	peð	
umstangið						spriklað		ólæstur				
		þanir ákafar						tinan snáf				
siðleysingja					lituð		líkamsvefur halarófa			karldýr	4	megin
		borg gjalla		band sæg				kofu stefna				
bergmál			sólguð						↙	6	fanga	
mannsnafrn			7			systurina						
fuglar					duglausa	5				beita		

✓ Smur- og hjólbarðapjónusta  
✓ Alhliða bílavíðgerðir og viðhald

SMURPJÓNUSTA - SAMNINGAR VIÐ ÖLL HELSTU BÍLAUMBOD

**Smurstöðin KLÖPP**  
Við Vegmúla • Sími 553 0440  
Opíð mánudaga - fimmtudaga 8-18  
föstudaga 8-16



Happaprennan

		S	L	A	S	A	Ð	U	R	F		
		A	L	G	E	R	R	Æ	M	A		
		K	A	F	M	A	Ð	A	S			
		B	E	K	K	Ð	A	Ð	N	A		
		A	R	N	A	R	T	A	L	D	I	N
		T	T	N	A	S	Æ	R	I	A		
		N	A	G	F	R	E	K	F	J	Ö	R
		A	N	I		B	A	K	A	G		
		N	N	E	T	T	U	Ö	R	A		
		D	Ö	N	I	Ö	R	Ð	Ó	L	A	R
		I	T	Ó	G	E	I	Ð	A			
		M	A	N	N	I	L	A	T	U	R	
		A	R	I	A	V	R	Ö	G			
		Ö	R	A	F	L	E	I	T	A	L	A
		L	I	N	N	Æ	R	Ð	A	A	U	R
		D	A	N	I	S	U	Ö	R	N		
		I	Ð	T	U	N	G	L	N	A		
		N	A	F	A	R	I	N	N	Ó	L	A
		A	T	A	R	R	A	N	G	A	R	I

Lausnarorð: VATNSFATA

- Hafkalk frá Hafkalk - Hallfríður Frímansdóttir
- Gjafakort frá Pedes fótaáðgerðarstofu - Lára Axelsdóttir
- Þrettán hæða trjáhúsið, bók frá Hólum - Ósk Anna Gísladóttir
- Lesum um fugla - Margrét Sigurbjörnsdóttir
- Blóð snjór - Hallgrímur Ó Halldórsson
- Skúbb ískúlar - Hanna Karen Kristjánsdóttir
- Krossgátublöð - Guðmundur Guðbrandsson
- Bíómiðar frá Laugarásbíói - Ævar Guðnason
- Happaprenna HHÍ - Torfhildur Sigvaldadóttir

1	2	3	4	5	6	7
---	---	---	---	---	---	---

## VERÐLAUNAKROSSGÁTA

1. verðlaun - Gjafabréf frá Belladonna
2. verðlaun - Gjafakort frá Smurstöðinni Klöpp
3. verðlaun - Stóra stundin, bók frá Uglu
4. verðlaun - Og nú ertu komin, bók frá Uglu
5. verðlaun - Dauðinn, bók frá Tindi
6. verðlaun - Einu sinni Ivan, bók frá Tindi
7. verðlaun - Ískúlar frá Skúbb
8. verðlaun - Happaprenna HHÍ

Lausnir sendist til: Með oddi og egg, Laugardalur, Háaleiti & Bústaðir Sundlaugavegi 7, 105 Reykjavík



Dregið verður úr réttum lausnum 14. mars

Nafn: .....

Heimili: .....

Kennitala: .....

Símanúmer: .....

# Nýjar vörur í hverri viku

Við erum fluttar á Dalveg 30 í Kópavogi



Belladonna • Dalvegi 30 • 201 Kópavogi • sími 517 6465 • www.belladonna.is





Apótek Lyfjaval á Miklubraut er fimmta bílaapótek fyrirtækisins.

## Bílaapótek Lyfjaval á Miklubraut

Lyfjaval hefur opnað fimmta bílaapótek sitt að Miklubraut 101 í Reykjavík. Um er að ræða apótek með tveimur bílalúgum sem verða opnar alla daga frá 9 til 22. Lyfsöluleyfshafi er Þuríður Erla Sigurgeirsdóttir sem hefur unnið lengi hjá Lyfjavali og var áður lyfsöluleyfshafi í Mjódd. Lyfjaval rekur nú alls sjö apótek, sex á höfuðborgarsvæðinu og eitt í Reykjanesbæ.

„Þetta er mjög spennandi og við hlökkum mikið til,” segir Þuríður Erla. Hún segir gaman að geta boðið upp á apóteksþjónustu á þessum fjölfarna stað við Miklubrautina. Apótekið er á lóð Orkunnar, þar sem áður var Dirty Burger and Ribs. Húsið hefur verið endurnýjað nánast frá grunni.

