

RECARO

Barnabílstólar í úrvali



SEAT
FIX

AIR
CIRCULATION
SYSTEM

LIGHT
WEIGHT

ECE
NORM
R 44/04

HERO

ISO
FIX

ADVANCED
((SIDE))
PROTECTION

3 POINT
BELT

BÍLASMIÐURINN HF

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

Laugardalur, Háaleiti & Bústaðir

3. tölublað 19. árgangur

Mars 2024



Það svigna allar hillur og borð í Mosfellsbakarí við Háaleitisbraut undan góðgæti, páskaeggjum og konfektí sem Hafliði Ragnarsson súkkulaðiameistari hefur töfrað fram.

Ljósmynd: Ljósmynd: Simon Vaughan



FISKBÚÐIN
SUNDLAUGAVEGI



HÚS
DÝRA
GARÐUR
INN
PARK & ZOO



Slökum á í heita pottinum



SKAUTA
HÖLLIN
LAUGARDAL

SKAUTAHOLL.IS

Sjálfstætt starfandi apótek -- ekki hluti af neinni keðju!

EFSTALEITIS APÓTEK



Efstaleiti 27b

425 1010

Laugardalur, Háaleiti & Bústaðir

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

Auglýsingar: marg@heimsnet.is (Már) sími: 568 8862
Ritstjóri/Framkvæmdastjóri: Már Guðlaugsson, (ábm)
símar: 822 9688, 568 8862 • netfang: marg@heimsnet.is
Texti: Benóný Egiðsson • netfang: benaegis@simnet.is
Texti: Þóður Ingimarsson • thoringimars@gmail.com
Ljóm.: Simon Vaughan, simonvaughanljomsmyndari.com

Prentun: Landsprent
Dreifing: Póstdreifning



Útfararþjónusta
í yfir 70 ár

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

✓ Smur- og hjólbarðapjónusta
✓ Alhliða bílaviðgerðir og viðhald

SMURÞJÓNUSTA
- SAMNINGAR
VIÐ ÖLL HELSTU
BÍLAUMBOD



Smurstöðin
KLÖPP

Við Vegmúla • Sími 553 0440
Opið mánudaga - fimmtudaga 8-18
föstudaga 8-16

Tímabantanir fyrir herraklippingar eru óþarfar!

greiðan
HÁRSNYRTISTOFA

Greiðan Hársnyrtistofa • Háaleitisbraut 58-60 • Sími 581 3090

Sigurvegarar Músíktilrauna 2024

Músíktilraunirnar sanna enn og aftur hversu öflug og rík íslensk tónlistarsena er því að hvorki meira né minna en 43 tónlistartriði tók þátt í tilrauninum í ár. Undankvöldin voru fjögur í Hörpu þar sem áhorfendur hlustuðu á 86 frumsamin lög, sem voru einstaklega fjölbreytt, sterk, skemmtileg og allskonar tónlistarstefnum og margskonar tilraunum. Að lokum höfðu tíu hljómsveitir unnið sér rétt til þátttöku á úrslitakvöldinu en það voru þær Chögma, Cloud Cinema, Eló, Flórunnar, Frýs, Slysh, Social Suicide, Tommi G, Vampíra og Þögn sem spiluðu fyrir fullu húsi og góðri stemningu.

Fyrsta sæti Músíktilrauna 2024 hlaut hljómsveitin Vampíra, annað sætið hreppti Eló og þriðja sætið hlaut Chögma. Í almennri símakosningu tók hljómsveitin Frýs titilinn Hljómsveit fólksins. Glæsileg verðlaun voru veitt, hljóðverstímar, úttektir í hljóðfæra- og tónlistarverslunum, styrkir úr Minningarsjóði Péturs W. Kristjánssonar og frá FTT, spilamennska á tónlistarhátíðum og sigurvegararnir munu fljúga á vit ævintýrana með Icelandair.

Öll þau sem komust í úrslit hljóta frábæran fræðslupakka Hitakassans sem undirbýr ungt tónlistarfólk fyrir atvinnumennsku í tónlist, námskeiðið er haldið í samstarfi við Útón og Tónlistarborgina Reykjavík.

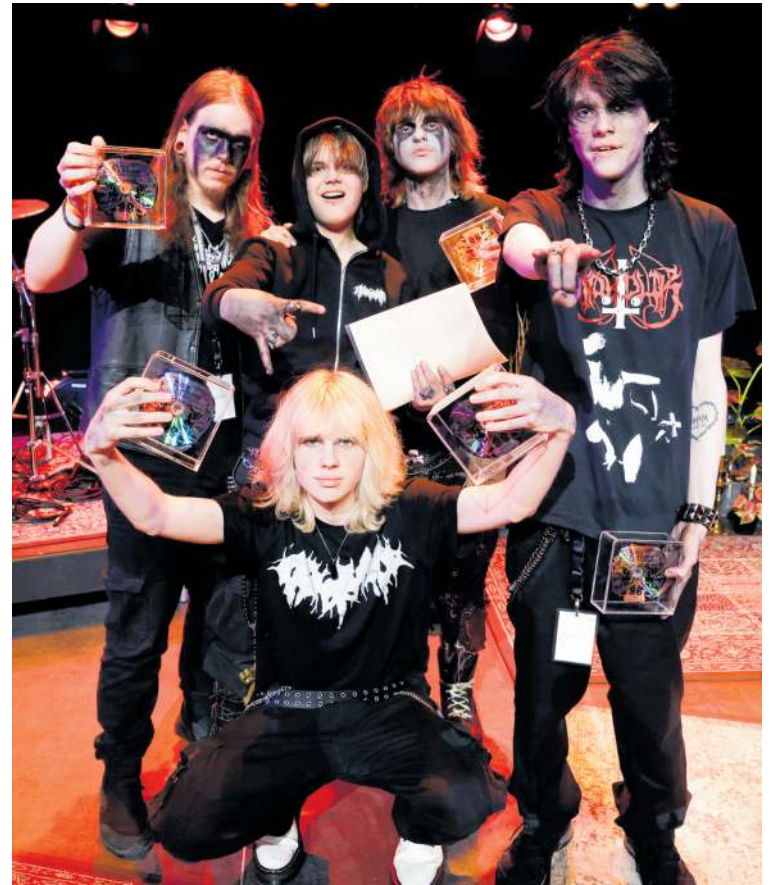
Sigursveitir 2024

Eftirfarandi aðilar hlutu verðlaun á Músíktilraunum í ár og verður spennandi að fylgjast með þessu hæfileikaríka tónlistarfólki í nánustu framtíð.

1.sæti. Vampíra
2.sæti. Eló
3.sæti. Chögma
Hljómsveit fólksins: Frýs

Einstaklingsverðlaun:

Söngur: Gísli Freyr Sigurðsson í Slysh
Bassi: Árni Hrafn Hrólfsson í Spiritual Reflections
Hljómboð: Rikharður Ingi Steinarrson í Áttavíll
Gítar: Þórsteinn Léó Gunnarsson í Vampíra
Trommur: Jónatan Emil Sigþórsson í Chögma
Rafheili: Emil Ingo Lupnaav Atlason í Emidex
Höfundaverðlaun FTT: Elísabet Guðnadóttir í Eló
Íslenskir textar: Urður Óliversdóttir í Urður



1.sæti. Vampíra



2.sæti. Eló



3.sæti. Chögma



FARMASIA

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



Mörg mál brenna á íbúum í Laugardal

Áhugaverðar umræður voru á íbúa-fundi borgarstjóra í Laugardal þar sem meðal annars var rætt um skólamál, innviðaupbyggingu, umferðaröryggi. Fundurinn í Laugardalshverfi var haldinn í Vogaskóla á laugardag og var sérlega vel sóttur. Meðal þess sem íbúar nefndu oftast þegar kemur að því besta í hverfinu kemur kannski ekki á óvart en það var Laugardalurinn sjálfur, grænu svæðin og Laugardalslaugin. Mörg nefndu einnig hverfisbraginn, góða skóla, gróðursæld og hversu stutt er í alla þjónustu. Þá fékk Sólheimasafn mikið hrós fyrir frábært starf. Foreldrar nefndu einnig mjög gott skóla-íprótta og félagsstarf og nauðsyn þess að hlúa vel að því starfi með viðunandi húsnæði og aðstöðu. „Eitt besta 15-mínútna hverfið í borginni,” sagði einn íbúi og hvatti borgaryfirvöld til að passa vel upp á Laugardalinn, „lungun í hverfinu.”

Húsnæði skóla í hverfinu til umræðu

Húsnæðismál skóla í hverfinu voru mikið til umræðu en einnig var rætt um betri lýsingu á gönguleiðum, umferðarþunga í hverfinu og bættu æfingaaðstöðu fyrir íþróttir barna. Þá var rætt um það sem einn íbúi kallaði skort á almennilegri innviðaupbyggingu í tengslum við þéttingu byggðar í hverfinu svo sem nýja Vogahverfi og uppbyggingu í Skeifunni. Flest sem tóku til máls höfðu þó eitt-hvað til máls að leggja um aðstöðu fyrir börn og starfsfólk í grunn- og leikskólum og félagsmiðstöðvum hverfisins, bæði hvað varðar þrengsli í skólum og ástand húsnæðisins. „Þetta er stærsti þáttur í lífi barnafjölskyldna,” sagði einn íbúi og sagðist vera langþryggtur á því að fá ekki skýr svör frá borgaryfirvöldum. Sigríður Heiða Bragadóttir sem hætti

sem skólastjóri Laugarnesskóla á síðasta ári hvatti borgarstjóra til að taka þessi mál alvarlega og koma með áætlun um framkvæmdir sem allra fyrst. Snædis Valsdóttir skólastjóri Vogaskóla nefndi að slæmt ástand húsnæðis hefði bein neikvæð áhrif á möguleika til að ráða hæft starfsfólk í skólana.

Borgarstjóri sagðist heyra kröfur íbúa mjög skýrt, hann tók skólamálin í hverfinu mjög alvarlega og mun setja það í forgang að koma með svör til foreldra varðandi framgang þessara mála.

Sundabrautina bar einnig töluvert á góma í umræðum en fulltrúar Íbúasamtakanna lýstu áhyggjum af því að hún gæti farið í gegnum hverfið og óskuðu eftir mikið og gott samráð um skipulag brautarinnar.

Nýjar vörur streyma inn



Við erum flutt á Dalveg 30 - 201 Kópavogi

belladonna

sími 517 6465 • www.belladonna.is



Langar þitt barn að læra á hljóðfæri ?

Innitun nýrra nemenda fyrir skólaárið 2024-2025 er hafin.

Sótt er um á heimasíðu skólans,
www.tonmenntaskoli.is

Skrifstofa skólans á Lindargötu 51 er opin frá 13 - 16 alla virka daga. Síminn er 5628477.



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

VINSÆLT Á MATSEÐLI

Nr. 27B



Buffalo vængir með frönskum

Nr. 27A



BBQ vængir með frönskum

hh simonsen

GEFÐU GJÖF SEM ENDIST

hh simonsen

ROD VS1 ROD VS2 ROD VS3 ROD VS4 ROD VS6 ROD VS7 ROD VS10 ROD VS11 ROD VS12 ROD XXL

ROD VS5
ROD VS8
ROD VS9

HVER ER ÞÍN UPPÁHALDS KRULLA?

