

Vesturbæjarblaðið

Dreift frítt í öll hús í póstnúmer 101 og 107

DESEMBER 2023



11. tbl. 26. árg.

OPIÐ
8-24
ALLA DAGA
Á EIÐISTORGI
HAGKAUP
Skemmtilegast að versla



Jólatré á Haga-torgi

Þetta fallega jólatré prýðir Vesturbæinn nú í aðdraganda jóla. Tréð stendur á Hagatorgi og er því í miðju nýja Vesturbæjarsins ef svo má komast að orði um þann hluta byggðarinnar sem er vestan Hringbrautar.

Tréð á sér sögu. Það er vaxið upp í efri byggðum borgarinnar en eftir að það var farið að skyggja á sólarljós komu upp hugmyndir um að fjarlægja það. Þær rötuðu á borð Reykjavíkurborgar og því var fundinn staður sem jólatré í Vesturbænum Vesturbæingum til ánægju og yndisauka.

Saga trésins er sögð á bls. 2.

- bls. 4-5
Viðtal við
Emmu Swift og
Emblu Ýr Guðmunds-
dóttur, ljósmæður
og stofnendur
Fæðingarheimilis
Reykjavíkur



Grant Thornton

Endurskoðun • Skattur • Ráðgjöf

www.grantthornton.is

Grant Thornton endurskoðun ehf. er íslenskt aðildarfélag Grant Thornton International Ltd., sem er eitt af fremstu alþjóðlegu samtökum sjálfstæðra endurskoðunar og ráðgjafaryrirtækja. Grant Thornton endurskoðun ehf. sérhæfir sig í að aðstoða rekstraraðila við að nýta tækifæri til vaxtar og bættrar afkomu með skilvirkri ráðgjöf. Framsýnn hópur starfsmanna, undir stjórn eigenda, sem ávallt eru aðgengilegir viðskiptavinum, nýta þekkingu og reynslu sína til að greina flókin málefni og finna lausnir fyrir viðskiptavinum sínum, hvort sem það eru einkarekin, skráð félög eða opinberar stofnanir. Yfir 35.000 starfsmenn Grant Thornton fyrirtækja í meira en 100 þjóðlöndum, leggja metnað sinn í að vinna að hag viðskiptavina, samstarfsmanna og samfélagsins sem þeir starfa í.

RECARO

Barnabílstólar í úrvali



BÍLASMÍÐURINN HF

Bildshöfða 16, 110 Reykjavík - Sími: 567 2330 - www.bilasmidurinn.is



Melabúðin

VERSLUN SÆLKERANS

REYKTUR & GRAFINN LAX – HINDBERJAVINAIGRETTE – HEITREYKTAR & GRAFNAR VILLIGÆSABRINGUR –

Allt í hátíðarmatinn!

HREINDÝRAKJÖT – VILLIGÆSIR – WELLINGTON – SÆNSK JÓLASÍLD – HNETUSTEIKUR – FASANAR – PEKINGENDUR – KRÓNHJARTARFILE – ELGLUNDIR – PANETTONE – HREINDÝRAPATÉ – ANDALIFUR – LIFRARKÆFUEFNI – KALKÚNN – HREINDÝRASÓSUGRUNNUR – VILLIBRAÐ – NORSKAR JÓLAKÖKUR – ÚRVALS HÁTÍÐAKONFEKT – KALKÚNASKIP – HÚSKARLAHANGIKJÖT – NAUTA PIPARRÓTARSÓSA – SVEPPAWELLINGTON – JÓLA JÓLASKINKA – LABEYRIE ANDA & GÆSALIFRARKÆFUR – RAUÐLAUKSSULTA – KÁLFAKJÖT – TRUFFLUSVEPPIR – LAUFABRAUÐ – SÖRUR – TVÍREYKT HANGIKJÖT – CHRISTMAS PUDDING – VEGAN WELLINGTON – KALKÚNAFYLLING – PANDORO – JÓLAPATÉ – JÓLALAKKRÍS – HEITREYKTAR ANDABRINGUR – LUNDIR – ANDAFITA – VILLIGÆSABRINGUR – KLEMENTÍNUR – FYLLT LAMBALÆRI



Vesturbæjarblaðið

Útgefandi: Borgarblöð ehf.

Eiðistorgi 13-15 • 172 Seltjarnarnes • Pósthólf 171

Ritstjóri: Þórður Ingimarsson • Sími: 893 5904

Netfang: thordingimars@gmail.com

Auglýsingasími: 511 1188

Heimasíða: borgarblod.is

Netfang: borgarblod@simnet.is

Umbrot: Borgarblöð ehf.

Prentun: Landsprent ehf.

Dreifing: Póstdreifing ehf.

11. tbl. 26. árgangur

Vesturbæjarblaðinu er dreift í hvert hús í póstnúmerum 107, 102 og 101.

Úr bæ í borg

Skipulagssaga Reykjavíkur er umlukinn ýmsum áhrifaþáttum. Þegar bærinn við Sundin tók að breytast í átt til borgar logaði heimurinn í báli. Áhrifa heimsstyrjaldarinnar 1939 til 1945 gætur verulega í þróun Reykjavíkurborgar.

Allt fram að þeim tíma var byggð í Reykjavík samfelld. Þungamiðja hennar var í Kvosinni. Á fimmta áratugnum var farið að leggja drög að skipulagi Norðurmýrarinnar. Fyrsta bæjarhverfisins utan Hringbrautar. Um svipað leyti hófust byggingar í austanverðu Kleppsholti. Nokkru síðar komu Teigahverfið, Vogahverfið og ný Vesturbærinn. Öll utan gamla kjarna borgarinnar.

Þreski herinn byggði flugvöll í Vatnsmýrinni. Hann kom í veg fyrir áframhaldandi vöxt byggðar til suðurs í átt að Skerjafirði. Herskálar voru fluttir hingað og reistir við jaðra byggðarinnar. Þeir tóku pláss og stóðu í vegi fyrir nýrri byggð.

Á þessum tíma eflist atvinnulíf í borginni. Hersetan leiddi af sér eftirspurn eftir atvinnu og útvegsstarfsemi óx fiskur um hrygg með tilkomu nýrra fiskiskípa.

Miklir búferlaflutningar hófust af landsbyggðinni. Íbúum Reykjavíkur og nágrennis fjölgaði jafnt og þétt. Borgaryfirvöld gátu ekki fylgt þróuninni eftir í húsnæðismálum.

Í húsnæðisneyð var gripið til þess óyndisráðs að taka herbyggðirnar fyrir bústaði innfæddra. Á góðu landi fyrir ný íbúðahverfi urðu til frumstæð og ómanneskjuleg búsvæði sem engum gátu verið til sóma.

Þólitísk sjónarmið komu einnig við sögu. Áhersla var lögð á dreifða einbýlabyggð. Fjölbýli þéttari byggðar voru síður og jafnvel ekki á dagskrá.

Á þeim tíma sem af er þessari öld hefur verið unnið að því að vinda ofan af þeim vanda sem skapast hafði að miklu leyti af ástæðum sem voru óviðráðanlegar. Einkum vegna hersettunnar.

Um þéttingu innri byggðar eru skoðanir skiptar. Í henni fellst breyting á því sem fólk var vant. Einkum eldra fólk. Í því sambandi verður þó að hafa í huga ástæðu þess að byggðin þandist út um allt. Nú er hún loks að breytast úr bæ í borg.

Átjándi íbúðakjarninn

- nýr og glæsilegur íbúðakjarni tekinn í notkun í miðborginni

Dagur B. Eggertsson borgarstjóri, afhenti á dögunum sex tilvonandi íbúum nýs íbúðakjarna að Vesturgötu 67 lykla að íbúðum sínum. Íbúðirnar í kjarnanum eru allar rúmgóðar og bjartar, með svölum sem snúa í suðvestur og fallegu útsýni. Íbúar og aðstandendur þeirra, starfsfólk, fulltrúar Reykjavíkurborgar og Félagsbústaða, hönnuðir hússins og aðrir velunnarar voru viðstaddir hátíðlega athöfn þegar íbúðakjarninn var formlega tekinn í notkun.

Íbúðakjarninn er í nýju steinsteypu húsi með lyftu sem nýtur sín vel í götumyndinni. Húsið er 530 fermetrar og íbúðirnar eru 60 fermetrar að stærð. Auk íbúða fyrir íbúa er í húsinu rúmgóð starfsmannaaðstaða sem stuðlar að því að unnt sé að veita íbúum þjónustu á þeirra forsendum.

Húsið er hannað af Páli Hjaltasyni og Haraldi Ingvarssyni og Jónas Bjarni Árnason hjá Aftaki var verktaki við byggingu þess. Heildar-



Dagur óskar tilvonandi íbúa til hamingju.

kostnaður við bygginguna nam um 340 milljónum króna. Þetta er átjándi íbúðakjarninn sem Félags-

bústaðir hafa ýmist byggt eða keypt í Reykjavík frá árinu 2018.

Heilsueflandi samfélag

Vesturmiðstöð kynnrir fimm leiðir að velliðan

Á næstu mánuðum ætlar Vesturmiðstöð að efna til kynninga á verkefni sem nefnist Fimm leiðir að Velliðan. Verkefni snýst um leiðir sem geta aukið lífshamingju.

Verkefni þetta byggir á rannsóknunum um hvað geti ýtt undir velliðan fólks. Niðurstaða þeirra var að fimm atriði væru sterkust til heilsueflingar. Þau eru að mynda tengsl, að vera virkur, hreyfa sig, taka eftir og halda áfram að læra eða kynnast nýju og gefa af sér. Með því að hafa þessar fimm leiðir hugfaster í daglegu lífi getur fólk blómstrað aðeins meira og sem eykur velliðan. Vesturmiðstöð hefur fengið listamanni Hlíf Unu til að túlka hverja leið með fallegum myndum sem við komum til með að birtast og verða sýnilegar í hverfinu okkar. Þetta verkefni er hluti af Heilsueflandi samfélagi en Reykjavíkurborg er heilsueflandi borg.



Vesturmiðstöð áður þjónustumiðstöð Vesturbæjar, Miðborgar og Hlíða er við Laugaveg 77 þar sem Landsbankinn var lengi til húsa með hluta af starfsemi sinni.

HÚSAVIÐGERÐIR.IS

ALHLIÐA MÚR- OG STEYPUVIÐGERÐIR

Hafðu samband
Við skoðum og gerum tilboð!

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



Finndu okkur á
Facebook

Gamla tréð okkar er nú jólatré á Hagatorgi

Mig langar að vekja athygli ykkar á fallegu jólatré sem komið er á Hagatorg. Þetta tré á skemmtilega sögu og smá tengingu við Vesturbæinn.

Þannig er að móðir mín er fædd og uppalin á Víðimelnum. Eftir háskólanám í Pýskalandi byggðu hún og faðir minn hús í efri byggðum þar sem hún býr enn.

Í kringum 1985 voru gróðursett nokkur lítil tré í garðinum okkar. Meðal annars fallett lítið grenitré sem ég og systir mín settum oft jólaljós á þegar við vorum yngri. En svo byrjaði tréð að vaxa af einhverjum ofurkrafti og fyrir nokkrum árum fór móðir mín að ihuga að láta fjarlægja það þar sem það tók alla sól frá henni.

Núna í haust fékk hún loks vaska menn til verkisins en þeir neituðu að fella tréð þar sem það væri

svo fallett. En þess í stað höfðu þeir samband við Reykjavíkurborg sem vildi endilega fá tréð og hafa það einhvers staðar í borginni.

Móðir mín, sem ber enn sterkar taugar til Vesturbæjarins vildi engan annan stað en Hagatorgið. Hún á barnabörn í Melaskóla, Hagaskóla, Landakotsskóla og Austurbæjarskóla og öll hennar börn búa í 107 og 101 og vildi hún að afkomendur sínir myndu njóta þess að hafa tréð hér í Vesturbænum. Tréð sem er nú ljósum skreytt á Hagatorgi er bara efsti parturinn af trénu. Ég geri mér engan veginn grein fyrir því hvað tréð var orðið stórt en það var einhverjir tugir metra að hæð.

Helga Ingimars.
Aðfluttur Vesturbæingur.

Gleðilega hátíð

Við þökkum fyrir viðtökurnar á liðnu ári og vonum að þið njótið sem allra best yfir jól og áramót. Hér fyrir neðan er opnunartími Ráðagerðis á hátíðardögum en við viljum einnig minna á að hægt er að taka pizzur og aðra rétti með sér heim með 10 % afslætti. Þú pantar í síma **546 1700**.



Þorláksmessa: 11–23 • Aðfangadagur: Lokað • Jóladagur: Lokað
Annar í jólum: 16–22 • Gamlársdagur: 17–23 • Nýársdagur: Lokað



Tengslin eru mikilvæg

- segja þær Emma Swift og Embla Ýr Guðmundsdóttir ljósmæður og stofnendur Fæðingarheimilis Reykjavíkur

I lok nóvember höfðu um 70 börn fæðst á Fæðingarheimili Reykjavíkur frá því heimilið var stofnað seint á síðasta ári. Von var á fleiri fæðingum innan tíðar og gæti fæddum börnum því hafa fjölgað þegar blaðið verður komið út sem það gerði því tvær stúlkur fæddust á fæðingarheimilinu með klukkustundar millibili á meðan blaðið var í vinnslu og eru fjölskyldur þeirra beggja búsettar í Vesturbænum. Fæðingarheimilið er staðsett við Hlíðarfót í nýja hverfinu á Hlíðarenda en það var stofnað af tveimur ungum ljósmæðrum og Vesturbæingunum Emmu Swift og Emblu Ýr Guðmundsdóttur en auk þeirra starfa þrjár aðrar ljósmæður við heimilið. Vesturbæjarblaðið leit við í morgunkaffi til Emmu og Emblu á dögnum.

Á heimasíðu fæðingarheimilisins segir meðal annars að boðið sé upp á samfellda og einstaklingsmiðaða þjónustu. Teymi reyndra ljósmæðra starfa þar sem hafa sett sér það markmið að veita góða fræðslu og faglega þjónustu á forsendum hvers og eins. Í boði séu fjölbreytt námskeið, barneignarþjónusta, brjóstgáfaráðgjöf og fleira sem er sniðið að þörfum þeirra sem í hlut eiga og til þess fallið að bæta heilsu og líðan.