„Þetta er ekki stórt apótek en við ætlum að kappkosta að bjóða góða þjónustu og allar helstu lykilvörur sem fólk er vant að geta fengið í apóteki, auk lyfja og lausa-sölulyfja. Það er engin eiginleg búð. Fólk getur komið

inn til að fá afgreiðslu en aðalmálið hjá okkur verða lúgurarnar,” segir Þuríður Erla, enda sé fólk að upplifa mikil þægindi og næði við það að geta fengið apóteksþjónustu beint í bílinn.

Apótek Lyfjaval eru nú sjö talsins, fimm bílaapótek, í Hæðasmára, við Vesturlandsveg, í Suðurfelli, við Aðaltorg í Reykjanesbæ og svo nýja bílaapótekið við Miklubraut sem opnað var 2. febrúar. Öll bjóða þessi apótek upp á hefðbundið úrval af lyfseðilsskyldum lyfjum og allt það helsta af lausasölulyfjum. Að auki er úrval vítamína, bætiefna, hjúkrunarvara og annarrar apóteksvöru.

Til viðbótar við bílaapótekið rekur Lyfjaval apótek í Glæsibæ og Urðarhvarfi. Þar er vöruúrval meira en í minni apótekunum. Á lyfjaval.is getur fólk pantað lyf og aðrar vörur og valið um að sækja í eitthvert apótekanna eða fá sent heim.



## Skapandi sumarstörf hjá Hinu Húsinu

Eftir óralangan og strangan vetur, kemur vor! Einn helsti vorboði borgarinnar Lifthópar- og Götuleikhús Hins Hússins er nú að auglýsa sumarstörf fyrir ungt fólk á aldrinum 17-25 ára.

Götuleikhúsið er orðið vel þekkt á meðal fólks í borginni enda hefur það, allt frá 1994, fósrað stóran hóp af ungu fólki sem mörg hver starfa í dag sem þekkt listafólk á ýmsum sviðum.

Á sumrin geta gangandi vegfarendur átt von á skemmtilegum uppákomum í miðborginni, t.d. að hitta skruðklædda blómálfa, labba fram-

hjá konungbornu fólk með barokk hárkollur, hitta kandisflossverur eða dansandi blobba með milljón anga sem dillast í takt við tónlist á 17. júní.

Árlega er fenginn leikstjóri til liðs við Götuleikhúsið ásamt búningahönnuði sem hannar búninga og leikmyndir í samvinnu við hópinn. Meðlimir Götuleikhússins fá því þjálfun í öllu því helsta sem tengist starfi götuleikhúss þar sem að leikararnir koma að öllum undirbúningi sem viðkemur sýningunum. Þetta því tilvalið tækifæri fyrir ungt fólk með brennandi áhuga á leiklist til að spreyta sig í góðum hópi.

Í Lifthópum Hins Hússins gefst ungu fólki kostur á að sækja um og koma með hugmynd að eigin skapandi verkefni. Valdir hópar eða einstaklingar sem skila inn umsókn fá síðan tækifæri til að vinna að hugmyndum sínum í átta vikur yfir sumartímann. Verkefni hópanna eru fjölbreytt og einkennast af miklum metnaði og sköpunargleði en afrakstur þeirra má sjá á föstudagsfjórildum, götuhátíðum hópana.

**Opið verður fyrir umsóknir til 11. mars og hægt er að sækja um á [www.reykjavik.is/storf](http://www.reykjavik.is/storf)**

**maria nila**  
STOCKHOLM

**Hársnyrtistofa DÓRA**  
Hárgreiðslu- og rakarastofa  
Langholtiavegi 128 • Sími 568 5775

Speglar  
Innrömmun  
Glersala

**Erlendar Ó. Ólafssonar**

**GLERIDJA**

Opið mánud. - föstud. kl. 8-18 og laugard. kl. 10-16  
Laugarnesvegi 52 • 105 Reykjavík

**Mikið úrval af plakötum!**

**Krossgátublaðið Nýjar Tómsundur 56. tbl. og Krossgátublaðið Fjörefni 56. tbl. fást á næsta blaðsöluastað**

**SIMON VAUGHAN LJÓSMYNDARI**  
WWW.SIMONVAUGHANLJOSMYNDARI.COM  
PANTIÐ TÍMA FYRIR MYNDATÖKU Í SÍMA 690 9670



**ÓDÝR**  
gleraugu  
umgjörð og gler

Gleraugu með glampa og rispúvörn  
**19.900 kr.**  
Sérsmíðum samdægurs í styrk +/- 6,0 með cyl. til 2,0

Margskipt gleraugu  
**39.900 kr.**  
Margskipt gler frá Essilor (afgreiðslutími +/- tvær vikur)

**Hamrahlíð 17**  
Hús Blindrafélagsins  
Sími • 552-2002

**OPTIC**  
REYKJAVÍK  
SJÓNTÆKJAVERSLUN



Þróttur býður upp á tvær göngufótboltaæfingar í viku. Stjórnandi hópsins, Rúnar Már Sverrisson, er hérna fyrir miðri mynd og heldur á bolta.