Þú getur töfrað fram krullur, líði og bylgjur í öllum stærðum og gerðum með jærnunum frá HH Simonsen

ÞAD ER FIMM ÁRA ÁBYRGÐ Á RAFÆKJUNUM FRÁ HH SIMONSEN SEM ERU KEYPT Á EINUM AF VIÐURKENNDU SÖLUSTÖÐUM HH SIMONSEN Á ÍSLANDI. ÞÚ FINNUR LISTA YFIR VIÐURKENNDA SÖLUSTADI Á BPRO.IS



Umsóknir í Hverfissjóð

Opnað hefur verið fyrir umsóknir í Hverfissjóð Reykjavíkurborgar og er umsóknarfresturinn frá 15. mars til 15. apríl 2024. Íbúaráð munu afgreiða umsóknir á fundum sínum í maí.

Tilgangur hverfissjóðs er að efla félagsað, samstöðu og samvinnu íbúa í hverfum borgarinnar, stuðla að fegrun hverfa, auka öryggi og auðga mannlíf með fjölbreyttum hætti þannig að tekið sé mið af þörfum íbúa.

Sjóðurinn styrkir þau sem vilja leggja sitt af mörkum og standa

fyrir hverfistengdum verkefnum og/ eða viðburðum. Lögð er áhersla á að styrkja verkefni sem nýtast öllum íbúum hverfisins eða stórum hluta þeirra, stuðla að þátttöku fjölbreyttra hópa í mannlífi hverfisins eða miða að fegrun eða uppbyggingu svæða sem nýtast stórum hluta íbúa.

Aftur verður opnað fyrir umsóknir frá 15. september til 15. október næstkomandi. Með því að hafa umsóknartímabil tvisvar á ári þykir jafnræði aukast á milli umsækjenda hvað varðar úthlutun úr sjóðnum yfir árið.

SÍGILD FERMINGARGJÖF

Timberland

Vatns heldir

Vatnsheldir úr gæðaleðri Stattu traustum fótum með Timberland

1. hæð Kringlunni timberland.is
533 2290 timberlandiceland



Dægurperlur Gunnars Þórðarsonar

Gunnar Þórðarson er einn ástsælasti laga- og textahöfundur Íslands og hefur átt einkar glæsilegan og farsælan feril.

Eftir hann liggja fleiri en 800 lög og ein ópera og mikið af lögum Gunnars hafa fyrir löngu fest sig í sessi í íslensku þjóðarsálinni. Nægir þar að nefna lög eins og Bláu augun þín, Fyrsti kossinn, Við Reykjavíkurkjör, Himinn og Jörð, Þitt fyrsta bros, Starlight ofl. Þessi lög ásamt fleiri dægurperlum Gunnars munu hljóma í Eldborg þann 23. mars 2024 í flutningi okkar bestu

tónlistarmanna.

Fram koma söngvararamir Eyþór Ingi Gunnlaugsson, Jóhanna Guðrún Jónsdóttir, Sigríður Beinteinsdóttir, Sigurður Guðmundsson, Valdimar Guðmundsson. Hljómsveit undir stjórn Þóris Úlfarssonar skipa Eyþór Gunnarsson hljómborð, Benedikt Brynleifsson trommur, Diddi Guðnason slagverk, Friðrik Sturluson bassi, Pétur Valgarð Pétursson gítar, Jón Elvar Hafsteinsson gítar og blásar-asveit skipa þeir Phil Doyle, Ívar Guðmundsson og Samúel Jón Samúelsson.

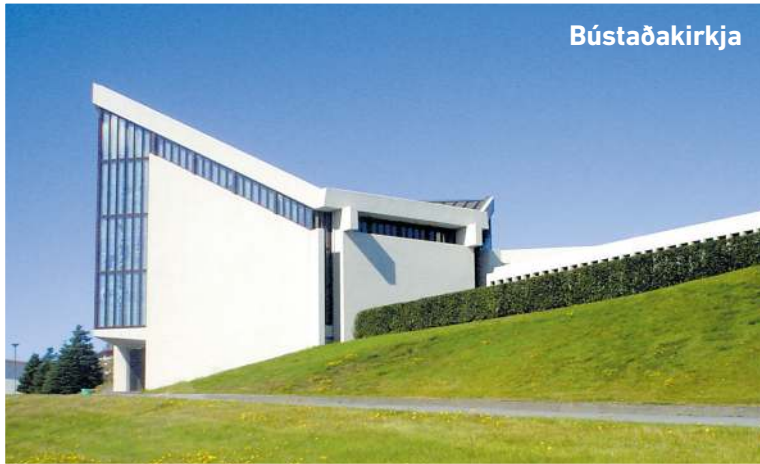
Gefðu skemmtilega gjöf!

Biókort og gjafabréf fást í miðasölu Laugarásbíós

LAUGARÁS BÍÓ
BARA LÚXUS

Fossvogsprestakall

Helgiöld um bænadaga og páska 2024



Bústaðakirkja

Bústaðakirkja

Skírdagskvöld kl. 20.00. Altarisganga og afskrýðing altaris. Sr. Þorvaldur Víðisson þjónar ásamt messuhópi, Jónasi Þóri kantor og Kammerkór Bústaðakirkju. Gréta Hergils syngur einsöng og Hjörleifur Vals-son leikur með á fiðlu.

Föstudagurinn langi kl. 13.00. Messuþjónar lesa píslarsöguna ásamt sr. Evu Björk Valdimarsdóttur. Söngkonurnar Bernadett Hegyi og Hildigunnur Einarsdóttir flytja verkið Stabat Mater eftir Pergu-lesi ásamt Jónasi Þóri kantor og Matthíasi Stefáns-syni fiðluleikara.

Páskadagsmorgun kl. 08.00. Hátíðarguðspjónusta. Kammerkór Bústaðakirkju og Jónas Þórir kantor annast tónlistina. Sr. Þorvaldur Víðisson og Hólm-fríður Ólafsdóttir djákni þjóna. Morgunverður í boði sóknarnefndar eftir stundina.

Annar í páska. Fermingarmessa kl. 11.00. Sr. Eva Björk Valdimarsdóttir og sr. Þorvaldur Víðisson þjóna. Kammerkór Bústaðakirkju syngur og organisti er Jónas Þórir.



Grensáskirkja

Grensáskirkja

Mánudagur og þriðjudagur 25. og 26. mars: Opíð hús fyrir alla aldurshópa kl. 14-18.

Skírdagskvöld kl. 20.00. Altarisganga og afskrýðing altaris. Sr. Eva Björk Valdimarsdóttir þjónar ásamt messuhópi, Ástu Haraldsdóttur kantor og Kirkjukór Grensáskirkju.

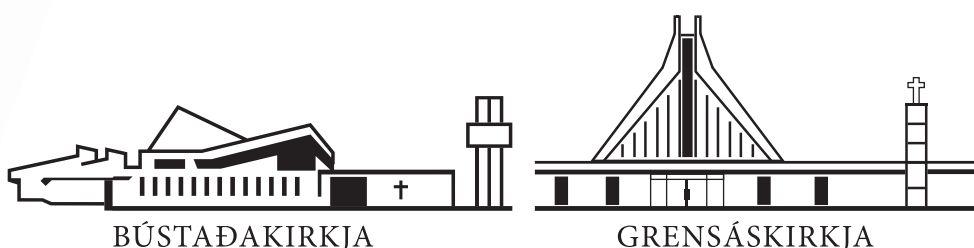
Föstudagurinn langi kl. 11.00. Messuþjónar lesa píslarsöguna. Á milli lestra eru sungnir sálmar og Kirkjukór Grensáskirkju ásamt Ástu Haraldsdóttur kantor flytur tónlist. Sr. Þorvaldur Víðisson þjónar.

Páskadagsmorgun kl. 08.00. Hátíðarguðspjónusta. Kirkjukór Grensáskirkju leiðir söng og organisti er Ásta Haraldsdóttir. Sr. Eva Björk Valdimarsdóttir flytur hugvekju og þjónar fyrir altari ásamt sr. Maríu G. Ágústsdóttur. Morgunverður í boði sóknarnefndar eftir stundina. Páskamessa á hjúkrunarheimilinu Mörk kl. 14.

Annar í páska. Fermingarmessa kl. 11.00. Sr. Daníel Ágúst Gautason og sr. María Guðrúnar. Ágústsdóttir þjóna. Kór kirkjunnar syngur og organisti er Ásta Haraldsdóttir.

Opin kirkja

Mánudaginn 25. mars og þriðjudaginn 26. mars verður Opín kirkja í Grensáskirkju. Hægt að koma við í kirkjunni frá klukkan 14 til 18 til að spila, fönndra, leika og snúa lukkuhjóli. Opna kirkjan er hugsuð fyrir alla aldurshópa sem vilja eiga góða stund saman í dymbilvikunni. Börn og fjölskyldur í páskafríu eru sérstaklega velkomin.



BÚSTAÐAKIRKJA

GRENSÁSKIRKJA

FOSSVOGSPRESTAKALL





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



Pankar Jónu Rúnu



Blessuð dýrin stór og smá

Fyrir mörg okkar er nærvera dýra afskaplega mikilvægur hluti af lífinu. Reyndar eru fá okkar sem komast algjörlega hjá einhvers konar samskiptum eða nærveru við dýr í lífi okkar frá vöggu til grafar. Ég sjálf er ekki mikið fyrir dýr og er til dæmis þónokkuð smeyk við til dæmis ketti. Ég varð fyrir óskemmtilegri reynslu sem barn þegar ketti var stungið innundir peysuna mína að mér óspurðri og bæði ég og kötturinn trylltumst af hræðslu. Ég endaði með allt bakið útklorað og hef enn ekki jafnað mig að fullu. En dóttir mín var og er enn óforbetranlegur dýraáhugamaður og getur ekki lifað án þess að hafa dýr í nærveru sinni. Þetta kom snemma í ljós og ég lagði ýmislegt á mig til þess að geta leyft henni að halda gæludýr, þótt innst inn væri þetta ekki beint eitthvað sem ég hafði áhuga á. Þegar hún var þriggja ára kom hún til dæmis grátandi inn úr garðinum okkar af því að hún hafði verið að reyna að ná „Jenna mús“ sem henni langaði að eiga sem gæludýr. Ég man hvað mig hryllti við tilhugsuninni því eflaust var þetta rottuungi eða eitthvað slíkt álíka skemmtilegt. En snemma beygðist sem sagt krókurinn í átt að dýrunum hjá henni. Það má segja að hægt sé að skipta dýrunum upp í þrjá flokka: villt dýr náttúrunnar, húsdýrin sem við nýtum til manneldis og svo blessuð gæludýrin sem búa með okkur. Villt dýr búa oft við erfiðar og krefjandi aðstæður úti í miskunnarlausri náttúrunni. En þau eru frjals og í því umhverfi sem þau voru sköpuð fyrir. Húsdýrunum virðist vera gert mishátt undir höfði en ég hélt alltaf að hér á Íslandi væri farið einstaklega vel með þau, kindur hlupu til fjalla á sumrin, kýrnar stykkju hoppandi út úr fjósunum á vorin og hestarnir væru í stöðugu dekki mannsins. Þetta er nú reyndar ekki rétt og hefur til dæmis umræða um slæman aðbúnað svína verið áberandi svo og meðferðin á svokölluðum blóðmerum. Gæludýrin lifa miklu meira lúxuslífi inná heimilum okkar en eru auðvitað ekki frjals og oft í búrum. Það er nú þannig að gæludýr eiga misjafnan aðbúnað þrátt fyrir að vonandi séu flest okkar að vanda sig þegar við hugum að þeim. Við þurfum að passa vel uppá dýrin okkar og muna að þau eru varnarlausir málleysingjar sem við berum algjöra ábyrgð á. Ég þekki til kattar eins sem hafði verið heimilisfastur hjá sömu fjölskyldu í á annan áratug. Hann var orðinn eitthvað órólegur og kveinkaði sér þannig að heimsókn til dýralæknis var óhjákvæmileg. Þá kom ýmislegt í ljós sem plagaði kisa og þurfti hann í stóra aðgerð þar sem allar tennur í efri góm og svo einnig þeir neðri, þurfti að fjarlægja. Þegar uppi var staðið stóð kisi eftir með tvær vígtennur en nokkuð ánægður með sig samt og það orðinn 16 ára. Aðgát skal höfð í nærveru dýra.