Hið gamla og góða og það nýja

Hvernig kom þeim til hugar að opna fæðingarheimili? Góð spurning segja þær báðar í einu. Emma segir þær hafa unnið lengi sem ljósmæður, auk þessa að stunda rannsóknir og sinna kennslustörfum við Háskóla Íslands. Þær hafi lengi gengið með þann draum að koma því til framkvæmda sem þær telji best í meðgöngu og fæðingarstöðu. Þær segja að þegar þær fóru að velja þessu fyrir sér hafi hugurinn leitað til gamla fæðingarheimilisins, að þessu gamla og góða eins og þær komast að orði. „Við höfðum heyrð góðar frásagnir af starfi þess. Bæði frá ljósmæðrum sem störfuðu þar en einnig frá fjölskyldum sem nutu þjónustu þar. Okkur þykir vænt um að hafa fengið að nota nafnið og halda áfram á þessari braut þótt eðlilega bætast ýmsar nýjungar við í ljósi vaxandi þekkingar og reynslu. Ljósmæður þar voru óhræddar við að nýta sér nýjungar og vinna út frá því sem talið var best. Þar má nefna að feður væru viðstaddir fæðingu barna sinna og að börn væru lögð í fang móður strax að fæðingu lokinni sem þótti mikil nýbreytni á þeim tíma, en þykir sjálfsagt í dag“ segir Emma og bætir við að öll reynsla móti mann og einstaklingar sem hafi alist upp í sveit með húsdýrum geti verið reynslunni ríkari þegar komi að barnsfæðingum. Þeir hafi oft upplifað þegar húsdýr fæðast og aðstoðað við burð.

Mikilvægt að konur séu ekki kvíðnar

„Við hittum konur sem hafa heyrt góðar sögur frá eða heyrt af góðri upplifun af fæðingum til dæmis frá mæðrum eða systur. Þær koma oft á mun rólegri máta að fæðingunni en þær sem óttast hana og vita lítið út í hvað þær eru að fara. Okkur finnst mikilvægt að konur séu ekki haldnar kvíða eða streitu þegar kemur að þessu mikilvæga verkefni í lífi þeirra,“ segir Embla. Þær segja misjafnt hvort konur séu kvíðnar eða stressaðar á meðgöngu. Fari mikið eftir hverri og einni. „Konur sem leita til okkar eru yfirleitt hraustar. Eiga ekki við fylgikvilla að

stríða eða einhverja undirliggjandi áhættuþætti fyrir meðgöngu eða fæðingu sem er ákveðin forsenda fyrir því að geta fætt hér að ekki þurfi að fást við óvænt inngríp. Ef þær eiga við einhver veikindi að etja eða búist er við aukinni áhættu þá ráðleggjum við þeim að fæða fremur á Landsspítalanum. Við erum ekki með skurðstofu en það er stutt yfir á Landsspítalanum ef þarf að grípa án fyrirvara til keisaraskurðar eða annarra inngrípa,“ segir Emma. Embla bætir við að flestar konur sem leita til Fæðingarheimilisins viti af eðlilegum fæðingum þar sem allt hafi gengið vel og séu yfirleitt spennar fyrir þessum viðburði. Konurnar fara heim samdægurs. Ekki er gert ráð fyrir innlögn en ljósmæður Fæðingarheimilisins fylgja konunum eftir heima í allt að sjö til átta skipti að fæðingu lokinni. Líðin tíð er að fæðingum fylgi innlögn ef allt gengur vel og ekkert óvænt kemur fram. Konur liggja ekki lengur í viku tíma á fæðingarardeild eins og var á árum áður. Innlögn er aðeins nauðsynleg ef einhver inngríp eru nauðsynleg eins og keisaraskurðir, um fyrirbura sé að ræða eða ef veikindi koma upp sem eru stundum ótengd sjálfri fæðingunni.

Ekki sama hvernig þjónustan er veitt

Talið berst að nýjungum. Þær segja að nýjungar þeirra felist einkum í þjónustunni og hvernig hún er veitt. „Við erum að tala um það sem kölluð er samfelld þjónusta. Í því felst að hópur ljósmæðra fylgi hverri konu eftir meðan á meðgöngu stendur, í sjálfri fæðingunni og einnig eftir hana. Nýbreytnin felst einkum í þessu. Við erum ekki að finna upp á einhverju sem enginn annar hefur gert en við erum að tala um þjónustu sem ekki er jafnan í boði hér á landi“ segir Embla. Emma bætir við að mikil áhersla sé lögð á að mynda gott samband við verðandi foreldra og átta sig á óskum þeirra og þörfum og styðja við þær á þeirra eigin forsendum. „Sú nýjung sem við erum að móta er að bjóða upp á stað þar sem fleira er að finna en eingöngu ljósmæðraþjónustu. Við bjóðum upp á jóga tíma, brjóstgáfaráðgjöf, bjóðum nudd, nálastungur og erum með ýmis námskeið á íslensku, ensku og pólsku. Við erum með ýmsar nýjungar af þessum toga og viljum byggja þær upp enn frekar. Þá er ætlunin að bjóða einnig upp á getnaðarvarnarráðgjöf á næsta ári.“

Með viðtæka reynslu af ljósmæðrastörfum

Emma og Embla segja einkennandi fyrir þann hóp kvenna



Emma Swift og Embla Ýr Guðmundsdóttir ljósmæður og stofnendur Fæðingarheimilis Reykjavíkur.

sem sækja þjónustu Fæðingarheimilisins hversu meðvitaðar þær eru og séu að undirbúa sig undir að fæða barn í heiminn. „Þær koma til þess að sækja sér meiri fræðslu. Koma til dæmis á undirbúningsnámskeiðin sem við bjóðum upp á. Þær kynna sér umhverfið hjá okkur. Vita vel hvernig það verður þegar að fæðingunni kemur.“ Segir Emma sem var við nám í Bandaríkjunum og kynntist þar þeirri hugmyndafræði sem þær vinna eftir auk vídtækra reynslu bæði hér heima og vestan hafs. Embla hefur einnig vídtæka reynslu af ljósmæðrastörfum og hefur starfað á fæðingarvakt Landspítala, við meðgönguvernd í heilsugæslu og við heimaþjónustu við nýjar fjölskyldur í heimahúsi. Hún hefur að auki lokið námskeiði í nálastungum og er með kennsluréttindi í Hypnobirthing eða sjálfsdáleiðslutækni til að nota við fæðingu. Þær hafa báðar lokið doktorsprófi í ljósmóðurfraeði og eru með sérfræðingsréttindi í fæðingarhjálp.

Með fjölskyldum bæði fyrir og eftir fæðingu

„Við erum búnar að mynda

Við erum búnar að mynda ákveðin tengsl áður en að fæðingu kemur og því er einstaklega ánægjulegt að fylgja fjölskyldunni áfram. Við erum að fræða fjölskyldurnar fyrir fæðingu, meðan á henni stendur og einnig að henni lokinni. Við fylgjum henni eftir fyrstu skrefin með nýjan einstakling og okkur þykir óskaplega vænt um að okkur berast myndir af fjölskyldunum og fæðingarsögum þeirra sem má finna á heimasíðunni okkar www.faedingarheimilid.is

ákveðin tengsl áður en að fæðingu kemur og því er einstaklega ánægjulegt að fylgja fjölskyldunni áfram. Við erum að fræða fjölskyldurnar fyrir fæðingu, meðan á henni stendur og einnig að henni lokinni. Við fylgjum henni eftir fyrstu skrefin með nýjan einstakling

og okkur þykir óskaplega vænt um að okkur berast myndir af fjölskyldunum og fæðingarsögum þeirra sem má finna á heimasíðunni okkar www.faedingarheimilid.is“ segir Embla. „Þar má einnig finna ýmsa fræðslupistla tengdum barneignarferlinu,



Edythe Mangindin ljósmóðir og brjóstgafaráðgjafi .



Fæður eru undantekningalítið viðstaddir fæðingu barna á fæðingarheimilinu og fæðingar í vatni fara öðru hvoru fram.

og langamma voru með búskap. Stórfjölskyldan byggði síðan yfir sig í túninu heima og hálf ættin mín býr þar í götunni. Jón Torfi prófessor og Ógmundur Jónasson stjórnmálamaður eru móðurbræður mínir og búa þar báðir," segir Emma. Þegar fjölgaði í fjölskyldu Emblu hófst leit að stærra húsnæði. „Þá fluttum við á Látraströndina á Seltjarnarnesi. Við erum aðkomufólk því flestir sem þar búa eru fæddir og uppaldir á Nesinu. Heilsugæslan á Seltjarnarnesi sinnir einnig hluta af Vesturbænum þannig að margir af skjólstæðingum okkar koma frá Heilsugæslunni á Nesinu. En við kunnum vel við okkur þar líkt og við gerðum í Vesturbænum.“

Ætla að koma aftur

Emma og Embla segjast mjög ánægðar með þær móttökur sem þær hafa fengið. Engin kona hefur enn komið tvisvar til að fæða enda hafa þær aðeins verið með fæðingarheimilið frá því seint á síðasta ári. Þær segjast þó eiga von á að konur komi aftur til þeirra erinda að fjölga mannkyninu og sumar hafi látið í ljósi þegar þær hafa kvatt með nýburann sinn að við munum sjá þær aftur. Kannski eftir tvö ár. Þannig að við biðum nú spenntar eftir konum til að koma aðra umferð í þjónustu til okkar.

Sú nýjung sem við erum að móta er að bjóða upp á stað þar sem fleira er að finna en eingöngu ljósmæðraþjónustu. Við bjóðum upp á jóгатíma, brjóstaráðgjöf, bjóðum nudd, nálastungur og erum með ýmis námskeið á íslensku, ensku og pólsku.



Boðið er upp á hreyfingu og jóga í undirbúningstímum fyrir fæðingu.

bætir hún við." Talið berst að breskum sjónvarpsþáttum um fæðingar sem sýndir hafa verið hér á landi og fjalla um fæðingar frá því um miðbik liðinnar aldar þegar takmarkaðri þekking og önnur viðhorf voru ríkjandi. Þær Emma og Embla hafa greinilega fylgst með þeim. „Þetta eru frábærir þættir og sýna vel hvaða hlutverki nunnur og ljósmæður gegndu við fæðingar. Sumt sem er sýnt þar minnir á það sem við erum að gera. Fókusinn í okkar vinnu er að vera allt um kring ef má orða það. Ekki aðeins að mæla blóðþrýsting og aðrar mælingar sem vissulega eru hluti af eftirliti með heilsu kvenna á meðgöngu. Mannlegi þátturinn skiptir að okkar mati svo miklu máli. Að styðja sem best við fólk á þessum tímamótum," segir Emma.

Vesturbærinn og Seltjarnarnes

Talið snýst að Vesturbænum. Þær Emma og Embla eru Vesturbæingar en Embla færði sig um set fyrir nokkru. Flutti sig af Ásvallagötunni og býr nú á Seltjarnarnesi. Fór ekki lengra en á næsta bæ. „Ég er fædd og uppalin í Vesturbænum. Búin að búa hér og þar. Næstum á öllum Melunum og bý nú á Víðimel. Afi og amma bjuggu við Melhaga. Ólu börnin sín upp þar og ég var svo heppin að búa hjá ömmu og afa og alast upp hjá þeim stóran hluta af æsku minni. Mamma keypti svo húsið af þeim og við héldum áfram að búa þar þannig að Melhagi 3 er einskona ættaróðal fyrir mér. Ef ég fer aðeins lengra aftur þá á ég ættir á Grímshaga. Þar var bóndabærinn Hólabrekka þar sem langafi minn

Íslensk framleiðsla fyrir íslenskt veðurfar

3ja ára ábyrgð

Vandaðir krossar á leiði!

JS LJÓSASMÍÐJAN
VÉLAVERKSTÆÐI
SLÁTTUVÉLAÞJÓNUSTAN

Skemmuvegi 34 - 200 Kóp. Sími 554 0661

Gerðu góðverk í dag

907 2002

Hjálparstarf kirkjunnar
www.help.is

Á Hjálparstímanum 1717 starfa sérþjálfar sjálfboðaliðar sem eru alltaf til taks

Líður þér illa í hjartanu?

1717

opinn - trúnaður - ókeypis + Rauði kross Íslands

JS Watch co.
REYKJAVÍK

KLASSÍSK ÍSLENSK ÚR
FYRIR HANN OG HANA

GILBERT
ÚRSMÍÐUR
Laugavegi 62 - sími: 551-4100
www.gilbert.is

Bíó Paradís hlaut hvatningarverðlaun Öryrkjabandalagsins



Hrönn Sveinsdóttir, framkvæmdastjóri Bíó Paradísar tekur við verðlaunum úr hendi forseta Íslands, Guðna Th. Jóhannessyni.

Bíó Paradís hlaut hvatningarverðlaun ÖBÍ réttindasamtaka en þau voru afhent við hátíðlega athöfn í Mannréttindahúsinu á alþjóðlegum degi fatlaðs fólks sem haldinn er 3. desember. Bíó Paradís hlaut verðlaunin fyrir að auka aðgengi ólíkra hópa. Þau beiti nálgun sem endurspeglir nútímalegar áherslur um þátttöku allra í viðburðum.

Allir salir í Bíó Paradís hafa verið gerður aðgengilegi fyrir hreyfihamlaða með uppsetningu rampa og lyftu fyrir hjólastóla. Þá hafa tónmóskvar verið settir í salina en með þeim getur fólk með heyrnartæki fengið hljóðið beint í tækin. Bíó Paradís býður einnig upp á sjónlýsingar á bíómyndum fyrir blinda og sjónskerta auk þess sem fólk með skynúrvinnsluvanda eins og einhverfu getur sótt sérstakar sýningar en þá eru ljósin deyfð og hljóð og aðstæður stilltar þannig að það henti betur því fólk.

Áfram tvístefnuakstur á Sólvallagötu

Tvístefnuakstur verður áfram á Sólvallagötu, milli Hofsvallagötu og Hólatorgs. Þessi ákvörðun var tekin í ljósi niðurstöðu könnunar á meðal íbúa. Meðal íbúa Sólvallagötu voru 90% þeirra sem tóku þátt í póstkönnun og 85% þeirra sem tóku þátt í sms-könnuninni fylgjandi því að hafa Sólvallagötu áfram tvístefnuakstur.

Íbúar Ásvallagötu voru á annarri skoðun. Þeir voru hlynntir því að gatan yrði einstefnugata líkt og samþykkt hafi verið í borgarráði 28. júní síðastliðinn. Í póstkönnuninni voru 80% íbúa Ásvallagötu fylgjandi einstefnu til vesturs í þeirri götu en meðal þeirra sem tóku þátt í gegnum sms-könnunina var hlutfallið 70%. Samgöngustjóri Reykjavíkur gerði það enn fremur að tillögu sinni að heimilt verði að leggja samsíða við götukant sunnan til í Sólvallagötu sem var samþykkt.