## Nýliðar velkomnir í göngufótbolta

Göngufótbolti hefur náð umtalsverðum vinsældum og útbreiðslu meðal almennings á meginlandi Evrópu á undanförunum árum. Um er að ræða skemmtilega nýbreytni í afþreyingu og líkamsrækt, sem passar til dæmis einkar vel inn í starf eldri aldurshópa. Þróttur býður nú upp á æfingar í göngufótbolta tvisvar í viku, allt árið um kring, og nýliðar eru boðnir sérstaklega velkomnir.

en skemmtunin engu að síður mikil. Völlurinn er 20x30 metrar með litlum mörkum og enginn má vera staðsettur innan teigs, sem er nokkru minni en í handbolta. Þannig skapast rými til að skora úr fjarlægð á lítil mörk. Allt er á vinalægum nótum og lykilaðrið í stemningunni er að fagna mörkum mótherja.

Æfingar eru á mánudögum og fimmtudögum kl. 20:00. Þar mæta um sex til átta manns og að lokinni upphitun, teygjum og tækniæfingum er skipt í lið. Spilað er á upphitunum og dúnnjúkum gervigrasvöllum á Þróttheimum þar sem áður var grasvöllur fyrir miðjum Laugardal á bak við aðalvöll KSÍ.

Rúnar Már er með UEFA B-þjálfaraáráði og hann leggur áherslu á að göngufótbolti sé hugsaður fyrir þá sem kjósa léttan bolta á litlu svæði. Æfingar eru faglegar með föstum atriðum á borð við upphitun og æfingar í leikskilningi og leikaðferðum. „Á löngum fótboltaferli er þetta líklega með því skemmtilegra sem ég hef gert og hvet alla til að prófa“, segir þjálfarinn.

Í göngufótbolta eru þrír til fjórir í liði og enginn markvörður. Tæklingar eru bannaðar og ekki er heimilt að hlaupa. Hraðinn er því ekki mikill og ákveðnin hófleg



## Oldboys Þróttar sprella á öskudegi

Oldboys Þróttar létu ekki sitt eftir liggja á öskudeginum og klæddu sig upp fyrir hádegisæfingu sína í Laugardalnum. Félagsskapurinn er nokkuð öflugur, en oldboys Þróttar telja um 200 manns í dag og boðið er upp á æfingar 9 sinnum í viku allt árið um kring.

“Oldboys Þróttar eru auðvitað fyrst og fremst lýðheilsuverkefni þar sem hugað er að andlegri og líkamlegri liðan félagsmanna með virkum hætti. Við leggjum einnig okkar af mörkum í starfsemi Þróttar, en liðsmenn oldboys dæma flesta leiki í yngri flokkum félagsins auk þess sem við

sjáum um gæslu á leikjum, söfnum fyrir búnað og margt fleira. Það er gaman að þessu og tenging okkar við samfélagið hérna í Laugardalnum er oldboys dýrmæt og mikilvæg,” segir Stefán Hrafn Hagalín, samskipta- stjóri oldboys.



**BÍLARÉTTINGAR**  
**SÆVARS**

Skútuvogi 4 • 104 Reykjavík • Sími 528 8888 • bilarettingar.is

**ÚTFARARSTOFA ÍSLANDS** síðan 1996  
Auðbrekku 1, 200 Kópavogi

ALÚÐ  
VIRÐING  
TRAUST  
REYNSLA

**Komum til aðstandenda og ræðum skipulag sé þess óskað**

**Sólarhringsþjónusta** | S: 581 3300 eða utforin@utforin.is

			
Sverrir Einarsson Útfararstjóri S: 896 8242	Jón G. Bjarnason Útfararstjóri S: 793 4455	Jóhanna Eiríksdóttir Umsjón útfara	Guðmundur Örn Jóhannsson Framkvæmdastjóri Umsjón útfara S: 862 0537

**ÚTFARARSTOFA HAFNARFJARÐAR**  
www.utfararstofa.is | Dofrahellu 9b, Hafnarfirði | s: 565 5892



# Næring+

## Millimál í fernu

Næring+ er orku- og próteinríkur næringardrykkur sem hentar vel þeim sem þurfa að þyngjast eða sporna við þyngdartapi.

Næring+ er vítamín- og steinefnabættur. Næring+ hentar einnig þeim sem vilja handhægt orku- og próteinríkt millimál.



+



+



+



+



# Lyfjavali



HEILSA & HAMINGJA

## Höfum opnað nýtt bílaapótek á Miklubraut

Opið alla daga 9-22

Verið velkomin!