Páskar og fermingar

Páskarnir eru sameiginlega stórhátíð sem Íslendingar halda og reyndar allur hinn kristni heimur. Þeir nálgast



óðfluga og eru í mínum huga alltaf jafn dýrmæt og falleg hátíð. Við gleymum auðvitað stundum af hverju við höldum uppá páskana þannig að það er ágætt að rifja það upp. Jesú átti á þessum tíma sína síðustu daga á jörðinni. Hann fórnaði lífi sínu fyrir okkur sem fylgjum honum þannig að við gætum öðlast eilíft líf. Hann var krossfestur, dáinn og grafinn á föstudaginn langa en reis svo upp frá dauðum á páskasunnudeginum. Þannig storkaði hann öllum náttúrulegumálum og sannaði fyrir okkur tilvist hins guðlega og að við eigum öll líf eftir dauðann. Mörg okkar eiga virkilega fallegar minningar um samverustundir og súkkulaðiát um páskana. Við fjölskyldan eru nammigrísir og þá er gott að eiga góða að, eins og vini okkar hjá Góu sem framleiða svo ljúffeng og góð páskaeegg. Núna hefur mitt yngsta barnabarn fermt í fyrra og því engin ferming framundan svona hjá minni nánustu fjölskyldu. En það er aldrei að vita nema manni verði boðið eitthvert samt. Fermingar eru yndisleg og mikilvæg tímamót í lífum ungmenna og hér áður fyrir voru börnin tekin í fullorðinna manna tölu eftir fermingu. Mér finnst að við verðum að hafa í huga að gæta ákveðins hófs þegar kemur að fermingunum. Það er misjafn fjárhagurinn á heimilinum. Það er líka allur gangur á því hvernig aðstæður eru hjá fjölskyldum og svo eru fjölskyldur auðvitað líka misstórar og með stór eða lítil tengslanet í kringum sig. Börn innflytjenda eiga sum til dæmis ekki stóra fjölskyldu hérlandis og það fá ekkert allir risastórar fermingarveislur í sal með yfirdrifnum skreytingum og veitingum af dýrustu sort. Svo eiga sumir afa og ömmur sem gefa hálfá milljón inná reikning! Það getur því oft verið æði mikill munurinn á peningagjöfunum sem fermingarbornin fá. Það er auðvitað ekki hægt að stýra þessu öllu en fyrir þá foreldra sem eru efnameiri og vita að fermingarbornið mun fá mikla peninga, væri ráðlagt að minna börnin sín á að vera ekki að segja öllum frá þessum upphæðum. Aðgát skal höfð í nærveru sálar.

Jóna Rúna Kvaran

ALLIR ÚT AÐ HJÓLA

MEÐ TUDOR

Eitt mesta úrval landsins af rafgeymum í allar gerðir farartækja

Veldu öruggt start með TUDOR

Traust og fagleg þjónusta • NYTT: Vefverslun www.skorri.is

SKORRI
SÉRFRÆÐINGAR Í RAFGEYMUM

TUDOR

Bildshöfða 12 • 110 Rvk • 577 1515 • skorri.is

Útfararþjónusta
Rúnars Geirmundssonar

Stofnað 1990

Traust fjölskyldufyrirtæki í áratugi

Sími • 567 9110 • utfarir@utfarir.is • www.utfarir.is

Ljós kveikir kraftapell
kallar á vonarneista.
Ef við óskum en eflumst samt
orðin vantar tilgang.



Að hvetja og örva af ástúð
opnar lokaðar dyr.
Val er frjálst og fer um sál
á ferð um óskalendar.

Höf. Jóna Rúna Kvaran



„Kærleikur nennir engu veseni.“ JRK



Jómfrúin

Lækjargötu 4 • sími 551 0100
jomfruin@jomfruin.is



Við stækkum fermingargjöfina

Við gefum fermingarbörnum allt
að **12.000 króna** mótframlag þegar
þau spara fermingarpeninginn hjá okkur.

Við erum betri saman

Búseti byggir við Hallgerðargötu



Búseti byggir glæsilegar íbúðir á Kirkjúsandi

Á síðustu misserum hefur Kirkjúsandsreitunin á Laugarnesinu tekið miklum breytingum og hefur nýjum byggingum fjölgað mikið. Uppbyggingin sem nú á sér stað er ekki síst við Hallgerðargötu sem liggur samstíða lóðinni þar sem höfuðstöðvar Íslandsbanka á Kirkjúsandi voru áður. Húsnæðissamvinnufélagið Búseti er meðal þeirra sem byggja á svæðinu. Við Hallgerðargötu er Búseti langt kominn með byggingu 42 íbúða sem ætlunin er að afhenda nýjum íbúum á seinni hluta þessa árs. Um er að ræða tvískipta byggingu með bílakjallara, húsin eru staðsteypt og klædd að utan. Það er byggingarverktakinn GG-verk sem byggir fyrir Búseta.

„Við hjá Búseta erum mjög ánægð með að byggja á þessu skemmtilega svæði sem er í nálægð við fjölmörg útivistarsvæði og fallega náttúru í Laugarneshverfi og Laugardal. Hönnun og stíll húsa er í takti við útlit húsa sem fyrir eru og einnig þau sem ætlunin er að byggja við Kirkjúsand, samkvæmt gildandi skipulagi svæðisins,“ segir Bjarni Þór Þórólfsson framkvæmdastjóri Búseta. Hann bætir við að félagið hafi byggt fjögurra íbúða hús við Laugarnesveg 56 fyrir nokkrum árum.

Íbúðirnar við Hallgerðargötu verða fjölbreyttar að stærð og gerð, tveggja til fimm herbergja, allt frá 60 m² til rúmlega 140 m². Að sögn Bjarna Þórs eru það Gláma-Kím arkitektar sem eiga heiðurinn af hönnun húsaanna við Hallgerðargötu.

Hann segir „mikið lagt upp góðri nýtingu á rými innan íbúða sem og annarri hönnun t.d. hvað varðar birtuflæði, loftgæði og heilbrigða innivist almennt litið og húsin samrýmist viðmiðum um algilda hönnun þar sem áhersla er á gott aðgengi fyrir alla“.

„Um er að ræða lyftuhús með hindranalaus aðgengi að svölum og sér-afnotareitum. Bílastæði í sameiginlegum bílakjallara fylgja flestum íbúðum og þar eru möguleikar á tengingum fyrir rafhleðslu bifreiða. Vandað er til við framkvæmdina og eru allir innviðir, innréttingar og eldhústæki í íbúðunum af vandaðri gerð“, segir Bjarni Þór.

Í þessu verkefni felst samstarf milli Búseta og Brynju, sem er leigufélag á vegum Öryrkjabandalagsins. En Búseti byggir fimm íbúðir fyrir Brynju um leið og félagið byggir 37 íbúðir fyrir félagsmenn sína.

Á síðasta ári fagnaði Búseti stórafmæli, en húsnæðissamvinnufélagið var stofnað árið 1983, með norrænar

fyrirmyndir að leiðarljósi og fagnaði því 40 ára afmæli. Saga félagsins er farsæl og komin góð reynsla á rekstrarformið. Í tilefni af stórafmælinu var gefin út bók um félagið og var það Páll Gunnlaugsson arkitekt sem skrjáði sögu félagsins í myndarlegt rit sem rammur inn helstu vörður í áhugaverðri sögu félagsins. Páll Gunnlaugsson, er mörgum að góðu kunnur, en hann stundaði nám í arkitektúr í Lundi í Svíþjóð á áttunda áratugnum og hefur síðustu áratuginu rekið ASK arkitekta ásamt öðrum. Hann gekk til liðs við Búseta á upphafsöldunum, átti sæti í stjórn félagsins um langt árabil sem stjórnarmaður og formaður stjórnar.

Í fasteignasafni félagsins eru nú hátt í 1.500 íbúðir sem félagsmenn njóta búsetu í. Að sögn Bjarna Þórs eru félagsmenn Búseta vel yfir 5.000. Árgjaldið fyrir félagsaðild segir Bjarni vera hóflegt eða 5.500 kr. fyrir full-orðna og hálf gjald fyrir börn. „Það er mikils virði fyrir ungt fólk sem er að hefja lífið að geta eignast sitt fyrsta heimili með þessum hætti, segir Bjarni Þór að lokum.



Margskipt mænispak tónar við eldri byggð

Húsnæðissamvinnufélagið Búseti



Bjarni Þór Þórólfsson framkvæmdastjóri Búseta

Húsnæðissamvinnufélagið Búseti hefur verið starfrækt frá 1983 og skilgreinir sig á eftirfarandi hátt á vef félagsins, buseti.is: Búseti er húsnæðissamvinnufélag að norrænni fyrirmynd. Slík félög eru í eigu allra félagsmanna og jafnan opin öllum óháð aldri og búsetu. Ávinningur af rekstri rennur til allra notenda, sem jafnframt eru eigendur, í formi veittrar þjónustu og hagkvæmra gjalda. Samfélags-ábyrgð og langtímahugsun eru samofin starfsemi og menningu Búseta.

Við hittum Bjarna Þór Þórólfsson framkvæmdastjóra Búseta á skrifstofu félagsins við Síðumúla og spurðum hann hvað félagið hefði afrekað þau rúm fjórtíu ár sem það hefur starfað.

Á þessum tíma höfum við náð að gera þetta form gildandi sem búseturéttarfyrikomulagið er, segir Bjarni Þór, og höfum byggt heilmikið. Ég hef verið framkvæmdastjóri í tæp sjö ár og á þessum tíma höfum við byggt eða bætt í safnið með einum eða öðrum hætti yfir 100 íbúðum á ári að meðaltali. Búseti er í dag með hátt í 1.500 fasteignir í öllum sveitarfélögum höfuðborgarsvæðisins en það er okkar skilgreinda svæði.

Eignasafnið okkar er mjög fjölbreytt, við erum með stúdíóíbúðir, stór sérbyli og allt þar á milli. Í svona rekstri skiptir samlegðin miklu máli þannig að við reynum að eiga heilu húsin.

Búseti er stofnað sem valkostur á tíma þegar séreignarstefnan var allsráðandi, ekki satt?