Tvístefnuakstur verður áfram á Sólvallagötu, milli Hofsvallagötu og Hólatorgs.

Í samræmi við umferðarlög hefur hlotið samþykki af lögreglunni á tillagan verið borin undir og höfuðborgarsvæðinu.

Vesturbærinn

Kurr í íbúum vegna stöðumælinga

Kurr er sumum íbúum í Vesturbæ Reykjavíkur vegna breytinga á stöðumælaskyldu utan venjulegs vinnutíma. Fyrir þremur árum var greiðslan fyrir íbúakort sjö þúsund krónur fyrir árið en nú þremur árum seinna er hún komin í 30 þúsund krónur fyrir sama tímabil. Talsverðar umræður hafa m.a. farið fram um þetta á Facebook hópnum Vesturbærinn.

Þá hefur framganga stöðumælavarda verið gagnrýnd og þeir ásakaðir um hörku við sektarstörf. Sú orðræða hefur lengi lodað við þá stétt. Nú þurfa stöðumælaverðir ekki lengur að skrifa miða til að setja á bíla sem þeir sekta heldur eru þeir með þar til gerða miða sem þeir líma á rúðuna. Þetta getur flýtt störfum þeirra. Gjaldsvæði hafa verið stækkuð og gjaldskyldutíminn lengdur til klukkan 21 að kvöldi auk gjaldskyldu á sunnudögum. Aukin gjaldskylda á að einhverju leyti rætur að rekja til þess að íbúar í Vesturbænum hafa kvartað yfir



Á nýjum stöðumælum er notaður tölvuskjár og lyklaborð og í stað þess að snúa skífu.

Því að flest bílasæði í íbúðagötum þeirra hafi flesta eða alla daga verið undirlögð af fólk sem kemur annars

staðar að til þess að stunda vinnu í Miðborginni.

Bílakjallari Landsspítalans

Sjö milljónir á staði

Hvert bílastæði bílakjallara Landsspítalans kostar um sjö milljónir að viðbættum virðisaukaskatti. Kostnaður við verkið er alls um 1.400 milljónir eða hátt í einn og hálfan milljarð. Um 200 bílastæði verða í húsinu.

Nú þegar búið er að steypa um helminginn af annarri gólfplötu af þremur í nýjum bílastæðakjallara við nýjan meðferðarkjarna. Verklök eru áformuð í lok september á næsta ári. Um 7.000 rúm-metrar af steypu verða þá farnir í verkið eða álika mikið og í 100 íbúða fjölbýlishús. Bílakjallarinn verður á tveimur hæðum og verður innkeyrslan hjá girðingunni sem nú skilur milli framkvæmdasvæðisins og aðliggjandi bílastæða ofanjarðar.



Steypuframkvæmdir við nýbyggingu Landsspítalans.



BÚUM VEL

SÉRHÆFD
LÖGFRÆÐIÞJÓNUSTA
VEGNA BÚSETUSKIPTA
MEÐ ÁHERSLU Á 60+

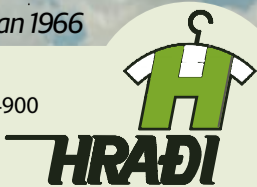
Vantar þig þjónustu
við dánarbússkipti,
sölu og ráðstöfun eigna?

Elín Sigrún Jónsdóttir, lögmaður | Tryggvagötu 11, 2. hæð
Sími 783 8600 | elin@buumvel.is | www.buumvel.is

við
hreinsunum
fyrir þig

Allhiða fatahreinsun og þvottahús síðan 1966

HRÆÐI fatahreinsun
Ægisíðu 115 - Sími 552 4900
hradi@fatahreinsun.is
www.fatahreinsun.is



Kjötkompaní

NAUTALUND WELLINGTON

Munio að þanta tímanlega



DALSHRAUNI 13
220 Hafnarfirði

BÍLDSHÖFÐA 18
110 Reykjavík

GRANDAGARÐI 29
101 Reykjavík

kjotkompani.is



578 9700



kjotkompani@kjotkompani.is



[kjotkompani](https://www.facebook.com/kjotkompani)

Laufásvegur 48

Heimili margra þjóðþekktra manna og kvenna

Á horni Laufásvegur og Bragagötu í Reykjavík gefur að líta myndarlegt timburhús. Yfir dyrum þess er lettrað „Laufás 1896“. Sögu þessa húss má rekja til þess að Þórhallur Bjarnarson síðar biskup festi kaup á býlinu Móakoti sem þar stóð árið 1896. Hann byggði þar reisulegt timburhús auk útihúsa. Á þeim tíma var svæðið vestan Reykjavíkurtjarnar enn sveit og landbúnaður stundaður. Þórhallur byggði auk timburhússins, gripahús, stórt fjós á þeirra tíma mælikvarða og hlöðu en hann rak kúabú auk þess sem hann ræktaði land niður á tjarnarbakka. Sagan segir að Símon Bjarnason Dalaskáld hafi átt til að láta fyrirberast í hlöðu biskupsins í Laufási þegar hann átti ekki í önnur næturhús að venda. Símon þessi var skagfirskrar ættar og þekkt alþýðuskáld og landshornaflakkari á 19. öld og dvaldi öðru hvoru í Reykjavík án þess að eiga sér þar fastan samastað. Nú eru öll ummerki um búskap í Laufási löngu horfin en gatan Laufásvegur ber nafn biskupsbýlisins.

Prestsetrið og kirkjustaðurinn Laufás við austanverðan Eyjafjörð er fyrirmynd að Laufásnafninu. Þórhallur Bjarnarson biskup var Eyfirðingur, ættaður frá Laufási þar sem faðir hans séra Björn Halldórsson var prestur. Þess má geta að yfir séra Birni í Laufási var lesin stefna á líkbörum. Sá er að því stóð var Einar Ásmundsson bóndi, athafnamaður og þingmaður í Nesi í sömu sveit og samferðamaður séra Björns. Tildrögin voru deila um hólma nokkurn sem nefndur var Neshólmi og átti upptök sín í vinslitum Einars og Tryggva Gunnarssonar bankastjóra. Mál hafði dregist lengi en af lögfræðilegum orsökum var að stefna séra Birni og birta honum stefnuna. Vegna dráttar hafði hún ekki verið birt þegar Björn lést en hefði orðið ónýt án birtingar. Brá Einar þá á það ráð að láta lesa texta stefnunnar yfir líki Björns áður það var jarðsett.

Afkomendur Þórhalls Bjarnarsonar

Þórhallur Bjarnarson var biskup íslensku Þjóðkirkjunnar frá 1908 til 1916 og alþingismaður. Hann lauk stúdentsprófi frá Lærða skólanum 1877 og guðfræðisprófi frá Kaupmannahafnarháskóla 1883. Hann var prestur í Reykholti og prófastur í Borgarfjarðarprófastsdæmi frá 1884 til 1885. Fékk Akureyri í brauðaskiptum við séra Guðmund Helgason 1885. Varð kennari við Prestaskólann 1885 og forstöðumaður hans 1894. Hann var alþingismaður Borgfirðinga 1894 til 1900 og 1902 til 1908, fyrst utanflokka en síðan fyrir Heimastjórnarflokkinn. Einnig sat hann í bæjarstjórn

Reykjavíkur 1888 til 1906. Árið 1908 var hann skipaður biskup yfir Íslandi og gegndi því embætti til dauðadags. Eiginkona hans var Valgerður Jónsdóttir fósturdóttir Tryggva Gunnarssonar bankastjóra og alþingismanns. Börn þeirra voru Tryggvi sem varð forsætisráðherra, Svava, Björn og Dóra, kona Ásgeirs Ásgeirssonar alþingismann og síðar forseta Íslands. Ýmsir afkomendur Þórhalls bjuggu í húsinu og má þar nefna Tryggva son hans Þórhalls forsetisráðherra fyrir Framsóknarflokkinn og Önnu Guðrúnu Klemensdóttur eiginkonu hans sem bjuggu í Laufási með hléum. Tryggvi var elstur barna Þórhalls og Valgerðar. Einnig bjó Ásgeir Ásgeirsson og kona hans Dóra Þórhallsdóttir dóttir Þórhalls og Valgerðar þar um tíma.

Tryggvi Gunnarsson

Önnur fjölskylda norðlenskrar ættar tengist Laufási við Laufsvæg. Er það fjölskylda Tryggva Gunnarssonar. Hann var fæddur 18. október 1835 að Laufási í Þingeyjarsýslu. Hann var þingmaður og bankastjóri Landsbankans. Tryggvagata í miðbæ Reykjavíkur er nefnd eftir honum. Faðir Tryggva var séra Gunnar Gunnarsson, prestur í Laufási og móðir hans var Jóhanna Gunnlaugsdóttir, dóttir Gunnlaugs Briem, sýslumanns í Eyjafjarðarsýslu. Tryggvi ólst upp í Laufási til 14 ára aldurs, en þá fór hann til móðurbróður síns Ólafs Briem á Grund í Eyjafirði og lærði hjá honum trésmíði og fékk sveinsbréf 16 ára gamall. Árið 1859 giftist hann stjúpsystur



Laufásvegur 48 er í raun bakhús frá Laufásvegi og gengið inn frá Bragagötu.



Þórhallur Bjarnarson alþingismaður og biskup byggði Laufás á túni Móakots.

sinni Halldóru Þorsteinsdóttur, en faðir hennar var séra Þorsteinn Pálsson, prestur að Hálsi í Fnjóskadal. Halldóra lést ung af sullaveiki og eignuðust þau ekki börn en ættleiddu frænku Halldóru að nafni Valgerður Jónasdóttir sem var móðir Tryggva Þórhalls forsetisráðherra og Dóru Þórhallsdóttur eiginkonu

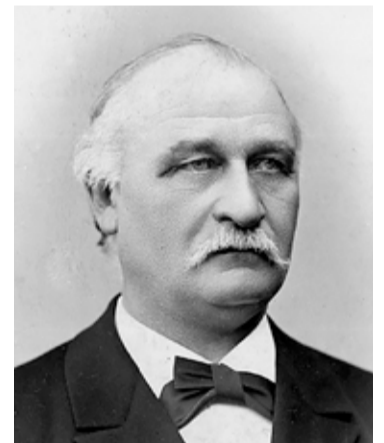


Ásgeir Ásgeirsson tengdasonur Þórhalls, alþingismaður og forseti Íslands.

Ásgeirs Ásgeirssonar guðfræðings, alþingismanns, forsætisráðherra og annars forseta Íslands.

Þjóðþekkt fólk

Á bæjarstjórnarfundum 1. nóvember 1917 var ákveðið að nefna nýja götu sem lögð hafði verið samhliða uppfyllingu



Tryggvi Gunnarsson athafnamaður og bankastjóri.

við hina nýju Reykjavíkurhöfn Tryggvagötu í höfuðið á Tryggva Gunnarssyni sem þá var nýlega látinn. Laufásvegur 48 er hús með sögu og ekki síður afkomendur þeirra sem tengjast húsinu. Margir þeirra hafa orðið þjóðþekkt fólk og komið víða við í embættis- og atvinnulífi þjóðarinnar.



Grant Thornton

Endurskoðun • Skattur • Ráðgjöf

Grant Thornton endurskoðun ehf. er íslenskt aðildarfélag Grant Thornton International Ltd., sem er eitt af fremstu alþjóðlegu samtökum sjálfstæðra endurskoðunar og ráðgjafarfirmatækja. Grant Thornton endurskoðun ehf. sérhæfir sig í að aðstoða rekstraraðila við að nýta tækifæri til vaxtar og bættrar afkomu með skilvirkri ráðgjöf. Framsýnn hópur starfsmanna, undir stjórn eigenda, sem ávallt eru aðgengilegir viðskiptavinum, nýta þekkingu og reynslu sína til að greina flókin málefni og finna lausnir fyrir viðskiptavinum sínum, hvort sem það eru einkarekin, skráð félag eða opinberar stofnanir. Yfir 35.000 starfsmenn Grant Thornton fyrirtækja í meira en 100 þjóðlöndum, leggja metnað sinn í að vinna að hag viðskiptavina, samstarfsmanna og samfélagsins sem þeir starfa í.

www.grantthornton.is



2023

Gleðileg jól og farsælt komandi ár!

Við hjá Landsvirkjun þökkum góð samskipti á árinu sem er að líða. Hlökkum til að hittast uppfull af endurnýjaðri orku á nýju ári.

Góður árangur af flokkun



Ný kynslóð af sorptunnum kom til sögunnar með meiri flokkun.

Góður árangur er af nýja flokkunarkerfinu við sorphirðu. Magnið í gráu tunnunni undir blandaðan úrgang hefur minnkað um 35% milli októbermánaðar 2022 og sama mánaðar 2023.

Matarleifar sem áður voru urðaðar fara nú í Gaju, gas- og jarðgerðarstöð sem breytir þeim í moltu og metangas. Gasið er síðan nýtt á bíla í borginni en nefna má að allir sorphirðubílar Reykjavíkur eru knúnir áfram með metani. Aldrei hefur jafn mikið plast verið flokkað í heimilishirðu í Reykjavík og hefur það tvöfaldaðist á milli ára. Þessi árangur hefur náðst á aðeins fimm mánuðum. Ein af skýringunum á auknu magni plast í tunnum hjá Sorphirðu Reykjavíkur er að úrvali af flátum undir plast hjá öðrum sorphirðufyrirtækjum fækkaði.



Netverslun:
systrasamlagid.is

Þúsundasta rampnum fagnað

- á heimili Haraldar Þorleifssonar

Þúsundasti rampurinn í verkefni Haraldar Þorleifssonar hefur verið byggður við Hitt Húsið. Nú verður leiðarlínum fyrir blinda og sjónskerta bætt við þá rampa sem gerðir eru og sett í forgang að skoða og bæta aðgengismál í leik- og grunnskólum. Þetta er meðal þess sem kemur fram í viðauka við samning Reykjavíkurborgar við Römpum upp Ísland sem Dagur B. Eggertsson borgarstjóri og Haraldur Þorleifsson undirrituðu nýlega þegar þeim stóráfanga var fagnað að eitt þúsund rampar hafa verið byggðir.