Búseti er félag sem er stofnað upp úr 1980 af fólki sem hafði kynnst *bostadsrátt* og sambærilegu fyrikomulagi í Skandinavíu og fannst að þetta form ætti að vera til á Íslandi. Þetta virkar þannig að þú kaupir þér búseturétt og hann er þín skilgreinda eign og það getur enginn sagt þér að fara eða flytja. Það felst í þessu mjög mikið öryggi fyrir einstaklinga og fjölskyldur.

Langtímahugsun er samofin öllu sem við gerum og þegar við byggjum okkar hús erum við að hugsa um líftíma þeirra þannig að við viljum að allt endist vel, gólfefni, innréttingar og svo framvegis, þannig að við vöndum okkur við hönnun og byggingu húsa okkar vitandi að við erum að fjárfesta til framtíðar.

Þegar þú kaupir búseturétt í nýju húsi kostar hann yfirleitt um 20% af virði fasteignarinnar. Innifalið í mánaðargjaldi er bókstaflega allt nema rafmagnið sem þú notar. Þannig er fjármagnskostnaður, skyldutryggingar, fasteignagjöld, frárennslisgjald, hússjóður og framlag í viðhaldssjóð innifalið í mánaðarlega búsetugjaldinu. Íbúar upplifa ekki óvænt útgjöld vegna viðhaldskostnaðar því allt ytra viðhald er innifalið og þú átt líka þann möguleika að flytja þig til innan Búseta sem er með alla þessa flóru fasteigna.



MIKIÐ ÚRVAL AF FALLEGUM OG LJÚFFENGUM KÖKUM

HÁHOLT 13-15

HÁALEITISBRAUT 58-60

MOSFELLSBAKARI.IS



Áskirkja



Laugarneskirkja



Langholtskirkja

Laugardalsprestakall: Helgihald og önnur dagskrá í dymbilviku og um páska

Áskirkja :

Pálmasunnudagur, 24. mars

Messa og ferming kl. 13:00. Sr. Sigurður Jónsson þjónar. Organisti Bjartur Logi Guðnason. Félagar úr Kór Áskirkju syngja. Ath. sunnudagaskóli fellur niður þennan dag.

Páskadagur, 31. mars

Hátíðarguðspjónusta kl. 8:00 árdegis. Sr. Sigurður Jónsson þjónar. Organisti Bjartur Logi Guðnason. Félagar úr Kór Áskirkju syngja. Páskamorgunverður í boði Safnaðarfélags Áskirkju í Ási að guðspjónustu lokinni.

Annar páskadagur, 1. apríl

Hátíðarguðspjónusta á Skjóli kl. 13:00. Sr. Sigurður Jónsson þjónar. Organisti Bjartur Logi Guðnason. Félagar úr Kór Áskirkju syngja.

Hátíðarguðspjónusta á Hrafnistu kl. 14:00.

Sr. Sigurður Jónsson þjónar. Organisti Bjartur Logi Guðnason. Félagar úr Kór Áskirkju syngja.

Fimmtudagur 4. apríl

Páskaguðspjónusta í Norðurbrún 1 kl. 14:00. Sr. Sigurður Jónsson þjónar. Organisti Bjartur Logi Guðnason.

Föstudagur 5. apríl

Páskaguðspjónusta á Dalbraut 27 kl. 14:00. Sr. Sigurður Jónsson þjónar. Organisti Bjartur Logi Guðnason.

Laugarneskirkja :

Pálmasunnudagur

Fermingarmessa kl. 11. Sr. Hjalti Jón Sverrisson þjónar. Organisti er Elísabet Þórðardóttir. Kór Laugarneskirkju syngur. Ath. sunnudagaskóli fellur niður þennan dag.

Skírdagur

Kvöldmessa kl. 20:00. Sr. Hjalti Jón Sverrisson þjónar. Organisti er Elísabet Þórðardóttir. Kór Laugarneskirkju syngur ásamt Kristjáni Jóhannssyni.

Föstudagurinn langi

Messa á Sóltúni kl. 11. Í umsjá Elísabetar Gísladóttur djákna og sr Hjalta Jóns Sverrissonar. Félagar úr Kór Laugarneskirkju leiða söng undir stjórn Elísabetar Þórðardóttur organista.

Helgistund í Félagsheimili Sjálfsbjargar,

Hátúni 12, kl.16. Sr. Hjalti Jón Sverrisson þjónar.

Páskadagur

Hátíðarmessa kl 8:00. Sr. Hjalti Jón Sverrisson þjónar. Organisti er Elísabet Þórðardóttir. Kór Laugarneskirkju syngur . Hátíðarmorgunverður í safnaðarheimilinu að messu lokinni.

Langholtskirkja :

Pálmasunnudagur

Sunnudagaskóli kl. 11 í safnaðarheimilinu undir stjórn Söru Grímsadóttur söngkonu.

Fermingarmessa kl. 11 Sr. Ásta Ingibjörg Pétursdóttir og Guðbjörg Jóhannesdóttir þjóna, félagar úr Kór Langholtskirkju syngja undir stjórn og undirleik Magnúsar Ragnarssonar organista.

Skírdagur

Fermingarmessa kl. 11. Sr. Guðbjörg Jóhannesdóttir þjónar, félagar úr Kór Langholtskirkju syngja undir stjórn og undirleik Magnúsar Ragnarssonar organista.

Föstudagurinn langi

Söngvar og lestrar kl. 11, Píslarsagan hagleidd. Sr. Guðbjörg Jóhannesdóttir þjónar, félagar úr Kór Langholtskirkju syngja undir stjórn og undirleik Magnúsar Ragnarssonar organista.

Páskadagur

Hátíðarmessa kl. 11. Páskadögurður í safnaðarheimilinu að messu lokinni. Hátíðarsöngvar sr. Bjarna Þorsteinssonar sungnir. Sr. Guðbjörg Jóhannesdóttir þjónar, félagar úr Kór Langholtskirkju syngja undir stjórn og undirleik Magnúsar Ragnarssonar organista.

Fjölskyldusamvera í Húsdýragarðinum á Páskadag kl. 11.00

Sameiginleg barna- og fjölskylduguðspjónusta Laugardalsprestakalls verður kl. 11 á páskadag í veitingaskála Fjölskyldu- og húsdýragarðsins í Laugardal.

Prestar, starfsfólk og sjálfboðaliðar safnaðanna við Laugardal óska lesendum gleðilegra páska !

Verið velkomin í kirkjurnar við Dalinn.







maria nila
STOCKHOLM



Hársnyrtistofa
DORA
Hárgreiðslu- og rakarastofa
Langholtiavegi 128 • Sími 568 5775

Hlutskipti Lilju og Ingu

Sýning Lilju og Ingibjargar Birgisdætra, Hlutskipti, stendur nú yfir í Gallery Pulu í Marshall húsinu og stendur hún yfir til 31. mars. Myndir á sýningunni eru flestar skrautlegar blómamyndi en gerðar úr forgengilegum efnum. Sýningunni fylgir eftirfarandi skýringartexti:

Allt okkar líf seljum við tíma okkar og orku til að geta sankað að okkur hlutum.

Og vissulega safnast þeir upp, þar til þeir eru faldir inni skáp eða geymslu, gleymast og glata tilgangi.

Heimili okkar blása út, belgjast út af hlutum sem fylgja okkur, eða hafa kannski alltaf verið þarna, stundum er erfitt að muna hvaðan þetta kom allt saman. Á endanum kemur óhjákvæmilega að því að við rúmum ekki lengur þetta fargan sem fylgir okkur.

Þá er að sjálfsgöðu kominn tími til að stækka við sig, vinna meira, þéna meira, þenjast út, til þess eins að ferja lokaða kassa úr einni myrkvaðri geymslu í aðra rúm-betri.

Og þegar dagur er að ævikvöldi kominn fá börnin okkar það hlutskipti að fara í gegn um skápa, skúffur og hirslur. Velja hvaða arf þau vilja halda áfram að dröslast með milli sinna heima.

Lilja Birgisdóttir (f. 1983) lauk námi í ljósmyndun við Konunglega listaháskólann í Hollandi árið 2007 og BA námi við Listaháskóla Íslands árið 2010. Frá námslokum var hún einn aðstandanda listamannarekna gallerisins Kling og Bang í Reykjavík og 2011 stofnaði hún listtímaritið Endemi ásamt öðrum listakönnum. Lilja hefur tekið þátt í fjölda sýninga hér á landi sem og erlendis, meðal þeirra nýjustu má m.a. nefna samsýninguna Gróður í Berg Contemporary 2020 og einkasýninguna It's not you it's me í Pulu 2022. Lilja hefur unnið í mörgum miðlum og fengist við myndverk, videolist, hljóðgjörninga og ljósmyndun. Lilja var höfundur opunarverks Listahátíðar í Reykjavík 2013, The Vessel Orchestra, þar sem hún vann með kapteinum Reykjavíkurhafnar að því að búa til hljóðgjörning með skipaflautum 15 skipa. Lilja er partur af listakollektívinu Fischersund sem vinnur á alþjóðlegum vettvangi og undirbýr nú einkasýningu í Norræna safninu í Seattle á þessu ári. Lilja býr og starfar í Reykjavík.

Ingibjörg Birgisdóttir (f. 1981) kláraði fornám Myndlistarskólans í Reykjavík árið 2003, útskrifaðist frá myndlistardeild Listaháskóla Íslands árið 2006 og stundaði nám í tölvunarfræði í Háskóla Íslands frá 2019-2022. Hún vinnur í ýmsum miðlum eins og málun, skúlptúr, þrívíddar grafík, video og ljósmyndun. Ingibjörg hefur sýnt bæði hér heima og erlendis og tók m.a. nýlega þátt í samsýningunni Skynleikar á Hafnar-



Snýtupappír - Silfur gelatin prent -



Ingibjörg og Lilja Birgisdætur

torgi árið 2022. Ingibjörg hefur unnið náið með tónlistarsenunni á Íslandi og gert plötuumslög og tónlistarmyndbönd fyrir tónlistarfólk eins og Sigurrós, Jónsa, Múm, Sin Fang, Seabear, Sóley og Úlfur Úlfur. Ingibjörg er einn stofnmeðlimur og eigandi Fischersunds ilmgerðar og listasamsteypu sem meðal annarra verk efna er með staðfesta sýningu í Nordic Museum í Seattle, haust 2024. Ingibjörg býr og starfar í Reykjavík.

Verður Moggahúsið í Kringlunni rifið?

Spurning er nú um hver verða örlög Morgunblaðshússins í Kringlunni. Húsið er í eigu fasteignafélagsins Reita og nú er verið að skoða möguleika á því hvort heppilegra sé að rífa húsið en nýta það í upprunalegri mynd. Morgunblaðið flutti úr Aðalstræti 6 yfir í Kringluna 1 um páskana 1993. Prentsmiðjan var tekin í notkun hluta hússins ári síðar eða 1984

Starfsemi Morgunblaðsins var flutt í Hádegismóa undir lok ársins 2004 en prentsmiðjan hafði áður verið fútt þangað úr Kringlunni eftir að hafa verið þar til húsa í 11 ár. Hinar nýju höfuðstöðvar blaðsins urðu með því nokkuð minni en í húsinu við Kringluna. Tækni og hagræðing hafði þá haft í för með sér að ekki var þörf á sama fjölda starfsfólks eða stærð vinnurýmis sem áætlað var þegar byggt var í Kringlunni. Þessi umræða er ekki ný af nálinni.