Hátíð sem haldin var á heimili Haraldar Þorleifssonar athafnamanns og drifkraftsins að baki Römpum, verkefninu sem byrjaði í Reykjavík en hefur nú verið útvíkkað til landsins alls. Þar kom fjölmennur hópur saman til að fagna eitt þúsundasta rampinum sem byggður var við Hitt Húsið, miðstöð ungs fólks í Reykjavík.

Mikilvægt að huga að óápreifanlegum þáttum

Vilhjálmur Hauksson sem er meðal þeirra ungmenna sem nýta sér bætt aðgengi að Hinu Húsinu sagði eitt það besta við verkefnið að nú sé alls konar fólk farið að hugsa um aðgengismál í víðara samhengi. Undir þetta tóku bæði Katrín Jakobsdóttir forsætisráðherra og Guðni Th. Jóhannesson forseti Íslands. Katrín þakkaði Haraldi



Margt manna og kvenna lagði leið sína á heimili Haraldar Þorleifssonar til að fagna þúsundasta rampnum. Hér má m.a. sjá Sigurð Inga Jóhannsson innviðaráðherra, Guðna Th. Jóhannesson forseta Íslands, Katrínu Jakobsdóttur forsætisráðherra og Dag B. Eggertsson borgarstjóra.

sérstaklega fyrir að yta úr vör verkefni sem hún lítur svo á að snúist um að búa til hindrunarlaust Ísland og Guðni talaði um mikilvægi þess að huga að óápreifanlegum þáttum í tengslum við bætt aðgengi. Forsetinn tók dæmi af tónleikum sem hann fór á nýverið með hreyfihömluðum vini þar sem sætin voru á besta stað þar til gestir stóðu upp og fóru að dansa og sviðið hvarf sjónum.

Sigurður Ingi Jóhannsson innviðaráðherra sagði það áhugavert fyrir samfélagið að það þurfi frumkvöðla eins og Harald til að yta svona mikilvægum verkefnum af stað. Verkefni eins og þessi snúist í grunninn um að fjarlægja þröskulda og hann segist tilbúinn í næsta áfanga.

HALLGRÍMSKIRKJA UM JÓL OG ÁRAMÓT

HELGIHALD

Bænastund - 18. desember í kórkapelli kl. 12.00 -12.15
Morgunmessa - Alla miðvikudaga kl. 10.00 - 10.30
Foreldaramorgnar - Alla miðvikudaga kl. 10.00 - 12.00

FJÖLSKYLDUGUÐSÞJÓNUSTA

17. desember – 3. sunnudagur í adventu kl. 11

Sr. Eiríkur Jóhannsson, prestur
Björn Steinar Sólbergsson, orgel
Graduale Futuri, flytur helgileik
Sunna Karen Einarsdóttir, kórstjóri
Jólaball í safnaðarsalnum eftir guðsþjónustuna

KVÖLDKIRKJA

21. desember frá 20.00 til 22.00
Inngangur að jólum. Kyrrð, ró og íhugun.

AFTANSÖNGUR

24. desember – aðfangadagur kl. 18
Sr. Eiríkur Jóhannsson, prestur
Björn Steinar Sólbergsson, orgel
Kór Hallgrímskirkju syngur
Steinar Logi Helgason, kórstjóri
Sólbjörg Björnsdóttir, einsöngur
Ashildur Haraldsdóttir, flautuleikari

GUÐSÞJÓNUSTA Á JÓLANÓTT

24. desember – aðfangadagur kl. 23.30
Sr. Irma Sjöfn Óskarsdóttir, prestur
Björn Steinar Sólbergsson, orgel
Kór Menntaskólans við Hamrahlíð
Hreiðar Ingi Þorsteinsson, kórstjóri
Alvilda Eyvör Elmarsdóttir, einsöngur

HÁTÍÐARMESSA

25. desember – jóladagur kl. 14

Sr. Eiríkur Jóhannsson, prestur
Björn Steinar Sólbergsson, orgel
Félagar úr Kór Hallgrímskirkju
Steinar Logi Helgason, kórstjóri
Hildigunnur Einarsdóttir, einsöngur
Matthías Birgir Nardeau, óbóleikari

ENSK MESSA

26. desember – annar í jólum kl. 11

Bjarni Þór Bjarnason, prestur
Pétur Núi Stefánsson, orgel
Eygló Rúnarsdóttir, forsöngvari

HELGISTUND

26. desember – annar í jólum kl. 14

Sr. Irma Sjöfn Óskarsdóttir, prestur
Björn Steinar Sólbergsson, orgel

AFTANSÖNGUR

31. desember – Gamlárskvöld kl. 18

Sr. Eiríkur Jóhannsson, prestur
Sr. Irma Sjöfn Óskarsdóttir, prestur
Björn Steinar Sólbergsson, orgel
Kór Hallgrímskirkju
Steinar Logi Helgason, kórstjóri

HÁTÍÐARMESSA

1. janúar – Nýársdagur kl. 14

Sr. Irma Sjöfn Óskarsdóttir, prestur
Björn Steinar Sólbergsson, orgel
Félagar úr Kór Hallgrímskirkju
Steinar Logi Helgason, kórstjóri
Oddur Arnþór Jónsson, einsöngur

TÓNLEIKAR

SYNGJUM JÓLIN INN!

Sunnudagur 17. desember kl. 17

Kórsöngur, almennur söngur & lestrar
Kór Hallgrímskirkju,
stjórnandi Steinar Logi Helgason
Kammerkór Seltjarnarneskirkju,
stjórnandi Friðrik Vignir Stefánsson
Hljómeyki, stjórnandi Erla Rut Káradóttir
Björn Steinar Sólbergsson, orgel

ORGELTÓNLEIKAR – JÓLIN MEÐ BACH

26. desember – Annar í jólum kl. 17

Björn Steinar Sólbergsson, orgel
Aðgangseyrir: 3.500kr

HÁTÍÐARHLJÓMAR VIÐ ÁRAMÓT

31. desember – Gamlársdagur kl. 16

Jóhann Nardeau trompet
Björn Steinar Sólbergsson orgel
Aðgangseyrir: 4.000kr

Miðasala á tónleika fer fram í Hallgrímskirkju og á tix.is
Hafið í huga breyttan opunnartíma í kringum hátíðarnar
Nánari upplýsingar á hallgrimskirkja.is



HALLGRÍMSKIRKJA

Fimm leiðir að vellíðan



MYNDUM TENGLS

Myndum tengsl við fjölskyldu, vini, samstarfsfólk og nágranna og gefum okkur tíma til að hlúa að þeim. Jákvæð sambönd við aðra eru einn mikilvægasti þáttur hamingju og vellíðanar.



HREYFUM OKKUR

Dönsum, göngum eða förum í sund. Njótum þess að vera úti. Hreyfing veitir vellíðan. Mikilvægt er að finna hreyfingu sem við höfum gaman af og hentar ástandi okkar og getu.



TÖKUM EFTIR

Höldum í forvitnina og tökum eftir hinu óvenjulega. Verum í núinu. Tökum eftir veröldinni í kringum okkur og hvernig okkur líður. Að veita því sem við upplifum athygli hjálpar okkur að meta það sem skiptir okkur máli.



HÖLDUM ÁFRAM AÐ LÆRA

Prófum eitthvað nýtt. Rifjum upp gamalt áhugamál. Setjum upp áskorun sem við gætum haft gaman af að takast á við. Það er skemmtilegt að læra nýja hluti og hefur jákvæð áhrif á sjálfsmyndina.



GEFUM AF OKKUR

Gerum eitthvað fallegt fyrir vin eða ókunnuga manneskju. Sýnum þakklæti. Brosum. Gefum öðrum af tíma okkar. Að sjá okkur sem hluta af stærra samhengi veitir lífsfyllingu og eflir tengsl við aðra.

Parísarval Landakotsskóla

Nemendur elda fransk mat



Nemendur í Parísarvali Landakotsskóli.

Nemendur á unglingsstigi skólans geta valið Parísarval, Þá læra nemendur auk frönsku margt um menningu og listir Frakka. Námskeiðinu lýkur svo með menningarferð til Parísar.

Fyrir atbeina sendiráðs Frakklands á Íslandi og borgarinnar Nice bauð Alliance Française í Reykjavík nemendum kvöldstund sem tileinkuð var matseld frá Nice.

Luc Salsedo, franskur kokkur frá Nice, kenndi Parísarvali að elda socca en það er forréttur frá Suður-Frakklandi. Í socca, sem eru litlar bökur eru kjúklingabaunir, hveiti og ólífólía en svo eru notaðar alls kyns kryddjurtir til að gefa mismundandi bragð. Nemendur skemmtu sér vel í franskri matreiðslu undir handleiðslu Luc.

Viðburðaríkur mánuður í Frosta

Nóvember var viðburðaríkur mánuður í félagsmiðstöðinni Frosta en þó voru tveir áfangar sem stóðu sérstaklega upp úr. Mánudaginn 13. nóvember kepptu átta grunnskóla til úrslita Skrekks, hæfileikakeppni grunnskólanna, þar sem Hagskælingar stóðu sig eins og hetjur og fóru með sigurinn. Atriðið heitir „Lítu upp, taktu eftir“ og fjallar um samfélagsmiðla og mikilvægi þess að fylgjast með veröldinni utan þeirra og leggja snjalltækin niður um stund.

Háteigsskóli hlaut annað sætið og Seljaskóli það þriðja. Í Skrekk fá unglingar í grunnskólum Reykjavíkurborgar að útfæra og vinna með hugmyndirnar sínar og þróa sviðsverk fyrir stóra svið Borgarleikhússins. Þar nýta unglingarnir allar sviðslistir við verkin; tónlist, dans, leiklist og gjörninga. Sömmuleiðis sjá þau um tæknimál, búninga, förðun, semja leik, dans, söng, tónlist og söguþráð. Það er ljóst að framtíð sviðslista er björt og óskum við Hagskælingum og öllum keppendum Skrekks hjartanlega til



Frá Skrekk, hæfileikakeppni grunnskólanna sem Hagaskóli vann.

hamingju með árangurinn.

Hagskælingar létu sér ekki nægja að sigra Skrekk, heldur lönduðu einnig þriðja sæti í Rímnaflæði, rappkeppni unga fólksins. 17. nóvember steig rappdúóið Kjartan og Pétur á

svið fyrir hönd Frosta og fluttu frumsamið lag og texta við góðar undirtektir. Rapparnir stóðu sig með þryði og verður ekki síður spennandi að fylgjast með þessum upprennandi röppurunum.

Jólagjafir UN Women á Íslandi veita konum og stúlkum um allan heim von og tækifæri.

gjafaverslun.unwomen.is

Neyðarpakkinn fyrir konur og stúlkur á Gaza 2.900 kr.



Mömmupakkinn fyrir nýbakaðar mæður á Gaza 3.990 kr.



Vertu ljós í lífi kvenna með fallegu ilmkerti 5.990 kr.



UN WOMEN

Nemendur kynnst drónatækni



Lego steam smiðja 7. bekkjar í Landakotsskóla ásamt Matthew Johnson.

Lego steam smiðja 7. bekkjar í Landakotsskóla í samstarfi við leiklist skólans fengu Matthew Johnson, varaforseta Volatus Aerospace í Kanada í heimsókn til sín, en fyrirtækið er framarlega í þróun og sölu dróna um víða veröld. Matthew sem var áður stærðfræðikennari stýrir menntunar- og landbúnaðarsviði Volatus.

Matthew hefur hannað þó nokkuð af fræðsluefni

sem auðveldar nemendum og kennurum að tileinka sér drónatækni á árangursríkan hátt. Aðferðin byggist á því að hjálpa nemendum að tileinka sér vinnubrögð í steam tilraunasmíðjum og um leið mæta þeim kröfum sem gerðar eru í námi. Nemendur hafa notið námsins og hlakka til að halda áfram með seinni hluta smíðunnar, ekki síst að vinna með drónann sem Matthew gaf Landakotsskóla.



Netverslun:
systrasamlagid.is

TAKTU RÁÐAGERÐI MEÐ ÞÉR HEIM

Taktu pizzur og aðra rétti með sér heim með 10% afslætti. Þú pantar í síma **546 1700**

FOCACCIA

Eldbakað hvítlauks focaccia 2.290 kr.
Focaccia brauð með mozzarella osti, hvítlauk og gremolata

Focaccia samloka 2.890 kr.
Eldbökuð focaccia samloka m/ klettasalati, burrata stracciatella, pistasíu pestói, tómötum, rauðlauk og blönduðum ólífum

Veldu álegg: Parmaskinka, mortadella, sterkt salami, reyktur lax eða steiktur kúrbítur.

SALAT

Vetrarsalat (V) 3.590 kr.
Bakaðar regnboga smágulrætur, steiktur kúrbítur, svartar kjúklingabaunir, klettasalat, karamelluseraðar hnetur, ferskur jalapeño, jurtaolía, jarðskokka- og grænkálsflögur

Bættu við fetaosti: 300 kr.

Sesar hússins 3.690 kr.
Romain salat, parmesan, ferskir og hálfpurrrkaðir tómatar, stökk parmaskinka, stökkt brauð og kryddjurtadressing. Veldu: kjúkling, rækjur, steiktan kúrbít eða steiktan geitaost

AÐALRÉTTIR

Ráðagerðis Bacalao 3.990 kr.
Saltfiskur í heimagerðri marinarasósu með blönduðum ólífum, hálfpurrrkuðum tómötum, grænkálsflögum og sýrðri sítrónu. Borið fram með eldbökuðu brauði.

Mascarpone kjötbollur 4.390 kr.
Eldbakaðar kjötbollur með mascarpone sveppasósu, steiktum sveppum, kartöflum, rauðlauk, gremolata, parmesan og spínati. Borið fram með eldbökuðu brauði.

Ráðagerðis lasagna 3.990 kr.
Þrjú lög af bolognese kjötsósu, bechamel sósu, mozzarella osti og pasta toppað með parmesan og bakað í eldofninum okkar. Borið fram með eldbökuðu og stökku hvítlauksbrauði.

Paccheri pasta (V) 3.990 kr.
Paccheri pasta sívalningar með hvítlauks og sveppa mascarpone, drekkt með okkar heimagerðu marinarasósu og bakað í eldofninum, toppað með gremolata og muldum pistasíum. Borið fram með mjúku eldbökuðu foccacia brauði.

SMÁRÉTTIR

Heitar ólífur (V) 1.390 kr.
Eldbakaðar ólífur í olíu, kryddaðar með oregano, rósmarín og chili flögum, bornar fram með brauði

Arancini 2.590 kr.
Stökkar sveppa risotto kúllur fylltar með mozzarella osti bornar fram með heimagerðri marinarasósu, steiktum kastaníusveppum, toppað með gremolata og parmesan osti

Burrata 3.490 kr.
Ítalskur burrata ostur, ferskir og hálfpurrrkaðir kirsuberjatómatar, grænkálsflögur og svart-hvítlauksdressing, borið fram með stökku brauði

PIZZA

Skiptu út osti fyrir vegan ost

Margherita 2.590 kr.
Tómatar, ferskur mozzarella og fersk basilíka

Pepperóni & ólífur 3.190 kr.
Tómatar, ostur, pepperóni, blandaðar ólífur og gremolata

Pepperóni & chili 3.490 kr.
Tómatar, ostur, pepperóni, ferskur chili, dödlur, mascarpone, toppað með chili hunangi

Sterkt salami 3.490 kr.
Chili-mascarpone, ostur, sterkt salami, ferskt jalapeño og rauðlaukur

Parma & klettasalat 3.490 kr.
Tómatar, mozzarella, parmaskinka, klettasalat og parmesan

Kjötbollur & perlulaukur 3.390 kr.
Tómatar, ostur, kjötbollur, sveppir, balsamik marineraður perlulaukur og vorlaukur

Burrata stracciatella 3.390 kr.
Tómatar, hálfpurrrkaðir tómatar, burrata stracciatella og jurtaolía

Truffla & kartöflur 3.390 kr.
Mascarpone, ofnbakaðar kartöflur, trufflu aioli, klettasalat og parmesan

Perur 3.390 kr.
Mascarpone, perur, ferskur mozzarella, gráðaostur, karamellaðar valhnetur og klettasalat

Mortadella & pistasíur 3.490 kr.
Tómatar, ferskur mozzarella, mortadella, burrata stracciatella og muldar pistasíur

Hálfmáni 3.190 kr.
Tómatar, mozzarella, sveppir, silkiskorin skinka eða pepperóni

**ALLIR RÉTTIR Á
10% AFSLÆTTI!**



Helgihald í Neskirkju um jól og áramót

Aðfangadagur, 24. desember

Jólastund barnanna kl. 16

Helgistund fyrir börn og fjölskyldur þeirra meðan beðið er eftir jólnum. Barnakór kirkjunnar syngur undir stjórn Steingríms Þórhallssonar organista sem leikur einnig undir söng. Viðstöddum býðst að taka þátt í að leika jólasöguna og við lifum okkur inn í gleði og hátíð jólananna. Sr. Helga Kolbeinsdóttir leiðir stundina ásamt Rúnari Reynissyni og starfsfólki barnastarfsins.

Aftansöngur kl. 18

Kór Neskirkju syngur undir stjórn Steingríms Þórhallssonar organista. Hátíðartón sr. Bjarna Þorsteinssonar verður flutt. Margrét Hrafnadóttir sópran syngur einsöng. Prestar eru sr. Skúli S. Ólafsson og sr. Helga Kolbeinsdóttir sem predikar.

Söngvar á jólanótt kl. 23.30

Sungnir verða jólasálmur og vonartextar Biblíunar lesnir. Háskólakórinn syngur og leiðir söng undir stjórn Gunnsteins Ólafssonar. Sr. Skúli S. Ólafsson leiðir stundina. Þessi samvera færir okkur kyrrð og helgi eftir gleði og glaum kvöldsins.

Jóladagur, 25. desember

Hátíðarmessa kl. 14

Kór Neskirkju og Drengjakór Reykjavíkur syngja undir stjórn Steingríms Þórhallssonar organista og Þorsteins Sigurðssonar. Hátíðartón sr. Bjarna Þorsteinssonar flutt. Prestar eru sr. Helga Kolbeinsdóttir og sr. Skúli S. Ólafsson sem predikar.

Annar í jólum, 26. desember

Fjölskyldustund og jólaball sunnudagaskólans kl. 11

Helgistund í kirkjunni fyrir alla fjölskylduna. Að henni lokinni hefst jólaball sunnudagaskólans þar sem gengið verður kringum jólatréð og sungið dátt. Góðir gestir kíkja við, gefa börnum jólaglaðning og skemmta ungum sem öldnum. Umsjón hafa prestar og starfsfólk barnastarfsins.

Gamlárskvöld, 31. desember

Aftansöngur kl. 18

Félagar úr kór Neskirkju syngja undir stjórn Steingríms Þórhallssonar organista. Hátíðartón sr. Bjarna Þorsteinssonar flutt. Prestur er sr. Helga Kolbeinsdóttir.

Nýársdagur, 1. janúar

Hátíðarguðspjónusta kl. 14

Kór Neskirkju syngur undir stjórn Steingríms Þórhallssonar organista. Hátíðartón sr. Bjarna Þorsteinssonar flutt. Prestur er sr. Skúli S. Ólafsson.

Hjörtur Magni Jóhannsson

Hvers væntum við á þessari aðventu?

Ég trúi því að það sé sameiginlegt flest öllum jarðarbúum, óháð þjóðerni, trú eða ólíkum menningarheimum að þrá bæði innri frið og samfélagslegan frið. Það er margt sem getur valdið okkur kvíða þessa dagana. Jarðhræringar í og við Grindavík valda mörgum tilvistarkvíða. Stríðsátök á Gaza og Innrás Rússa í Úkraínu geta gert okkur svartsýn á eðli mannsins. Afturför í loftslagsmálum er mikil vonbrigði. Eins má nefna Innflytjendamál hjá þeim sem óttast fjölmeninguna. En öll börn jarðarinnar þrá þó innri frið sem og samfélagslegan frið.

Friðarhöfðinginn

Í spádómsbók Jesaja í 9. kafla sem líklegast var skrifaður á 8. öld fyrir Krist, er sagt fyrir um komu friðarhöfðingjans þ.e. fæðingu Jesúbarnsins í Betlehem. Þar segir; Sú þjóð, sem í myrkri gengur, sér mikið ljós. Yfir þá sem búa í landi náttmyrkranna, skín ljós. Því að barn er oss fætt, sonur er oss gefinn. Á hans herðum skal höfðingjadómurinn hvíla, hann skal nefndur, friðarhöfðingi. Mikill skal höfðingjadómurinn verða og friðurinn engan enda taka.

Shalom

Fæðingarhátíð frelsarans Jesú Krists er friðarhátíð. Hann kom til að boða frið á jörðu. Og síðan þegar hann hafði lokið sínum störfum og eftir upprisuna var það fyrsta sem hinn upprisni Jesú segir við lærisveinana er „Friður sé með yður“. Hann segir það þrisvar sinnum. Jesús var gyðingur og trúarrit hans voru á hebresku. Hebreska friðarhugtakið „Shalom“ er notað sem kveðja bæði á hebresku shalom aleichem og á arabísku salamu aleikum. En Shalom er um leið dynamískt eða kraftmikið orð. Það hefur sterka samfélagslega merkingu. Það merkir alls ekki kyrrstöðu eða lágdeyðu né hlutlaust ástand. Það hefur með réttlæti að gera. Þar sem ógnarstjórn ríkir og öllu er haldið niðri í kyrrð og ró, þar ríkir ekki shalom - friður. Það hefur með kraftana í samfélaginu að gera, að þar ríki jafnvægi innri krafta og samfélagslegt jafnvægi og réttlæti, þar er friður, jafnvel þótt mikið gangi á í mannlífina.

Mannúð og mennska

Friðarboðskapur Jesú Krists felur í sér frelsun mannsins frá kúgun og ofbeldi og hann felur í sér skuldbindingu við mannúð og mennsku. Friðarboðskapur Jesú Krists er endurskapandi kraftur sem ögrar kyrrstöðu og boðar samfélagslegt réttlæti og jafnvægi kraftanna. Hann hvetur okkur til að leggja skapandi öflum lið og að við gerumst tilbúin til að taka okkur stöðu með hinum umkomulausu, með flóttamönnum, með hinum óttaslegnu og með hinum fátæku. Í landi þar sem bilið breikkar stöðugt á milli þeirra sem hafa og þeirra sem ekki hafa, þar sem auður landsins safnast jafnt og þétt á hendur örfárra og þar sem hinir lægst launuðustu geta ekki lifað af launum sínum þrátt fyrir langa vinnudaga. Þar ríkir ekki sá samfélags friður sem okkar kristna trú boðar á jólum.



Hjörtur Magni ásamt eiginkonu sinni Ebbu Margrét Magnúsdóttur á suðlægum slóðum.

Við þurfum að friðmælast við móður jörð og við þurfum að friðmælast hvert við annað, friðmælast milli þjóða, friðmælast á milli menningarheima og friðmælast þar sem grimmileg stríð geisa.

Samkennd er lykilhugtak í friðsemd manna og þjóða, samkennd, samhygd, góðvild og gagnkvæm virðing. Án aðgreiningar, án flokkunar manna í einhverskonar fylkingar. Við þurfum að forðast útilokanir, formælingar og fordæmingar.

Fjölmening getur aukið skilning

Þegar rétt er á haldið getur fjölmening aukið skilning okkar á hvort öðru og leitt til þess að við opnum augu okkar fyrir því hvað við erum öll samtengd og jafnvel háð hvort öðru þvert á ólík trúarbrögð, ólíka menningarheima og landfræðilegar fjarlægðir. Fordumst ofstæki, hatur og ófga. Tökum ekki þátt í hatursorðræðu sem er svo víða að finna, líka í okkar samfélagi. Bætum ekki olíu á eldinn. Hatur er orsök margra stærstu vandamála heimsins, en hatur hefur aldrei leyst neitt einasta vandamál hingað til. Stuðlum að varanlegum friði með öllum mögulegum leiðum þar sem réttlæti nær fram að ganga.

Friðarstund í Fríkirkjunni á RÚV á aðfangadagskvöld

Nú á aðfangadagskvöld kl. 20.55 verður sjónvarpsútsending á RÚV, sjónvarpi allra landsmanna frá Friðarstund í Fríkirkjunni við Tjörnina þar sem fulltrúar ólíkra trúarbragða og ólíkra menningarhefða koma fram og biðja og kyrra fyrir friði. Verið með okkur á þeirri friðarstundu. Við væntum öll friðar á jörðu.

Símavinir

Markmið allra Vinaverkefna Rauða krossins er að rjúfa félagslega einangrun fólks með því að veita félagskap/nærveru og hlýju. Sjálfboda-liðastarfið er unnið út frá þörfum notanda hverju sinni og útfærslur verkefnisins eru því fjölbreyttar.

Sjálfbodaaliðar Símafinna hringja í einstaklinga 18 ára og eldri af öllum kynjum. Hlutverk sjálfbodaaliða okkar er að hringja í þátttakendur úr eigin síma á fyrirfram ákveðnum tíma. Hægt er að hringja hvaðan sem er, en mælt er með að sjálfbodaaliðar hringi þaðan sem er ró og litlar líkur á mikilli truflun fyrir samtalið.



Hefur þú áhuga á að gerast sjálfbodaaliði í Vinaverkefninu Símafinni?

Sendu inn umsókn á vef Rauða krossins

Við gerum kröfu um að sjálfbodaaliðar og þátttakendur í verkefninu hafi náð 18 ára aldri.

Áhugasamir þátttakendur sem og sjálfbodaaliðar geta sótt um á vefsíðu Rauða krossins, hér: www.raudikrossinn.is/verkefni/innanlandsverkefni/heilbrigdi-og-velferd/vinaverkefni/

Kristþór Viljar Danson fjögurra og hálfis árs kveikir á Oslóartréinu

Jólaþjósir voru kveikt á Oslóartrénu á Austurvelli klukkan 16 á fyrsta degi aðventu. Fjöldi fólks lagði leið sína til þess að taka þátt í athöfninni enda má segja að hún marki upphaf jólaanna meðal borgarbúa.

Ýmislegt var til skemmtunar í tilefni dagsins. Sigríður Thorlacius og Snorri Helgason fluttu jólaþög ásamt hljómsveit. Jólasveinarnir Bjúgnakrækir og Askasleikir stálist í bæinn til að syngja og skemmta kátum krökkum. En fyrsti jólasveininn, Stekkjarstaur, kemur til byggða 11. desember og þeir minntu börnin á að vera nú þrúð og þæg svo þau fengu eitthvað gott í skóinn. Tufti og tröllabörnin voru á vappi á Austurvelli og heilsuðu upp á viðstadda, Lúðrasveit Reykjavíkur lék aðventu- og jólaþög frá klukkan 15.30. Abdullah Alsabeehg borgarfulltrúi flutti kveidju frá Oslóarborg og afhenti þýddar bækur að gjöf sem gefnar verða á skólalókasöfn í grunnskólum Reykjavíkur.

Athöfnin sjálf hófst klukkan 16.00 og sá Katla Margrét Þorgeirsdóttir leikkona um að kynna atriðin. Þórdís Lóa Þórhallsdóttir forseti borgarstjórnar þakkaði Oslóarþóum fyrir gjöfina og vináttuna í gegnum árin í ræðu sinni. Að því loknu kom hinn norsk-íslenski Kristþór Viljar Danson, fjögurra og hálfis árs og kveikti þjósir á trénu.



Dagur B. Eggertsson borgarstjóri sagar Oslóartréið sem var tekið í Heiðmörk.

Borgarstjórinn sagaði tréð í Heiðmörk

Oslóartréð var að þessu sinni sótt til Skógræktarfélag Reykjavíkur í Heiðmörk. Tréð er 12.3 metra hátt sitkagrenitré sem skreytt var með 1,2 kílómetrum af seríu með 11.760 ljósum, 120 gylltum kúlum og svo er fallega jólastjarnan á toppnum. Dagur B. Eggertsson borgarstjóri sagaði tréð með aðstoð Sævars Hreiðarssonar skógarvarðar hjá Skógræktarfélagi Reykjavíkur.

Oslóarborg hefur í áratugi gefið Reykvíkum jólaþög sem tákni um vináttu borganna og sameiginlegar hefðir og jólagleði. Sendiherra Noregs Cecilie Willoch, var viðstödd athöfnina í Heiðmörk og þakkaði fyrir vinskapi borganna tveggja og



Þórdís Lóa Þórhallsdóttir forseti borgarstjórnar og Kristþór Viljar Danson sem tendraði ljósið á jólaþrénu.