Moggahúsið í Kringlunni.

Fyrir um sex árum eða í maí 2017 auglýstu Reitir og Reykjavíkurborg eftir þátttakendum fyrir forval lokaðrar hugmyndasamkeppni um framtíðar uppbyggingu Kringlunnsvæðisins í samstarfi við Arkitekta-

félag Íslands. Meðal annars var þá gert ráð fyrir að Moggahúsið svokallaða yrði rifið en nýjar íbúðir, atvinnuhúsnæði og hótél byggt á svæðinu.

Dagskrá í Listasafni Sigurjóns Ólafssonar

Þriðjudaginn 26. mars kl. 20:00

Söngtónleikar

Sólrún Bragadóttir sópran og Jón Sigurðsson píanóleikari. Úrval sönglaga frá síðrómantíska tímanum. Ljóða-flokkur ópus 90 eftir Jean Sibelius og verk eftir Reynaldo Hahn, Henri Duparc, Hugo Wolf, Richard Strauss, Ernest Chausson og Francis Poulenc.



Þriðjudaginn 9. apríl kl. 20:00

Hljóðmynd af þriggja alda sögu fiðludúosins

Duo Landon: Hlíf Sigurjónsdóttir og Martin Frewer fiðluleikarar. Tvíleikur á fiðlu er rótgróin hefð í mið-Evrópu en á sér ekki langa sögu hérlendis. Sónata fyrir tvær fiðlur eftir Jean-Marie Leclair er elst verka á dagskránni, frá upphafi 18. aldar, en síðan fíklar efnissráin sig áfram og til Íslands með Þingeysku fiðlulögnum sem Páll H. Jónsson skræði og Tíu myndum fyrir tvær fiðlur eftir Hildigunni Rúnarsdóttur. Tónleikarnir enda á yngsta verkinu, sem er Þrjár litlar myndir fyrir tvær fiðlur eftir Martin Frewer.



Þriðjudaginn 16. apríl kl. 20:00

Páll Ísólffson tónskáld

Dr. Nína Margrét Grímsdóttir píanóleikari fjallar um dr. Pál Ísólffson orgelleikara og tónskáld, en doktorsritgerð hennar frá City University of New York 'The Piano Works of Páll Ísólffson (1893-1974) A Diverse Collection' (2010) er tileinkuð píanóverkum hans. Leikin verða verk eftir tónskáldið meðal annars af völdum hljóðritunum úr safni RÚV og mun Nína Margrét segja frá rannsóknarvinnu sinni við þetta brautryðjandi verk efni í íslenskri tónlistarsögu.



Þriðjudaginn 23. apríl kl. 20:00

Einleikstónleikar

Ítalski píanóleikarinn Sebastiano Brusco leikur verk eftir Wolfgang A. Mozart, Franz Schubert og Frédéric Chopin.

Ódýrasta mjólkinn með appinu



~~211 kr.~~
207 kr.
með appinu



Sæktu appið
og byrjaðu
að spara!

Með appinu færðu appslátt af öllum vörum í hvert skipti sem þú verslar. Afslátturinn birtist sem inneign í Samkaupaappinu. Þú getur notað appið í öllum verslunum Nettó og á netto.is.

nettó

Páskalambið 2024

Tak frá mér, guð, allt sósusull, seyddar steikur og þvillíkt drull. Gefðu mér á minn græna disk grautarleikju og úldinn fisk

Ekki mun yðar einlægur ganga jafnlangt í hófsemi sinni og Þórbergur Þórðarson þegar hann heldur páska en páskalamb Lárusar verður þó hófstíllt í ár í stíl við nýju kjarasamningana, engar stórsteikur eða tveggja sólarhringa undirbúningstími. Einfalt, hófstíllt og umfram allt fjótlegt. Að venju kemur allt kjöt frá Kjötubúðinni Grensásvegi 48, kótilettur, lundir og fille.

Kótilettur í brauðraspi

Undiritaður ákvað strax að bjóða ekki upp á einhvern paxótilbúning heldur sýna aðeins meiri metnað í matargerðinni enda býður framreiðslu-aðferðin upp á að húða kótiletturarnar með frumlegri hætti. Ég myl niður tvíbökur í raspið en einnig er hægt að tvíbaka gamlar brauðsneiðar og mylja þær. Ég krydda með salti, pipar og franskri kryddblöndu, Herbes du Provence, sem samanstendur af ýmsum grænum kryddum eins og tímian, oregano, fennel, basiliku, rósmarín, lavender og salvíu og síðan bæti ég við muldum möndlum og parmesan osti. Ég notaði þykkar tvírifjur sem ég velti upp úr eggjum og raspinu og steiki þær í 3-4 mínútur á hvorri hlið en síðan fara þær í 10 mínútur í 150 gráðu heitan ofn.

Meðlætið var hunagsgljáðar gulrætur, ofnbakaðar kartöflur og ertusalat. Gulrætur eru skornar niður og steiktar í smjöri, bætt við matskeið af hunangi og ½ dl af vatni og soðnar þar til þær mýkjast. Erturarnar eru léttsoðnar og kældar, olíuolíu og balsamediki eða sitrónu blandað saman í skál, saltað og piprað og erturarnar og skornir smáir tómatar settir í löginn. Með þessum rétti drukkum við rauðvín frá Tautavel sem er hérað Frakklandsmegin við Pýreneafjöllin.

Lambkjöt með estragon

VLADIMIR: Manstu eftir Guðspjöllunum?
ESTRAGON: Ég man eftir kortum af landinu helga. Í lit og hvaðeina. Voða falleg. Dauðahafið var fölblátt. Ég varð þyrstur bara af því að horfa á það. Þangað fórum við, sagði ég alltaf, þangað fórum við í brúðkaupsferðina. Syndum. Fínum hamingjuna.
VLADIMIR: Þú hefur átt að verða skáld.
ESTRAGON: Ég var það. (Bendir á tótra sína).
Er það ekki augljóst?
Ur leikritinu *Beðið eftir Godot eftir Samuel Beckett. Þýðing Árni Ibsen*

Kryddið estragon eða tarragon (fáfnisgras á ástkæra ylhýra) fer vel með lambkjöti enda er fáfnisgrasið uppistaðan í þeirri frægu sósu bernaïse. Því miður er erfitt að fá fáfnisgrasið ferskt á landinu kalda en það er hægt að fá það þurrkað. Ég er vanur að kaupa mitt estragon hálfþurrkað í lítilli indverskri verslun í Passage Brady í 10. hverfi í París sem selur allskyns krydd og indverskar vörur.

En nóg um það, í réttinn þarf beinlausa og meyra lambarkjötsbita ca 2 sm að þykkt og ég notaði lambafille, salt og pipar, olíu og smjör, 1dl madeira, 2 tsk estragon og 4msk sýrður rjómi. Saltið og piprið kjótið og steikið það í olíu og smjöri í 3 mín á hvorri hlið. Takið kjötið af pönnunni og haldið því heitu. Hellið víninu á pönnuna og bættir estragoni við, sjóðið vinið niður og bætið sýrða rjómanum við. Með þessum rétti eru borðaðr núðlur eða annað pasta og ég notaði ferskt fettuccine pasta, bæði er það ferska betra og svo tekur það ekki nema 2-3 mínútur að sjóða það. Hendið pasanu á fat og hellið kjötinu yfir og voila: Noisettes d'agneau a l'estragon. Með þessu drukkum við búrgundarrauðvín.

Krimskrams í hveitikökum

Í síðasta réttinn sækjum við hugmyndina yfir pollinn, til Ameríku og blöndum saman eldamennsku Kreóla og Mexíkómanna. Ég notaði lundir í þennan rétt og skar þær niður í þunnar sneiðar. Kjötið kryddaði ég með kreólakryddi sem ég keypti í fyrrmeindri búð í Passage Brady en í kryddblöndunni er engfer, oregano, tímian, paprika, svartur pipar, kúmín, mustarður og laukduft. Eigið þið ekki slíka kryddblöndu má notast við fatja eða tacokrydd sem fæst í öllum stórmörkuðum. Ég lét kjötið liggja í kreólakryddinu áður en ég steikti það á snarþreitri pönnu í 4-5 mínútur eða þar til það er steikt en örflítt roði í því.

Með kjötinu er ýmisleg meðlæti, sætar kartöflur, maisbaunir, grænmeti, ostur og köld sósa. Sæta kartafan er afhýdd og skorin í bita og sett inn í 180° heitan ofn í 20 mínútur eða þar til hún fer að mýkjast en hún má ekki vera maukuð. Saxið skalottlauk og hvítlauk og svissið á pönnu bætið síðan kartöflunum út í og kryddið með salti, kúmín og chiliflögum. Maisbaunirnar eru hitaðar og ferskt grænmeti saxað niður, paprika, lárpera (avocado) og tómatar eða hvaða grænmeti sem hugurinn gírnist og ementaler eða goudaostur skorinn í bita. Kalda sósan, salsan er gerð í matvinnsluvél, búnt af kóriander, dós af sýrðum rjóma, hvítlauksrif og límónusafi. Mexíkanskarnar pönnukkur (tortillas) hitaðar á pönnu og hver og einn velur hvað hann vill hafa á sinni hveitiköku. Með þessu drukkum við rauðvín frá Valpolicella en auðviðað er valkvætt að nota vín frá nýja heiminum.

Bon Appétit!

Lárus Laufás-Hlíðar



GRILLÞJÓNUSTA KJÖTBÚÐARINNAR

Við mætum á staðinn með grill fyrir hópa

Brúðkaup, fermingar, afmæli eða starfsmannagleði

Við höfum séð um allt að 1.000 manna veislur, allt frá hamborgaraveislum upp í steikarhlaðborð

Fáðu tilboð í þína veislu á kjetbudin.is/veisluthjonusta eða á tölvupósti sala@kjetbudin.is



KJÖTBÚÐIN

www.kjetbudin.is

Sími 571 5511 | Grensásvegur 48, 108 Reykjavík | Sunnukriki 2, 270 Mosfellsbær

Alþýðuhugrækt Frumkvæði



Mörg mál eða samskipti sem við þurfum að vinna að og úr geta verið okkur þung og þrautafull viðureignar sökum þess að við eigum erfitt með að eiga frumkvæði að hlutunum. Heljarmikið átak þarf til ýta úr vör því sem við annað hvort höfum saltað ótæpilega eða efast um að við gætum ráðið við að vinna að og úr á réttan hátt.

Í hverju því sem við keppum að verðum við að venja okkur á að ákveða hvað á að hafa forgang og hvernig við viljum vinna markvisst að því að gera ákveðna hluti sigurstranglega og áhugaverða. Það getur nefnilega skipt miklu máli í upphafi ákveðinna verka eða samskipta hvernig við ákvörðum að vinna að áhugaverðum árangri og ríkulegri uppskeru og auka þannig líkurnar á því að vel takist til.

Frumkvæði er t.d. fólgið í því að láta sér detta eitthvað jálægt og sérstakt í hug og ákveða síðan upp á eigið eindæmi að hrinda hugmyndinni, verkinu eða samskiptunum í framkvæmd. Best er að reikna með því að framtakið skili góðum árangri. Við þurfum að hafa töluverðan eldmóð, jágjarn hugarfar auk frumkvæðisframtaks ef við viljum að draumar okkar og þrár fái það líf veruleika sem við getum síðar séð vaxa og eflast á árangursríkan hátt. Við fáum jákvætt hugsandi aukið hugrekki til að vinna að tilvist hugmynda okkar og aukum jafnframt líkur á heppilegum framgangi þeirra, sérstaklega ef við spörum ekki duginn og viljann við framkvæmdirnar.

Einmitt þessi tegund frumkvæðis og keppikefla er heppileg af því að það

er ekki nóg að láta sig dreyma um árangur. Við þurfum að vilja, þora og geta fylgt þráum okkar og draumum eftir á ákjósanlegan hátt. Það þarf að rækta framkvæmdarviljann og frumkvæðið ekkert síður en aðra þætti innra lífs okkar. Það gerir okkur mögulegt að vinna stóra sem smáa sigra af ýmsu tilefni og við margbreytilegar aðstæður.

Hyggilegt er að við finnum og skiljum mikilvægi þess að kunna að taka af skarið og vinna af krafti og skapfestu að því sem við kjósum að gefa líf. Það er enginn vandi að halda að sér höndum af smáu sem stóru tilefni og verða svo óánægður með sjálfan sig sökum þess að við finnum til vanmáttar vegna framtaksleysis og viljavöntunar.

Ágætt er að við látum framtaksslen og frumkvæðisdoða hverfa en eflum þess í stað allt það sem í vilja okkar, framkvæmdum og aðstæðum er frumkvætt og kröftugt og líklegt til að gera okkur sjálfstæðari og framtakssamari á hvetjandi máta. Þannig innstilt erum við að efla sjálfstraust okkar og eigum meiri möguleika á að láta draumana fá líf sem við höfum hingað til vistað í hugum okkar án þess að þora og nenna að gera þá að þeim veruleika sem við þráum og vildum sjá vaxa og dafna.

Jóna Rína Kvaran

GLÆÐIR

-áburðarvökvi úr klóþangi!

Glæðir er mjög næringarríkur áburðarvökvi sem hentar til notkunar í matjurtagarðinn, á grasflatir, tré, runna, kartöflur og flestan annan gróður. Má nota við lífræna ræktun.

Fælir einnig burtu sníkjudýr. Nánari upplýsingar fást hjá útsöluaðilum.



ÚTSÖLUSTADIR

Glæðir fæst í betri blómaverslunum

Laugardalur, Háaleiti & Bústaðir

Auglýsingasími 568 8862



Komdu á skauta um páskana!

Opnunartími yfir páskana:

| | | |
|----------|----------------------------|---------------|
| 28. mars | Skírdagur - fimmtudagur | 13:00 - 17:00 |
| 29. mars | Föstudagurinn langi | 13:00 - 17:00 |
| 30. mars | Laugardagur | 13:00 - 17:00 |
| 31. mars | Páskadagur - Sunnudagur | LOKAÐ |
| 1. apríl | Annar í Páskum - Mánudagur | 13:00 - 17:00 |



SKAUTAHOLL.IS

GRETTIR VATNSKASSAR

Vagnhöfða 6 • 110 Reykjavík • Sími 577 6090



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



ÚTFARARSTOFA ÍSLANDS

síðan 1996

Auðbrekku 1, 200 Kópavogi



Komum til aðstandenda og ræðum skipulag sé þess óskað

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



Sverrir Einarsson
Útfarastjóri
S: 896 8242



Jón G. Bjarnason
Útfarastjóri
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

BÍLARÉTTINGAR SÆVARIS

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



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

Nýsmíði á gluggum og hurðum,
ásamt ísetningum og viðhaldi.

Haðu samband og við metum ástandið.

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

Myndlistarsýning í Grasagarði Reykjavíkur í Laugardal: Hugsandi haugur

Myndlistarsýning í Grasagarði Reykjavíkur í Laugardal:
Hugsandi haugur

Nemendur á fyrsta ári í meistaranámi við myndlistardeild Listaháskóla Íslands opna sýningu á verkum sínum í Grasagarði Reykjavíkur í Laugardal, laugardaginn 23. mars kl. 14:00-18:00. Sýningin er öllum opin og stendur til 2. apríl. Almennur opnunartími: 10.00-15.00. Enginn aðgangseyrir.

Sýningin er unnin í samstarfi við Grasagarð Reykjavíkur og nemendur í listfræði við Háskóla Íslands.

Listamennirnir koma frá ýmsum löndum og heita: Emil, Heimir Snær, Laura Wiemers, Linnéa Jonsson, Manuel Strube, Marzieh Amiri, Nicole Desautels, Sandijs Ruluks, Sunniva Allanic, Vala Sigþrúðar Jónsdóttir og Wanxin Qu. Sýningarstjórar eru Bryn Nól Francis og Hreinn Hákonarson.

Bryn Nól Francis verður með leiðsögn um sýningin Hugsandi haugur á íslensku tákmalí, laugardaginn 30. mars kl. 14:00-15:00.

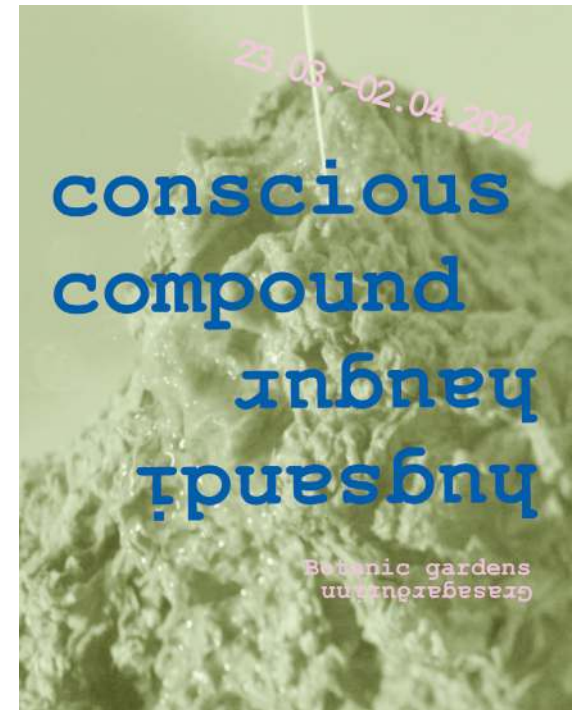
Verk myndlistarmannanna tengjast með einum eða öðrum hætti garðinum og náttúrunni almennt. Heiti sýningarinnar, Hugsandi haugur, vekur upp ýmsar spurningar.

Í upphafi íslenska vorsins safnast haugur af listamönnum af ýmsum rótum og skoða margvíslegar rætur í Grasagarðinum. Það eru nefnilega margar faldar sögur sem dvelja í lifandi safni sem þrá að vera fundnar. Stökkbreyttar og blendnar verur og plöntur bjóða gestum að heyrna raddir sem tala um sannindi og skynsemi. Hvað getur maðurinn fundið annað en sjálfan sig þegar horfst er í augu við samvisku og samkennd?

Hvert er merking titilsins Hugsandi haugur? Getur haugur hugsað?

Haugur, hrúga, stafli, bingur, dyngja, hlaði, hrúga, kös. Þegar orðið haugur er flett upp í orðabók verður merking titilsins nokkuð ljós. Haugur af listamönnum úr ýmsum áttum kemur saman í lifandi umhverfi og listrænn kraftur þeirra skýtur rötum. Haugur skapar nefnilega líka gerjun og þá verður eitthvað nýtt til, og listaverk þeirra blómgastr.

Grasagarður Reykjavíkur er ekki aðeins umvafinn húsum og fólki heldur líka rötum. Hann fagnar rötum listamannanna sem eru fullir af eldmóði og í garðinum kvikna hugmyndir að listaverkum sem tengjast með einum eða öðrum hætti sambandi náttúrunnar og mannsins.



Garðurinn býr yfir öllu sem listamaður þarf: orku, birtu, næringu, sköpun og frjósemi. Garðurinn er viðfang þessara listamanna sem haugast þangað inn og tekur utanum listamennina og hið manngerða inngrip sem þeir skapa. Listamennirnir finna rætur sínar – draga lærdóma af öllum rötum garðsins sem hvíla misdjúpt í moldinni, hógværar, asalasur og skylduræknar við lífið. Þekking og þroski tekur tíma og það vita listamennirnir – eins og rætur garðsins. Haugurinn hugsar, og manneskjan líka, bæði í Grasagarðinum og í eigin garði.

Listamennirnir fara forvitnilegar leiðir í nálgun sinni á náttúruna í hinu manngerða umhverfi Grasagarðsins í Laugardal. Þeir eru sér vel meðvitaðir um að þeir komast aldrei frá hinu mannhverfa sjónarhorni í hugsunum sínum og samskiptum við náttúruna. Þess vegna grípa þeir til margvíslegra ráða til að brúa bilið milli manns og náttúru. Þeir bregða á leik, vekja forvitni, setja hluti í nýtt samband, grafa sig svo að segja ofan í leyndardóma garðsins og uppgötva leiðir til að koma þeim á framfæri í hljóðum, hreyfingum og myndum. Í sýninguna eru garðurinn og náttúran lifandi vera í liflegum samskiptum við listamennina sem bera ómælda virðingu fyrir náttúrunni.



Fulltrúar þrettán félagasamtaka tóku við styrkjum við hátíðlega athöfn

Kvennaathvarfið fær hæsta styrk velferðarráðs

Á hverju ári veitir velferðarráð hagsmuna- og félagasamtökum styrki úr borgarsjóði, til verkefna á sviði velferðarmála. Tilkynnt var í dag hvaða félög hljóta styrkina fyrir árið 2024. Kvennaathvarfið fær 12,5 milljónir á ári með þjónustusamningi til þriggja ára. Hæsta þjónustusamninginn til eins árs hlýtur Bjarkarhlíð, eða fimm milljónir króna.

Forsvarsfólk félaganna var viðstatt hátíðlega athöfn í Tjarnarsal Ráðhússins í dag, þegar velferðarráð veitti styrkina. Alls bárust 48 umsóknir um styrki þetta árið. Styrkjanefnd mat umsóknirnar út frá átta þáttum og gaf umsóknunum stig í samræmi við það en mikilvægt þykir að verkefni falli að stefnu og áherslum ráðsins.

Veita konum og börnum þeirra skjól,

stuðning og ráðgjöf

Þjónustusamningurinn við Kvennaathvarfið er gerður til að styðja við það hlutverk samtakanna að veita konum og börnum sem þurfa að yfirgefa heimili sín vegna ofbeldis húsaskjól, ráðgjöf og stuðning. Þar geta konur sem búa við ofbeldi einnig fengið ráðgjöf, stuðning og viðtöl, án þess að til dvalar í Kvennaathvarfinu komi. Þá fá konur sem búa í áfangaheimili Kvennaathvarfsins jafnframt ráðgjöf og stuðning eftir dvöl í neyðarathvarfinu.

Í Kvennaathvarfinu starfar meðal annars sálfræðingur með mikla reynslu úr barnaverndarstarfi, sem veitir börnum viðtöl og hugar að þörfum þeirra fyrir frekari þjónustu. Þar geta allar konur sem ekki eru íslenskumælandi fengið

túlkþjónustu. Þá er fræðsla mikilvægur partur af starfinu en í Kvennaathvarfinu starfar fræðslustýra sem fer í skóla, stofnanir og fyrirtæki með fræðslu um ofbeldi í nánum samböndum.