þetta falleg tré. Þó svo að Oslóartréð komi úr Heiðmörk þá hefur það ekki breytt neinu um vináttuna, því í stað jólaþrés gefa borgaryfirvöld í Osló grunnskólum í Reykjavík bækur. „Hanna í Horni sendikvinna“ Færeyja á Íslandi svo gripið sé

til færeysku var einnig viðstödd athöfnina, en kveikti var á jólaþré sem er gjöf frá Reykjavíkurborg í Þórhöfn í Færeyjum um liðna helgi. Tréð í Þórhöfn var einmitt fellt fyrir í mánuðinum og flutti Eimskip tré til Færeyja.



Netverslun: systrasamlagid.is

Þínir menn í Vesturbænum

Ertu í hugleiðinugm um að **minnka** eða **stækka** við þig?

Erum með **kaupendur** og **seljendur óskráðra eigna** sem **skoða skipti**.

Hafðu samband og fáðu **frítt** skuldbindingalaust **verðmat**.

- Góð þjónusta
- Fagljósmyndun
- Sanngjörn sölupóknun

FASTEIGNASALAN

MIKLABORG

Sími 569 7000 | miklaborg.is

Ólafur

Finnbogason

lökk. fasteignasali

Sími: 822 2307

olafur@miklaborg.is



Gunnar

S. Jónsson

lökk. fasteignasali

Sími: 899 5856

gunnar@miklaborg.is





Jól og áramót í Fríkirkjunni í Reykjavík

Sunnudagur 17. desember kl. 17
Heilunarguðsþjónusta

í samstarfi Fríkirkjunnar í Reykjavík, Kærleiksseturs og Sálarrannsóknafélags Íslands.

Friðbjörg Óskarsdóttir heilari og fræðslumiðill leiðir kirkjugesti í heilunarhugleiðslu.

Ávarp flytur séra Hjörtur Magni Jóhannsson.

Um tónlist sjá Gunnar Gunnarsson og

Sönghópurinn við Tjörnina.

Sunnudagur 17. desember kl. 20
Aðventukvöld Fríkirkjunnar

Fallegt og ljúft tónlistarkvöld.

Gyrdir Eliasson, rithöfundur og **Tómas R. Einarsson** tónlistarmaður lesa úr nýútgefnum bókum sínum.

Sara Gríms, Þorgerður Ása Aðalsteinsdóttir og Aðalsteinn Ásberg syngja lög úr söngvasveignum Stjórnunni í austri.

Heiða Árnadóttir, söngkona og **Gunnar Gunnarsson**, píanóleikari flytja lög af nýútgefni hljómplötu sinni.

Barnakór Fríkirkjunnar syngur undir stjórn Álfheiðar Björgvinsdóttur. Hljómsveitin Mantra og Sönghópurinn við Tjörnina leiða sönginn ásamt Gunnari Gunnarssyni.

Séra Hjörtur Magni og Dr. Sigurvin Lárus prestar

Fríkirkjunnar leiða stundina.

Aðfangadagur 24. desember kl. 18
Aftansöngur á aðfangadagskvöldi

Söngkonan **Þóra Einarsdóttir** syngur einsöng.

Sönghópurinn við Tjörnina syngur jólin inn undir stjórn

Gunnars Gunnarssonar, organista.

Dr. Sigurvin Lárus leiðir stundina.

Aðfangadagur 24. desember kl. 20.55 á RÚV sjónvarp
Friðarstund í Fríkirkjunni

Sjónvarpsútsending á RÚV frá friðarstund í Fríkirkjunni í Reykjavík.

Jóladagur 25. desember kl. 14
Hátíðarguðsþjónusta á jóladag

Ljósanna hátíð fagnað með rísandi sól.

Tónlistarmaðurinn KK flytur nokkur af sínum fjölmörgu lögum og kryddar stundina með skemmtilegum sögum.

Sr. Hjörtur Magni, Sönghópurinn við Tjörnina

ásamt Gunnari Gunnarssyni.

Gamlársdagur 31. desember kl. 16
Aftansöngur á gamlársgang

Sönghópurinn við Tjörnina ásamt Gunnari Gunnarssyni, organista leiða safnaðarsöng.

Dr. Sigurvin Lárus leiðir stundina.

Verið öll hjartanlega velkomin!

Útkomin hjá Hólum

Fyrsti sjúkraflugmaðurinn á Íslandi

Á meðal jólabóka bókaforlag-sins Hóla þetta árið er bókinn **Björn Pálsson – flugmaður og þjóðsagnapersóna**, eftir **Jóhannes Tómasson**. Björn var frumkvöðull í sjúkraflugi á Íslandi og starfaði við það frá 1949 til dauðadags, 1973. Á þeim tíma var hann kallaður „bjargvættur landsbyggðarinnar“. Hann var oft eina von sjúkra og slasaðra úti á landi, hann fór í loftið þótt veðurútlitið væri allt annað en gott til flugs, svo ekki sé nú minnst á lendingarstaðina, sem sumir voru varla meira en „lófastærð“.

„Ég man að eitt sinn var hann kallaður til að sækja mjög sjúkan mann að Breiðabólstað á Fellsströnd,“ sagði Sveinn, sonur Björns. „Þar var um að ræða lendingarsvæði sem var afgirt tún, 400 til 500 metrar að lengd, sem hafði verið merkt og settur upp vindpokki. Þar sem svartamyrkur var lagði hann fyrir viðkomandi hvernig þeir skyldu standa að því að lýsa upp lendingarstaðinn. Hann flaug tveggja hreyfla flugvélinni TF-VOR í þetta sinn og þegar þangað kom höfðu menn raðað bílum við enda túnsins sem lýstu upp fyrirhugað lendingarsvæði. Þegar hann setti niður vængbörðin í aðfluginu til að geta komið hægar inn til lendingar snerist flugvélin mjög skyndilega á aðra hlið. Drifarmurinn í tjakknum hægra megin hafði þá brotnað þannig að vængbarðið sat eftir þeim megin á miðri niðurléi. Hann gerði sér strax grein fyrir hvert vandamálið var, brást hart við og náði að draga vinstra barðið strax upp þar til að jafnvægi náðist. Eftir á taldi hann sig hafa komist í hann krappan þarna.“

Þar sem tónið var allt of stutt til lendingar án vængbarðanna varð hann að snúa frá og það tókst vel. Hann hafði þá samband við flugstjórn og sagði þeim hvernig komið var. Einnig að hann myndi reyna lendingu á Kambsnesi við Búðardal þar sem var litlu lengri flugbraut og það um að þeim skilaboðum yrði komið til fólksins á Breiðabólstað. Hann flaug þangað og náði að gerðum nokkrum tilraunum að lenda heilu og höldnu á Kambsnesi í myrkrinu, án lýsingar á svörtum melnum og auðvitað án vængbarðanna. Þar beið hann svo sjúklingsins og flutti hann til Reykjavíkur.

Súrefnistækin björguðu konunni

Í byrjun september 1950 var Björn Pálsson beðinn um að fljúga með súrefnistæki frá Slökkviliðinu á Reykjavíkflugvelli vestur á Reykhóla vegna konu í barnsnauð. Flugið tók 55 mínútur og var lent skammt frá húsinu þar sem konan lá. Hún var þá „orðin blá, svo var af henni dregið“. En skömmu eftir að tækin voru tekin í notkun var konunni auðveldara um andardráttinn. Læknirinn á Reykhólum sagði við Morgunblaðið að það hefði „bjargað lífi hinnar ungu konu hve skjótt tækin komu“.

Varð að skilja móðurina eftir

Snemma á sjötta áratugnum sótti Björn Pálsson litla stúlku til Borgarfjarðar eystra á „Kásetunni“



Sjúkrabíll, Björn og Kástan TF-KZA. Björn hóf sjúkraflug á vélinni en hún þótti ekki henta vel, sér í lagi vegna þess hve lítil hún var og sjúklingar urðu að sitja uppréttir.

(TF-KZA). Barnið var með botnlangabólgu og mjög veikt.

Móðirin vildi koma með en það var ekki pláss fyrir hana í vélinni. „Það var afskaplega erfitt að þurfa að skilja móðurina eftir,“ sagði Björn síðar í viðtali. „Og upp úr þessu var farið að gera ráðstafanir til að fá stærri flugvél.“

Heypokarnir komu sér vel

Að vetrarlagi var Björn Pálsson beðinn að sækja fullorðinn mann austur á Bakkafjörð. Á leiðinni þaðan var óskað eftir því að hann færi til Fáskrúðsfjarðar að sækja veika konu. Þegar þangað var komið var „vandinn að koma fyrir öðrum sjúklingi í þessari litlu vél,“ sagði Björn síðar. „Nú var komið með heypoka, hvern á fætur öðrum, og þeim hlaðið upp þangað til sjúklingarnir voru eiginlega komnir í axlarhæð á mér í vélinni, til þess að geta legið heldur frjálssari aftur í. Og til Reykjavíkur komumst við.“

Með aðra hönd á stýri

Sunnudaginn 19. júlí 1959 slasaðist átta ára drengur frá Hvammstanga á sveitabæ í Miðfirði í Vestur-Húnavatnssýslu. „Hafði hann setið á dráttarvél hjá manni sem var að slá með henni en fallið með einhverjum hætti af henni og á ljáinn. Meiddist hann mjög illa á fæti og handleggbrotnaði og hlaut auk þess önnur meiðsla á hlið,“ sagði Tíminn.

Skömmu eftir að þetta gerðist lenti Björn Pálsson við Hvammstanga til að sækja konu sem átti að fara á sjúkrahús í Reykjavík. Áður en af því varð kom læknir með drenginn. Vísir sagði svo frá í forsiðufrétt: „Varð nú sjúklingurinn að bíða og drengurinn fluttur suður og var hann milli heims og helju á leiðinni og aðstoðaði Björn lækninn við að halda lífinu í drengnum og voru aðstæður til þess erfiðar og kveðst hann ekki hafa getað haft nema aðra hönd á stýri mikinn hluta leiðarinnar og mætti næstum segja að stundum hafi flugvélin flogið sjálf.“

Ári síðar birtist auglýsing í dagblöðunum þar sem móðir drengsins þakkaði þeim sem „skutu saman álitlegri fjárupphæð“ til þess að sonur hennar „gæti fengið sér gervifót þegar hann í fyrrasumar missti annan fótinn af slysförum“.



Á kápu bókarinnar á sjá mynd af Birni Pálssyni og að sjálfsgöðu er flugvél í baksýn.

Skorið upp í skyndi

Í byrjun júlí 1963 flaug Björn Pálsson með Árna Björnsson skurdælakni og Valtý Bjarnason svæfingalækni vestur í Dali til að skera upp konu sem var of veik til að hægt væri að fljúga með hana suður. „Höfðu þeir meðferðis blóð, súrefnistæki, svæfingatæki og annað sem þurfti til uppskurðar,“ að sögn Morgunblaðsins.

Lent var á Breiðabólstað á Fellsströnd og farið beint að Staðarfelli, þar sem konan var. Eftir meira en tveggja tíma uppskurð var konan flutt flugleiðis til Reykjavíkur. „Lánaðist aðgerðin vel og líður konunni eftir vonum,“ sagði í Tímanum daginn eftir.

Síðasta flugerðin

Björn Pálsson var 65 ára þegar hann fór með flugvél sinni, Vorinu, þann 26. mars 1973, á leiðinni frá Akureyri til Reykjavíkur eftir vinnuferð þangað norður. Hann var ekki að fljúga í það skiptið en sat í farþegasæti. Með Birni fórust flugmaður hans og þrír samverkamenn frá Flugmálastjórn.

Nú eru 50 ár frá því að Björn Pálsson lést, en í bókinni segir frá mörgum ferðum hans og afrekum, auk þess sem hún er prýdd fjölda ljósmynda.

Útfararstofa Íslands

Reykjavík • Kópavogi • Garðabæ • Hafnarfirði

Sólarhringsvakt: ☎ 581 3300

Komum til aðstandenda og ræðum skipulag sé þess óskað

✉ utforia@utforia.is 🌐 www.utforia.is



Sveinir Einarsson
Útfarastjóri
Sí: 896 8242

Jón G. Bjarnason
Útfarastjóri
Sí: 793 4455

Jóhanna Eiríksdóttir
Umgjafi utfara

Guðmundur Ó. Jóhannsson
Fránkvæmdarstjóri
Umgjafi utfara
Sí: 892 0537

ALÚÐ • VIRÐING • TRAUST • REYNSLA

Iceland
Hotel Collection
BY BERJAYA

Jólagjöfin er SAMVERUSTUND

Vinsælasta jólagjöf Íslendinga þetta árið er samverustund. Gefðu nærandi samveru og ógleymanlegar minningar með gjafabréfunum okkar!

BERJAYA
ICELAND HOTELS

ICELAND
PARLIAMENT
HOTEL

REYKJAVÍK
KONSÚLAT
HÓTEL

canopy
REYKJAVÍK | CITY CENTRE

Hilton
REYKJAVÍK NORDICA

hotel
Edda

ALDA
HOTEL
REYKJAVÍK

Lyng
RESTAURANT

V O X
BRASSERIE & BAR

hjúf
Jóni
restaurant

KONSÚLAT
WINE ROOM

GEIRI
SMART
RESTAURANT

SLIPPBARINN
RESTAURANT - BAR



mylla
RESTAURANT

aurora
RESTAURANT & BAR

satt

Hilton
REYKJAVÍK SPA

natura spa

PARLIAMENT SPA



Þegar þú kaupir gjafabréf á vefnum okkar eða í útibúinu í Kringlunni fram til **23. desember** ferð þú í pott og gætir unnið allt að **100.000 króna** inneign sem gildir á öllum hótélum, veitingastöðum og heilsulindum Iceland Hotel Collection by Berjaya.

Vertu með!

SÆTI FYRIR SÁLINA Í SYSTRASAMLAGINU!



Sérlega vandaðir hugleiðslupúðar fást hjá okkur. Jólagjöfin í ár!!
Undurfallegir. Í raun húsgagn sem ætti að vera til á hverju heimili. Því staðreyndin er sú að 22% landmanna stunda hugleiðslu.



Vinalegasta vinagjöfin
Ferskvatnsperlur, verndarhálsmen, armbönd og annað með djúpa merkingu.



Afgreiðslutími:
Mán: 10-16
Þri-fös: 10-17
Lau: 11-16

ÓÐINGGÖTU 1, REYKJAVÍK
systrasamlagid.is
@systrasamlagid
Sími: 511 6367

Eftirlætisréttir Eddu

Glæsileg uppskrifta- bók er komin út



Edda S. Jónasdóttir með nokkra af uppáhalds kökum sínum.
Teikning: Hlíf Una Bárudóttir.