Eftirtaldir hluti styrki:
Almennir samningar:
Alþjóðlegi geðheilbrigðisdagurinn
Einhverfusamtökin
Hóla – félag spænskumælandi á Íslandi
Vinaskáklfélagið

Þjónustusamningar til eins árs, 2024:
Afstaða til ábyrgðar
Bjarkarhlíð
Kraftur, stuðningsfélag
Okkar heimur
Pieta samtökin
Sjónarhóll ses.
Spörvar líknarfélag

Leiðandi í umhverfismálum síðan 1989

ÞJÓÐVILJINN

Þriðjudagur 15. ágúst 1989 138. tölublað 54. útgangur

SÍMI 681333
Á KVÖLDIN
681348
Á LAUGARDÖGUM
681663

Drýgið tekjurnar!

Endurvinnslan hf. tekur við einnota öl- og gosdrykkjaumbúðum gegn skilgjaldi.

Á móttökustöðum er skilgjaldið greitt út í hönd. Til að flýta fyrir afgreiðslu eru menn beðnir að flokka umbúðir og setja áldósir í einn poka, plastdósir og -flöskur í annan og einnota glerflöskur í þann þriðja. Móttökustaðir eru opnir virka daga frá mánudegi til föstudags.

Á söfnunarstöðum er tekið við óflokkuðum umbúðum. Þær eru merktar og fluttar til Endurvinnslunnar í Reykjavík sem sendir eiganda ávísun fyrir skilgjaldinu í pósti. Miðað er við að menn safni a.m.k. 100 umbúðum í einn poka áður en honum er skilað á söfnunarstað. Upplýsingar um afgreiðslustað og tíma eru auglýstar á hverjum stað.

Söfnunarstaðir:

Borgarnes
Ólafsvík
Grundarfjörður
Stykkishólmur
Búðardalur
Patreksfjörður
Tálknafjörður
Bíldudalur
Þingeyri
Flateyri
Suðureyri
Bolungarvík
Súðavík
Hólmavík
Hvammstangi
Blönduós
Skagaströnd
Sauðárkrókur
Siglufjörður
Ólafsfjörður
Dalvík
Húsavík
Kópasker

Raufarhöfn
Þórshöfn
Vopnafjörður
Egilsstaðir
Seyðisfjörður
Neskaupstaður
Eskifjörður
Reyðarfjörður
Búðir
Stöðvarfjörður
Breiðdalsvík
Djúpivogur
Höfn
Kirkjubæjarklaustur
Vík
Hvolsvöllur
Hella
Hveragerði
Laugarvatn
Stokkseyri
Þorlákshöfn
Grindavík

Móttökustaðir:

Reykjavík: Dugguvogur 2, opið kl. 13–18.
Við Jaðarsel (hverfisstöð Gatnamálastjóra), opið kl. 13–18.
Í skemmu við Eiðisgranda, opið kl. 13–18.
Kópavogur: Við Fífuhvamsveg, opið kl. 13–18.
Hafnarfjörður: Vinnuskóli við Flatahraun, opið kl. 13–18.
Akranes: Smiðjuvellir 3, opið kl. 9–12.
Ísafjörður: Hjallavegur 11, opið kl. 20–22.
Akureyri: Við KA-heimilið, opið kl. 13–18.
Vestmannaeyjar: Kaupfélag Vestmannaeyja, opið á verslunartíma.
Selfoss: Vörumóttaka Kaupfélags Árneseinga, opið kl. 13–17:30.
Keflavík: Iðavellir 9B, opið kl. 14–18.

Endurvinnsla stuðlar að hreinni umhverfi, heilbrigðara verðmætamati og er auk þess dágóð búbót fyrir duglega safnara.

 **ENDURVINNSLAN HF**
Nýtt úr notuðu



52 móttökustöðvar
um land allt

Köllunarklettsvegur 4, 104 Reykjavík / Knarravogi 4, 104 Reykjavík
Dalvegur 28, 200 Kópavogur / Skútahraun 11, 220 Hafnarfjörður
Furuvellir 11, 600 Akureyri / 52 móttökustöðvar um allt land

 **Endurvinnslan**

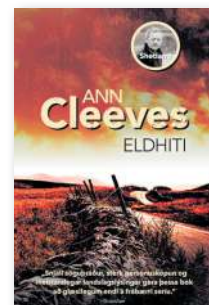
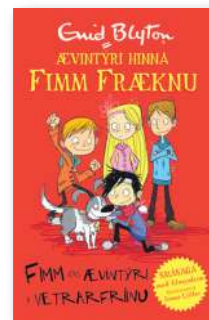
| | | | | | | | | | | | |
|--|-------|---------------------|-----------------------|---------|-----------------|-------------|-----------------------|------------------|-------------------|------------|----------|
| | | ákafa | snös | loddari | forað | 2 eins | | | geta | | farvegir |
| | → | | | | | | 6 | ↘ | 1 | tilhlaupið | |
| | | mannsnafr átti | | | | | tortryggt skvaldur | | | | |
| krossgátugerð: Bjarni sími: 845 2510 | ↓ | ym nærast | | klukka | | | liffæri hrun | | | | |
| kvaka | | | | ópétt | trog | | | | 2 eins | | |
| fæði | | | skvettast miskunna | 3 | | | | | 2 eins | 7 | áttund |
| þrautir | | 2 | | | vinnuvél | | kvendýr | | | | |
| 2 eins | | rambald egnt | | | væl demba | | góða | | | | |
| baksaði | | | | | | | hvað? skerða | | | | iðkaði |
| | | ilát fljóttæra | | | | | undanfögnu | | fanga liðurinn | | |
| duglaus | | | datt | | | væl fugl | | sjór | | | |
| þegar | | karldýrið komast | | 4 | | | | 10 | | garðahald | |
| band | | | | 9 | siðað | | | hreti þjóð | | | 8 |
| | | samtök þjóð | | | 2 eins sumbl | | baktala | | | | matselju |
| | ↘ | | | | | | | | varðandi dans | | |
| fiskur | 5 | | | | | krógi | | plöntu hrjá | | | |
| | henda | mannsnafr | spássera 3 eins | | | | | upptrekk fugl | | | |
| húsgagn | | | | | tvíhljóði | | fiðrildi 2 eins | | | | |
| öskur | | | | | fuglinn | | | | gjamm | | |
| þanirnar | | | | | | | vaggað | | | | |

Styttist í vorid

VEIÐIKORTIÐ
2024

Eitt kort
36 vötn
9.900 kr

veidikortid.is



| | | | | | | | | | | |
|--|--|--------|---------|--------|-------|--|--|--|--|--|
| | | HÖNDIN | LOF | | | | | | | |
| | | OLIAN | SEFA | | | | | | | |
| | | L | LL | ÖLI | T | | | | | |
| | | VÆLA | | ÁÞEKKA | | | | | | |
| | | IÐA | HA | ROP | Y | | | | | |
| | | NAPPAR | ALPANA | | | | | | | |
| | | SR | OSKAR | IL | F | | | | | |
| | | T | ALT | S | KRANI | | | | | |
| | | RÓLA | SNAR | Æ | | | | | | |
| | | IÐAR | TAL | HÓRA | | | | | | |
| | | I | FOR | SAKAR | | | | | | |
| | | HNATA | NAPP | I | | | | | | |
| | | ÖNNIN | I | OPINN | | | | | | |
| | | N | ANNIR | RÍÐAN | | | | | | |
| | | DONA | Ð | SIN | G | | | | | |
| | | LA | GARN | UNGA | | | | | | |
| | | ÓM | GUÐUAN | A | Ð | | | | | |
| | | MAREL | NUNNUNA | | | | | | | |
| | | ARAR | LATA | TAL | | | | | | |

Lausnarorð: **STAGLAR**

- Gjafabréf frá Belladonna Dalvegi 30, - Guðrún Karlsdóttir
- Gjafabréf frá Smurstöðinni Klöpp Vegmúla - Guðmundur Guðbrandsson
- Stóra stundin bók frá Uglu - Ævar Petersen
- Og nú ertu komin aftur bók frá Uglu - Ásta Óskarsdóttir
- Dauðinn, bók frá Tindi - Ingibjörg Leifsdóttir
- Einu sinni Ivan, bók frá Tindi - Erna G Franklin
- Ískúllur frá Skúbb - Stefán Guðmundsson
- Happaprenna HHÍ - Jóna Guðmundsdóttir

| | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|----|
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|----|

VERÐLAUNAKROSSGÁTA

1. verðlaun - Gjafabréf frá Hik & Rós
2. verðlaun - Veidikortið
3. verðlaun - Leinifélagið, bók frá Óðinsauga
4. verðlaun - Góða nótt Ljón
5. verðlaun - Eldhiti, bók frá Uglu
6. verðlaun - Skúbb ískúllur
7. verðlaun - Happaprenna HHÍ

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



Dregið verður úr réttum lausnum 15. apríl

Nafn:

Heimili:

Kennitala:

Símanúmer:



HIK & RÓS

Fermingargjafir

HIKROS.IS - GRÍMSBÆ - LAUGAVEGI 39

AS WE GROW hönnuðu mottumarssockka

Mottumarssockkarnir í ár eru hannaðir af íslenska hönnunarfyrirtækinu AS WE GROW. Snæfríð Þorsteins, Kamilla Henriau og Gréta Hlökkversdóttir eru hugmyndasmiðirnir og hönnuðirnir á bakvið sokkana.

Hönnun sokkana byggir á Mottumarskegginu sem hefur í ár tekið á sig abstrakt yfirbragð og myndar glaðlegt símynstur í hinu hefðbundna litapema átaksins. Símynstrið vísar í þá staðreynd að einn af hverjum þremur karlmönnum greinist einhvern tímann á lífsleiðinni með krabbamein. Þegar við klæðumst sokkunum sýnum við ekki einungis stuðning í verki heldur minnum við okkur líka á hve málið er brýnt og varðar okkur einfaldlega öll. Verkefni með alvarlegan boðskap en gefur fólki von.

“Það var mjög ánægjuleg og gefandi að vinna að þessu verkefni, víkja aðeins frá hefðbundnu náttúrulegu litunum sem einkennt hafa okkar vörur undanfarin ár og gera aðeins ýktari útgáfu” segir Snæfríð Þorsteins hönnuður. “Það sem er merkilegt við þetta verkefni er að þrátt fyrir þetta alvarlega viðfangsefni var þessi ótrúlega gleði í allri samvinnunni”.

“Af virðingu fyrir veröldinni” er leiðarstef AS WE GROW og hentar fatnaður vörumerkisins við fjölbreytt tilefni, jafnt hversdags sem spari og er markmiðið að vera í forsvari fyrir baráttunni gegn fatasóun í heiminum.

Vörumerkið varð til út frá flik sem var þrjónuð í fjölskyldunni og fór á flakk um heiminn á milli vina og ættingja og fannst svo



Gréta Hlökkversdóttir og Snæfríð Þorsteins

aftur nokkrum árum seinna. Við trúum á mikilvægi þess að framleiða fallegan og tímalausan fatnað sem endist lengur og þannig hugsum við alla okkar hönnun og þróuðum sokkana út frá því.