Út er komin bókin Eftirlætisréttir Eddu. Höfundur hennar er Edda S. Jónasdóttir. Í bókinni birtir hún marga af eftirlætisréttum sínum og þar kennir margra grasa. Bæði er varðar bakstur og einnig almenna og jafnvel sértæka matargerð. Edda hefur verið áhugamanneskja um mat og veisluhöld í lengri tíma. Hún hefur birt uppskriftir í dagblöðum, Vikunni og Gestgjafanum ásamt því að vera í viðtölum um mat hjá þáttastjórnendum RÚV.

Ég ætlaði í fyrstu að prenta út nokkrar uppskriftir í bækling fyrir einn af vinkonuhópum mínum en verkefnið þróaðist í þessa bók sem nú er komin út. "Ég ólst upp á heimili þar sem mikið var um veislur og móðir mín var frábær í matargerð. Ég fór til Seattle Bandarækjunum sem skiptinemi árið 1971 þá fannst mér ég hafa dottið í lukkupottinn. Ameríska mamma mín var mjög góð í að matbúa. Þar voru ekki aðeins hamborgarar og steikur á borðum. Margt af því sem ég kynntist þar var framandi. Þar smakkaði ég í fyrsta skipti ferskan ananas, hnetusmjör, grillaðan lax, salatsós, lárperu og eggaldin svo nokkuð sé nefnt." Teikningar í bókinni eru eftir Hlíf Unu Bárudóttur teiknara og það eitt að skoða þær kallar munnvatnið fram. Að ekki sé minnst á sjálfa réttina. Óhætt er að mæla með reitum Eddu hvort sem er á jólaborð eða aðrar samkomur þar sem fólk vill hafa góðgæti til að bragða á við hendina.

Lögbann á gisti- aðstöðu í JL Húsinu

Lögbann hefur verið sett á gistaðstöðu í JL Húsinu við Hringbraut. Lögbannið kveður á um að eigendur hússins starfræki ekki eða feli öðrum að reka gistaðstöðu í húsinu. Lögbannsbeiðnin sem samþykkt var af sýslumanni kom frá Skúla Gunnari Sigfússyni sem er gjarnan kenndur við Subway. Félagið Staðarfjall, sem er í hans eigu á hluta í JL húsinu og Skúli rekur samlokustað á neðstu hæðinni. Aðrir eigendur hússins eru Myndlistarskóli Reykjavíkur sem er eigandi að annarri og þriðju hæð og Íslandsbanki er eigandi að fyrstu, fjórðu og fimmtu hæð.

Málið á rætur að rekja til þess að Reykjavíkurborg hefur tekið hluta hússins á leigu til að hýsa umsækjendur um alþjóðlega vernd. Reykjavíkurborg leigir húsnæðið af Ríkiseignum sem leigir húsnæðið af Eykt ehf. Umsækjendur um alþjóðlega vernd, meðal annars frá Venesúela, hafa búið á fjórðu hæð hússins en erlendir verkamenn á þeirri fimmtu. Samkvæmt útbuðarbeiðni hefur verið farið fram á að fólk í yfirgefi húsið. Skúli sagði í samtali við fréttastofu RÚV á dögunum að hann hafi ekkert á móti fólkinu sem býr nú í húsinu. Hann geri hins vegar athugasemd við að eigendur hússins leigi það út án þess að það henti til íbúðar.

Húsið hefur ekki verið í fullri nýtingu að undanfögnu áður en Reykjavíkurborg tók hluta þess á leigu. Nokkur atvinnustarfsemi var á jarðhæð hússins um tíma en hún hefur að mestu verið auð að undanfögnu. Myndlistarskólinn í Reykjavík nýtir aðra og þriðja hæðina. Á fjórðu og fimmtu hæð var



JL Húsið við Hringbraut var eitt sinni kennileiti í Vesturbænum og hýsti öflug fyrirtæki sem kennd voru við stofnandann Jón Loftsson.

gistiþjónusta um tíma. Myndlistarskólinn hefur starfað lengst þeirra sem nú eru í húsinu en önnur starfsemi komið og farið. Þess má geta að Reykjavíkúrákademían nýtti verulegan hluta þess um árabíl.

Í frétt á visir.is þann 20. september 2022 var greint frá því að Þorpið vistfélög hafi keypt JL húsið við Hringbraut af Myndlistarskólanum í Reykjavík og Íslandsbanka. Breyta eigi efri hæðum þess í fjölbreytilegar og vandaðar miðborgaríbúðir. Greint hafi verið frá kaupunum í tilkynningu frá Þorpinu en þar segir að kaupin séu gerð með fyrirvara um fjármögnun og áreiðanleikakönnun. Yrki arkitektar hafa gert frumtillögur að íbúðum í húsinu. Miðað við síðari tíma fréttir virðist ekki hafa orðið af eða verið gengið frá þeim kaupum.

Viltu hætta að reykja?

Fólk fer mismunandi leiðir að reyklusu lífi og til að forðast bakslag er mikilvægt að kynna sér hvaða úrræði og stuðningsmeðferðir eru í boði áður en kemur að deginum sem þú ætlar að hætta að reykja.

Dæmi um stuðningsmeðferðir eru t.d. ráðgjöf fagaðila í reykleysimeðferð og nikótínlyf. Samkvæmt Berglindi Árnadóttur lyfjafræðingi hjá LYFIS/Icepharma hafa rannsóknir sýnt að samþætting faglegs stuðnings og nikótínlyfja gefi góða raun fyrir þá sem vilja hætta að reykja.

Í mörgum tilfellum eru það ekki bara fráhvörfin sem eru erfið heldur allt þetta félagslega og andlega sem tengist reykingunum. Hafðu í huga að erfiðleikarnir og óþægindin sem þú upplifir þegar þú hættir að reykja eru tímabundin. Mikilvægt er að gera sér grein fyrir hverjar ástæðurnar eru fyrir því að vilja hætta að reykja. Gott er að minna sig á þessar ástæður reglulega, til dæmis þegar reykingalöngunin gerir vart við sig.

Nikótínlyf

Þegar þú hættir snögglega að útvega líkamanum nikótín úr tóbaki finnur þú fyrir ýmiss konar vanlíðan sem kallast fráhvarfseinkenni.

Með notkun nikótínlyfja getur þú komið í veg fyrir eða dregið úr þessari vanlíðan og löngun til að reykja. Það er vegna þess að þú heldur áfram að útvega líkamanum lítið magn af nikótíni í stuttan tíma á meðan hann er að venjast því að fá ekki lengur nikótín úr tóbaki.

Nikótínlyf fást án lyfseðils í apótekum. Til eru margar gerðir af nikótínlyfjum svo hver og einn ætti að geta fundið nikótínlyf við sitt

hæfi. Margir kjósa nikótín munnholsúða frekar en önnur nikótínlyf þar sem hann er auðveldur í notkun og áhrifin koma fram á um 1 mínútu. Samanborið við nikótínlyf gúmmí eða nikótínmunnsogstöflur frásogast nikótín hraðar úr munnholsúða og getur nikótín munnholsúði því hentað þeim sem vilja slá fljótt á reykingalöngunina.

Það tekur innan við mínútu fyrir nikótínið að frásogast inn í líkamann frá því að maður dregur að sér sígarettureyk. Nikótínið fer upp í heila og losar þar taugaboðefnið dópamín, sem framkallar vellíðan. Það eru þessi áhrif sem reykingafólk sækist eftir og ánetjast. Í ljósi þess hversu fljótt nikótínið frásogast inn í líkamann telur Berglind að notkun skjótvirkandi nikótínlyfs geti verið lykilmátturinn í að hætta að reykja.

Zonnic – taktu stjórnina!

Zonnic Pepparmint munnholsúði er notaður til að hjálpa þér að hætta að reykja þegar þú vilt hætta eða til að hjálpa þér að draga úr reykingum þegar þú getur ekki eða vilt ekki hætta reykingum. Munnholsúðinn inniheldur 1 mg af nikótíni í hverjum úða og er skjótvirkt lyf gegn reykingalöngun.

„Þegar reykingalöngunin gerir vart við sig viltu hafa skilvirkt ráð við höndina sem virkar hratt og örugglega. Zonnic munnholsúði er með piparmintubragði og koma áhrif hans fram á 1 mínútu eftir að úðaskammtur er notaður“ segir Berglind. Zonnic munnholsúði inniheldur

ekki tjöru, kolsýring eða önnur eitrefni sem eru í sígarettureyk.



Berglind Árnadóttir, lyfjafræðingur hjá LYFIS/Icepharma.

„Úðaglasíð er með úðastúti sem er sérhannaður til að auðvelda notkun. Beina skal úðastútnum á milli kinnar og tanna þar sem nikótínið frásogast hratt inn í líkamann í munnholinu. Með því að beina úðanum á milli kinnar og tanna lágmarkar það einnig magn nikótíns sem berst niður í háls og maga, þar sem það getur valdið ertingu.“

„Ráðlagður skammtur er 1-2 úðar á þeim tíma sem sígarettu væri venjulega reykt eða ef löngun gerir vart við sig“ upplýsir Berglind.

Zonnic munnholsúðinn er einnig góð leið ef þú vilt minnka fjölda sígarettu sem þú reykir yfir daginn. Þú getur notað úðann til að vera laus við löngunina í sígarettu, því hver einasta sígarettu sem þú sleppir felur í sér stóran ávinning fyrir þig og þína heilsu.

Lesið vandlega upplýsingar á umbúðum og í fylgiseðli fyrir notkun lyfsins. Leitið til læknis eða lyfjafræðings sé þörf á frekari upplýsingum um áhættu og aukaverkanir. Sjá nánari upplýsingar um lyfið á www.serlyfjaskra.is.

Niconovum AB.
NIC231202 – Desember 2023

ZONNIC NIKÓTÍNÚÐI HAGKVÆMUR KOSTUR TIL AÐ HÆTTA AÐ REYKJA

zonnic® TAKTU STJÓRNINA!



ÁHUGAVERÐAR BÆKUR FRÁ HÓLUM!



Marcus Rashford er enskur knattspyrnumaður sem spilar með Manchester United og enska landsliðinu. Rashford hefur látið sig varða fátækt barna og hungur í Bretlandi og hlotið mikið lof fyrir. Rashford er frá Sankti Kitts og Nevis, Karíbahafseyjunum úr móðurætt.



Frá elstu tímum eru til sagnir um konur, sem vissu lengra nefi sínu. Þekktastar eru tvímælalaust völvurnar. Þær nutu mikillar virðingar enda voru þær á mörkum tveggja heima og höfðu vitneskju um það, sem flestum öðrum var hulið. Sumum þeirra fylgja magnaðar sögur og þær finnur þú í þessari einstöku bók.



Frá elstu tímum eru til sagnir um konur, sem vissu lengra nefi sínu. Þekktastar eru tvímælalaust völvurnar. Þær nutu mikillar virðingar enda voru þær á mörkum tveggja heima og höfðu vitneskju

um það, sem flestum öðrum var hulið. Sumum þeirra fylgja magnaðar sögur og þær finnur þú í þessari einstöku bók.



Þrettán hæða trjáhusið þeirra Adda og Tedda er stórkostlegasta trjáhus í heimi. Það er með keiluhöll, gegnsærri glersundlaug, laug með mannætuhákörlum, leynilegri neðanjarðarrannsóknarstofu og sykurlúðavél sem eltir þig um allt og skýtur sjálfkrafa sykurlúðum upp í þig, hvenær sem þú finnur til svengdar.

Bókaútgáfan Hólar
holabok.is / holar@holabok.is

Borgarráð semur við Miðborgina Reykjavík- markaðsfélag

Borgarráð hefur samþykkt samstarfssamning við nýja miðborgarfélagið Miðborgin Reykjavík-félagasamtök og mun Reykjavíkurborg styrkja félagið árlega um tíu milljónir króna á árunum 2024 til 2026. Tilgangur félagsins er að kynna miðborgina sem spennandi og skemmtilegan áfangastað.

Miðborgin Reykjavík- markaðsfélag var stofnað formlega af rekstraradilum í miðborginni í maímánuði þessa árs, 2023, en undirbúningur hafði staðið yfir í nokkurn tíma. Félagið stuðlar að því að miðborgin sé áhugaverður og aðlaðandi dvalar- og áfangastaður fyrir íbúa og aðra hagsmunaaðila borgarinnar, landsmenn alla og erlenda gesti. Markmið er að efla verslun, þjónustu, mannlíf og menningu í miðborginni. Samningurinn er gerður með fyrirvara um gildandi fjárhagsáætlun á samningstíma og er markmið hans að efla samstarf og upplýsingagjöf og vinna að sameiginlegum markmiðum. Einnig að vinna sameiginlega að ýmsum mállefnum



Séð yfir Lækjartorg og Bankastræti á jólaföstu.
Mynd: Reykjavíkurborg.

og viðhafa reglubundið samráð um málefni miðborgarinnar og helstu verkefni. Miðborgin Reykjavík fær tengilið hjá Reykjavíkurborg sem er félaginu innan handar en hann hefur

einnig seturétt sem áheyrnarfulltrúi á stjórnarfundum Miðborgarinnar Reykjavíkur. Félagið fékk greiddan tíu milljóna króna styrk úr Miðborgarsjóði á þessu ári.

Helgihald í Dómkirkjunni um jól og áramót

Fimmtudagur 14. desember

kl. 20.00 Beethoven og Zemlinsky.

Arngunnur Árnadóttir á klarínett, Urh Mrak á selló og Mathias Halvorsen á píanó. Frítt inn.

Sunnudagur 17. desember

Messa kl. 11.00.

Séra Sveinn Valgeirsson.

Tónleikar kl. 14.00.

Gerður Bolladóttir og Einar Bjartur.

Mánudagur 18. desember

Rakarakvartettinn Barbari kl. 20.00.

Gunnar Thor Örnólfsson, Karl Hjaltason, Páll Sólmundur H. Eydal og Ragnar Pétur Jóhannsson.

Þriðjudagur 19. desember

Bach tónleikar Ólafs Eliassonar kl. 20.00-20.30.

Miðvikudagur 20. desember

MR stund kl. 14.00.

Fimmtudagur 22. desember

Mozart við kertaljós kl. 21.00.

Að venju lýkur tónleikum á jólasálminn góða „Í dag er glatt í döprum hjörtum“.

24. desember aðfangadagur jóla

Dönsk messa kl. 15.00.

Séra María Guðrúnardóttir Ágústsdóttir, Kári Þormar organisti.

Aftansöngur kl. 18.00.

Sr. Sveinn Valgeirsson prédikar, sr. Elínborg Sturludóttir þjónar fyrir altari, Guðmundur Sigurðsson dórganalisti og Dómkórinn.

Miðnæturguðþjónusta kl. 23.30.

Þá verða lesnir og sungnir níu lestrar og sálmar. Guðsþjónustan á sér fyrirmynd í guðsþjónustu sem fram hefur farið í Kings College í Cambridge á Bretlandi óslitið frá 1918.

Á milli lestra syngur söfnuðurinn jólasálm. Dómkirkjuprestarnir og Pétur Nói Stefánsson organisti leiða guðþjónustuna.

Jóladagur 25. desember

Hátíðarguðþjónusta kl. 11.00.

Biskup Íslands frú Agnes M. Sigurðardóttir prédikar og séra Sveinn Valgeirsson þjónar fyrir altari. Guðmundur Sigurðsson og Dómkórinn.

Þriðjudagur 26. desember

Messa kl. 11.00.

Séra Elínborg Sturludóttir prédikar og þjónar fyrir altari, Guðmundur Sigurðsson og Dómkórinn. Bach tónleikar Ólafs Eliassonar kl. 20.00-20.30

Gamlársdagur 31. desember

Aftansöngur klukkan 18.00,

séra Elínborg Sturludóttir, Guðmundur Sigurðsson og Dómkórinn.

Nýársdagur 1. janúar

Hátíðarmessa klukkan 11.00.

Biskup Íslands frú Agnes M. Sigurðardóttir prédikar og séra Elínborg Sturludóttir þjónar fyrir altari. Guðmundur Sigurðsson organisti og Dómkórinn.

Kammersveitin Elja, en hana skipa:

Sólveig Steinþórsdóttir, fiðla

Ísak Ríkarðsson, fiðla

Rannveig Marta Sarc, víola

Geirprúður Anna Guðmundsdóttir, selló

Aron Jakob Jónasson, kontrabassi

Halldór Bjarki Arnarson, semball

3. janúar

Kammersveitin Elja kl. 20.00.

Barokkveisla nýja ársins verður haldin í Dómkirkjunni þann 3. janúar 2024.

Flutt verða verk eftir góðkunnna kappá eins og Arcangelo Corelli og Pietro Locatelli en auk þess dúkka upp verk eftir sjaldspilaðri tónskáld eins og Diderich Buxtehude og François Couperin. Efnisskráin er bæði dramatísk og hátíðleg og í henni má að finna barokktónlist frá öllum hornum Evrópu.

Starfsfólk og sóknarnefnd

Dómkirkjunnar óska sóknarbörnum og landsmönnum öllum gleðiríkra jóla og Guðs blessunar á nýju ári.



Útfararþjónusta
í yfir 70 ár

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

Jólamarkaður frístundaheimilanna



Hinn árlegi jólamarkaður Frístundaheimilanna; Frostheima, Skýjaborga, Undralands og Selsins var 7. desember sl. Börnin komu saman til að selja fallegi hluti sem þau föndruðu á frístundaheimilum.

Mjög margir mættu í frístundamiðstöðina Tjörnina

til að styrkja gott málefni og að fá sé kakó og piparkökur á meðan. Allur ágóði rennur til SOS Barnaþorpa sem hjálpar munaðarlausum og yfirgefnum börnum í Eþíópíu og Indlandi að eiga gott og öruggt líf.

Halli á rekstri íþróttahúsa grunnskólana

Borgarstjóri kallar eftir breytingum



Íþróttahús Hagaskóla.

Íþróttahús grunnskóla Reykjavíkurborgar eru nú rekin með 56 milljóna króna tapi á ári hverju. Borgarstjóri hefur kallað eftir breytingum á rekstrarfyrirkomulagi íþróttahúsa í eigu borgarinnar. Í greinargerð fundar borgarráðs kemur fram að mikilvægt sé að skóla- og frístundasvið og menningar- og íþróttasvið endurskoði rekstur íþróttahúsanna í samstarfi við Íþróttabandalag Reykjavíkur.

Í greinargerð borgarráðs kemur fram að skóla- og frístundasvið hafi áður bent á að halli væri á rekstri íþróttahúsa grunnskóla í borginni um nokkurt skeið. Leigutekjur sem koma inn eftir að hefðbundinni kennslu lýkur dugi ekki til að greiða laun starfsmanna. Þeir fjármunir sem notaðir hafi verið til að dekka þann 56 milljóna króna halla sem nú er á rekstrinum komi úr fjárheimildum til reksturs skólanna. Þeir séu því færðir úr lögbundinni starfsemi yfir í alls óskyldan rekstur.

Fyrir liggur að íþróttahúsin hafi ekki staðið undir sér í rekstri eftir kl. 16:00 á daginn þegar íþróttafélög og almenningur hafa aðgang að þeim. Í minnisblaði sem fylgdi fundargerð borgarráðs kemur fram að ein tillaga feli í sér að hækka leigugjald á almenningstímum um 50%. Þetta myndi jafngilda meðalhækkun upp á 4000 krónur á tímann. Íþróttahúsum er skipt í þrjár stærðir eftir verði: Lítil, meðalstór og stór. Við þetta færi verð á leigu á litlu íþróttahúsi úr 6480 krónum á klukkustund í 9720 krónur á klukkustund.

NÝTUM ORKUNA TIL AÐ FLOKKA

Umbúðagámar fyrir pappa- og plastumbúðir
há **Orkunni 22. - 29. desember.**

-  Austurströnd, Seltjarnarnesi
-  Gylfaflöt, Reykjavík
-  Kleppsvegi, Reykjavík
-  Reykjavíkurvegi, Hafnarfirði
-  Skagabraut, Akranesi



Beethoven og Semlinskj í Dómkirkjunni

Arngunnur Árnadóttir, Urh Mrak og Mathias Halvorsen leika tríó fyrir klarínett, selló og píanó í Dómkirkjunni.

Á dagskránni eru Tríó í B-Dúr Op. 11 eftir Ludwig van Beethoven og Klarínnetttrío í d-moll Op. 3 eftir Alexander Semlinskj. Tónleikarnir fara fram þann 14. desember kl. 20 og er aðgangur ókeypis.

GEFÐU HLÝLEGAR GJAFIR



Hugleiðslupúðar

Hönnun sem endurspeglar hefðir og venjur frá Indlandi. Mynstur sem notuð eru til að skreyta stíga á hindúhátíðum og við hjónavígslu. Einstök hönnun. Kíktu á úrvalið.



Líkamsburstar og olíur

Ást er... að gefa þér og þínum líkamsbursta og -olíu á aðventunni. Hydréa London er leiðandi í baðdekri. Notaðu með lífrænar olíur af bestu gerð. Frá Fuschi og Wild Grace hjá okkur.



Lykillinn að jólnum!
Allra bestu ferðafélagarnir í skammdeginu, alla aðventuna og öll jólni eru meltingar-ensím, magasýra og mjólkurpistill. Það er gott að fara að undirbúa meltinguna.



Nærðu húðina með Wild Grace
Mögnuð húðólina sem færir húðinni aðeins það besta og nákvæmasta sem náttúran hefur upp á að bjóða. Kíktu á úrvalið.



Afgreiðslutími:
Mán: 10-16
Þri-fös: 10-17
Lau: 11-16

ÓÐINGGÖTU 1, REYKJAVÍK
systrasamlagid.is
@systrasamlagid
Sími: 511 6367

Kveðja frá Dómkirkjunni

Jólaljósín lýsa nú upp borgina og kallast á við orð Jesú sem sagði: „Ég er ljós heimsins hver sem fylgir mér mun ekki ganga í myrkri heldur hafa ljós lífsins.“ Því miður eru margir skuggar sem þyrfti að lýsa upp á þessari adventu. Hugur okkar hefur síðustu vikurnar, verið hjá Grindvíkingum sem takast á við náttúruhamfarir, skemmdir á eignum og ótrygga framtíð.

Athygli heimsbyggðarinnar hefur einnig beinst að átökunum í landinu helga og því hatri sem knýr áfram voðaverkin sem hafa átt sér stað í Ísrael og á Gaza og ekki hefur enn tekist að ná fram friði í Úkraínu. Margir hafa spurt sig hvert geti verið andsvar við þeirri illsku sem stríð birtir. Forsendur friðar hljóta ævinlega að hvíla á kærleika og gagnkvæmri virðingu og viljanum til að viðurkenna rétt annarra til lífs í friði.

En hvernig undirbúum við komu jólaanna þegar allt er breytt? Þegar tilvera okkar er í uppnámi, þegar við getum ekki verið heima hjá okkur, þegar ástvinir okkar eru veikir eða dánir, eða jafnvel í fangelsi, þegar áhyggjur og kvíði lita líf okkar?

Sannleikurinn er sá að það er hægt að hlúa að gleði þrátt fyrir þjáningar og sorgir heimsins og það er hægt að vera glaður þótt ekki sé allt fullkomið eða eins og við helst kysum. Lykillinn að því að geta fundið fyrir gleði og tilhlökkun á adventunni og um jólin er sennilega sá að geta fundið til þakklætis fyrir það sem maður hefur og fyrir allt það smáa og hversdagslega.

Þess vegna er það svo undursamlegt að jólin skuli hafa aðdraganda.

Jólaundirbúningurinn getur nefnilega gefið okkur einstakt tækifæri til að skoða og íhuga hvað er okkur helgast og kærast. Adventan og jólin er sá tími sem opinberar það með skýrum hætti hvaða gildi það eru sem við sem samfélag viljum standa vörð um.

Þegar kirkjuklukkurnar hafa hring kl. sex á aðfangadagskvöld er sagt að þá sé orðið heilagt. Þá þarf ekki að gera neitt annað en það að opna hjarta



Elínborg Sturludóttir og Sveinn Valgeirsson prestar Dómkirkjunnar.

sitt fyrir því að jólagleði og jólafríður taki sér bólstað innra með okkur. Tímabundið mótlæti á ekki að fá að taka þá tilfinningu frá okkur.

Jólaundirbúningurinn ætti ekki síst að felast í því að búa til pláss í hjartanu fyrir þann boðskap jólaanna að frelsari manna hafi fæðst í litlu og berskjölduðu barni. Sá boðskapur kallar okkur til þess að lifa vel og gera öðrum gott.

Guð gefi ykkur friðsæla adventu og gleðiríka jólahátíð!

Elínborg Sturludóttir.



VINAVERKEFNI RAUÐA KROSSINS

Félagslegu verkefni okkar miða að því að styrkja og efla félagslega þátttöku þeirra sem taka þátt



HLUTVERK SJÁLFBODALÍÐA OKKAR ER FYRST OG FREMST AÐ VEITA FÉLAGSSKAP, NÆRVERU OG HLÝJU

SJÁLFBODALÍÐASTARFIÐ ER UNNIÐ ER ÚT FRÁ ÞÖRFUM NOTENDA HVERJU SINNI.

VINAHÓPAR

HUNDAVINIR

GÖNGUVINIR

SÍMAVINIR

HEIMASÓKNARVINIR



570-4222/570-4228



Rauði krossinn á Íslandi
(raudkrossinn.is)



#FélagslegHeilsaSkiptirMáli

Pálmi Rafn ráðinn yfirþjálfari

Pálmi Rafn Pálmason þjálfari m.fl. kvenna í knattspyrnu hefur verið ráðinn yfirþjálfari yngri flokka KR.

Megin áhersla yfirþjálfara er að hafa umsjón með fallegu starfi yngri flokka knattspynudeildar meðal annars með því að ráða og styðja við þjálfara yngri flokkanna, setja upp æfingatöflur, sjá um samskipti við KSÍ, stýra afreksstarfi deildarinnar og síðast en ekki síst vinna með og vera þátttakandi í barna- og unglíngaráði. Pálmi Rafn gengdi áður stöðu Íþróttastjóra KR og er verið að leggja lokahönd að finna arftaka hans í þá stöðu. Nánar um það von bráðar



Guðbjörg Vala og Helena sigruðu

Guðbjörg Vala Gunnarsdóttir sigraði í fyrsta flokki kvenna og Helena Árnadóttir í öðrum flokki kvenna, á Stóra Víkingsmóttinu, sem fór í TBR-húsinu 2. desember.

KR vann þrefalt í fyrsta flokki kvenna, þar sem Guðrún Gestsdóttir varð í öðru sæti og Anna Sigurbjörnsdóttir í þriðja sæti. Anna varð svo í öðru sæti í meistara flokki kvenna. Guðbjörg varð líka í öðru sæti í öðru flokki karla. Marta Stefánsdóttir varð í öðru sæti í öðrum flokki kvenna. Guðbjörg Vala Gunnarsdóttir sigraði í fyrsta flokki kvenna og Helena Árnadóttir í öðrum flokki kvenna, á Stóra Víkingsmóttinu.



Hrafn til KR

Hrafn Guðmundsson (2006) hefur skrifað undir 3ja ára samning við KR. Hrafn kemur til KR frá Aftureldingu þar sem hann er uppalinn.

"Við erum ánægð með að fá Hrafn inn í leikmannahópinn hjá KR og höfum trú á að Hrafn verði framtíðarleikmaður fyrir KR. Við teljum að þessi undirskrift sýni stefnu félagsins að fá inn unga og spennandi leikmenn sem munu vonandi skína fyrir félagið og á sínum ferli." Segir Gregg Ryder þjálfari m.fl. karla



**Þú færð
KR-vörurnar
hjá okkur!**

Óskum KR-ingum og öllum Vesturbæingum gleðilegra jóla.

Jói útherji
www.joiutherji.is

Ármúli 36 • Reykjavík 108
S: 588 1560

FYRIRTAK
málningarþjónusta

TRAUST OG ÁBYRG ÞJÓNUSTA

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

LÍTIL VERK - STÓR VERK
OG ALLT ÞAR Á MILLI

VISA MASTERCARD LÁN AÐ 36 MÁNUÐUM

AS WE GROW
KLAPPARSTÍG 29 | ASWEGROW.IS

NÓA
Konfekt

Hver er þér svo kær?

Á hátíðum og hvers kyns hamingjustundum jafnast einfaldlega ekkert á við konfekt.
Gefðu þeim sem er þér svo kær gleðistundir með ljúffengu konfekt frá Nóa Sírius.

Gott að gefa, himneskt að þiggja!