Kjarvalsstaðir

Borghildur Óskarsdóttir: Aðgát

Síðastiðinn laugardag var opnuð sýning á Kjarvalsstöðum sem ber heitið Borghildur Óskarsdóttir: Aðgát. Borghildur Óskarsdóttir (f. 1942) á merkan listferil að baki sem spannar um sex áratugi og er enn að, því listin er samofin lífi hennar og starfi.

Á sýningunni Aðgát er varpað ljósi á frjóan og marþættan feril Borghildar, listnálgun og verk, en samhliða sýningunni er gefin út vönduð bók þar sem verk hennar eru sett í samhengi við listir og fræði, sögu og samtíma.

Borghildur vinnur verk sín í fjölbreytilega miðla listsköpunar; grafik, teikningu, texta, málverk, höggmyndir, ljósmyndun, vídeó, hljóð, bókverk, innsetningar, gjöminga og þannig mætti telja áfram. Enginn efniviður eða leið til framsetningar myndverka er Borghildi óviðkomandi.

Aðgát er fjölbreytt og yfirgrípsmikil sýning sem er afrakstur rannsóknarvinnu Aðalheiðar Lilju Guðmundsdóttur sem jafnframt er sýningarstjóri. Listasafn Reykjavíkur hlaut Öndvegisstyrk Safna-

ráðs árið 2021 til þess að rannsaka hlut kvenna í íslenskrri myndlist í samstarfi við námsbraut í listfræði við Háskóla Íslands. Sýningin er önnur af þremur sem úr þessum Öndvegisstyrk kemur en við upphaf árs 2023 opnaði vegleg sýning á verkum Hildar Hákonardóttur á Kjarvalsstöðum sem var afrakstur rannsóknar Sigrúnar Ingu Hrólfsdóttur.

Sýningin Borghildur Óskarsdóttir: Aðgát stendur yfir til 9. júní 2024.



HVERFISBLÁDIÐ

Miðborg & Hlíðar

Auglýsingasími 568 8862

Erum flutt í glæsilegt húsnæði að Lág múla 4 (2.hæð) og bjóðum upp á alla þjónustu tengda göngugreiningu.

Hjá okkur starfar reynslumesta starfsfólkið í göngugreiningum og notum einn fullkomnasta greiningarþúnað sem völ er á.

Höfum þrjár gerðir af tæknilegustu innleggjum á markaðnum sem við búum til á staðnum.

Lýður og Elva hafa tekið á móti rúmlega 70.000 einstaklingum í göngugreiningu um allt land!

Bókaðu tíma í göngugreiningu á www.gongugreining.is eða í síma 481-1000

 **GÖNGUGREINING**



Skannaðu kóðann og bókaðu þinn tíma á netinu!





Dómsmál nemenda í viðskiptalögfræði

Nemendur í viðskiptalögfræði í Fjölbautaskólanum við Ármúla fengu það verkefni að setja á svið réttarhöld í skólanum í liðinni viku. Að þessu sinni var um að ræða skaðabótamál vegna óhapps á skemmtistað sem tekið var fyrir af „Landsrétti“.

Nemendur skiptu með sér hlutverkum dómara, lögfræðinga, stefnanda, stefndu, vitna og blaðamanna.

Í málfutningnum voru ýmis sönnurargögn lögð fram og vitni kölluð fyrir dóminn ásamt löggildum matsaðilum.

Fjölmiðlar fylgdust vel með málinu

og var ýjað að því í fjölmiðlum áður en málið var tekið fyrir að stefnandi myndi að öllum líkindum vinna málið vegna tengsla við háttsetta aðila í þjóðfélaginu. Niðurstaða málsins var sú að stefnanda voru dæmdar skaðbætur og stóð því dómur „héraðsdóms“ óbreyttur.

Nemendur voru hæst ánægðir með málfutninginn og fannst mikill lærdómur að taka þátt í skipulagi og uppsetningu réttarhaldanna. Þeir sem mættir voru í „dómsal“ til þess að fylgjast með málfutningum hrósuðu nemendum fyrir faglegan og góðan málfutninginn.



Halaleikhópurinn

Kirkjugarðsklúbburinn í Halanum

Halaleikhópurinn sýnir bandaríska gamanleikritið Kirkjugarðsklúbburinn eftir Ivan Menchell um þessar mundir. Leikstjóri sýningarinnar er Pétur Eggerz og þýðandi leikrísins er Elísabet Snorradóttir,

Leikritið fjallar af einstakri næmni og kímni um þrjár miskátar ekkjur sem komnar eru á efri ár. Þær hafa verið vinkonur árum saman og hafa nú misst lífsförunauta sína. Hver og ein þeirra hefur fundið sína leið

til þess að takast á við sorgina. Lífið heldur áfram þrátt fyrir allt. Einu sinni í mánuði fara vinkonurnar saman í kirkjugarðinn að vitja leiða eiginmannanna. Dag nokkum hitta þær fullorðinn ekkil í garðinum og þar með lenda vinkonurnar í óvæntri krísi. Nær tryggðaðheit hjónabandsins út yfir gróf og dauða?

Vinkonur þrjár eru leiknar af þeim Hönnu Margréti Kristleifsdóttur, Sóleyju B. Axelsdóttur og Stefaníu

B. Björnsdóttur. Ekkilinn leikur Jón Gunnar Axelsson og kunningjakonu þeirra leikur Margrét Eiríksdóttir.

Sýningar verða í Halanum Hátúni 12. Miðasala í síma 8975007 og á netfanginu halaleikhopurinn.is og þar er hægt að sjá sýningarplanið og nánari upplýsingar um verkið og leikhópin.

Næstu sýningar verða 22. mars kl. 20.00 og 23. mars kl. 17.00



Fjöruverðlaunin 2024

Að lokinni afhendingu með verðlaunahöfum f.v. Sigprúður Guðmundsdóttir, formaður Fjöruverðlaunanna, Margrét Tryggvadóttir, Lilja Árnadóttir, Kristín Ómarsdóttir og Einar Þorsteinsson borgarstjóri.



Fjöruverðlaunin, bókmenntaverðlaun kvenna og kvára, voru afhent við hátíðlega athöfn í Höfða 7. mars 2024. Tilgangur Fjöruverðlaunanna er að stuðla að aukinni kynningu á ritverkum kvenna og hvetja konur í rithöfundastétt til dáða. Fjöruverðlaunin eru veitt árlega fyrir bækur í þremur flokkum:

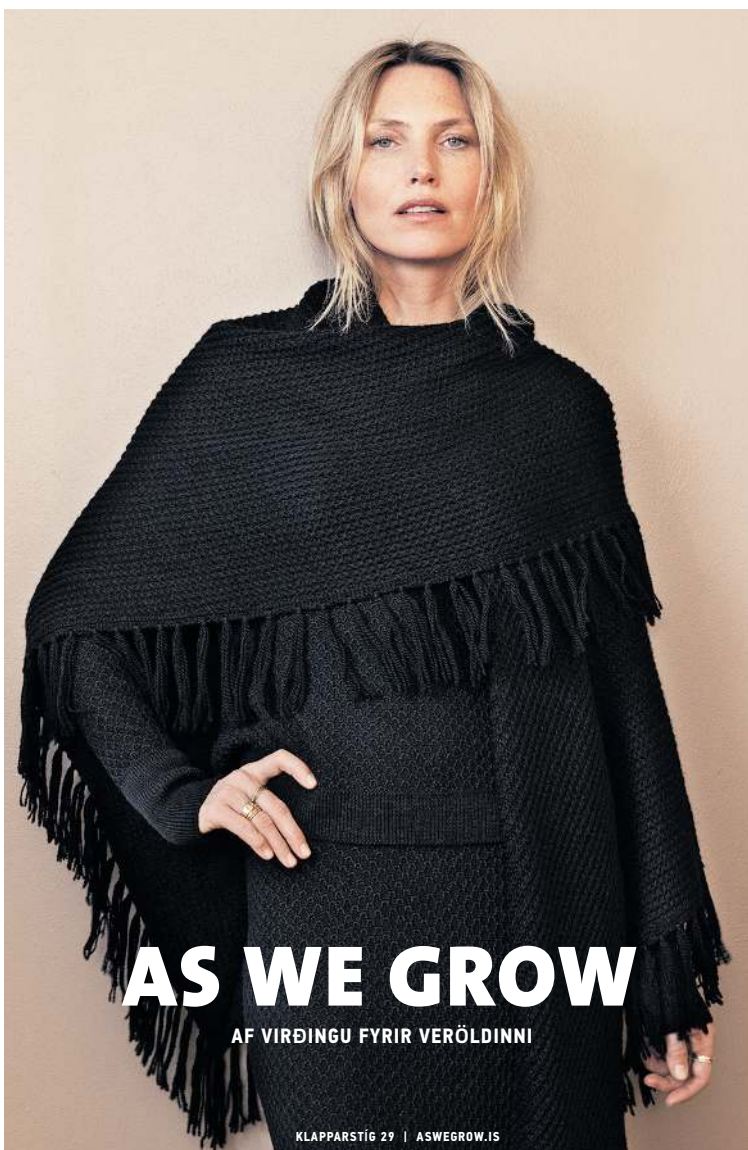
Í flokki fagurbókmennta: Móðurást:

Oddný eftir Kristínu Ómarsdóttur.

Í flokki fræðibóka og rita almenns eðlis: Með verkum handanna. Íslenskur refilisaumur fyrri alda eftir Elsu E. Guðjónsson, Lilja Árnadóttir bjó til prentunar

Í flokki barna- og unglingabókmennta: Íslensk myndlist og fólkið sem ruddi brautina eftir Margréti Tryggvadóttur

Þetta er í átjándra sinn sem Fjöruverðlaunin eru veitt og í níunda sinn síðan borgarstjóri Reykjavíkur, bókmenntaborgar UNESCO, gerðist verndari verðlaunanna og bauð Einar Þorsteinsson gesti velkomna. Verðlaunahafar fengu verðlaunagripni gerða af listakonunni Koggu.



AS WE GROW

AF VIRÐINGU FYRIR VERÖLDinni

KLAPPARSTÍG 29 | ASWEGROW.IS



Nýjar og glæsilegar íbúðir á spennandi stað

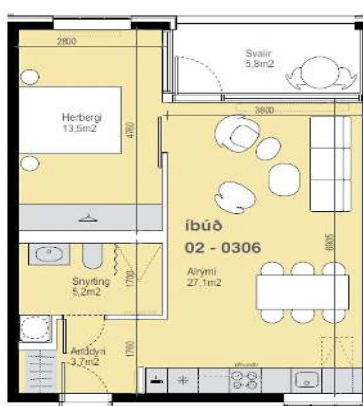
Í byrjun apríl 2024 mun Búseti hefja sölu glæsilegra íbúða við Hallgerðargötu á Laugarnesinu.

Um er að ræða tvískipta byggingu með 42 íbúðum og bílakjallara. Húsin eru staðsteypt og klædd að utan. Íbúðirnar eru fjölbreyttar að stærð og gerð, tveggja til fimm herbergja, frá 60 m² til rúmlega 140 m².

Gláma-Kím arkitektar eiga heiðurinn af hönnun og GG-verk sér um byggingu húsanna.

Nánari upplýsingar má finna á www.hallgerdargata.buseti.is.

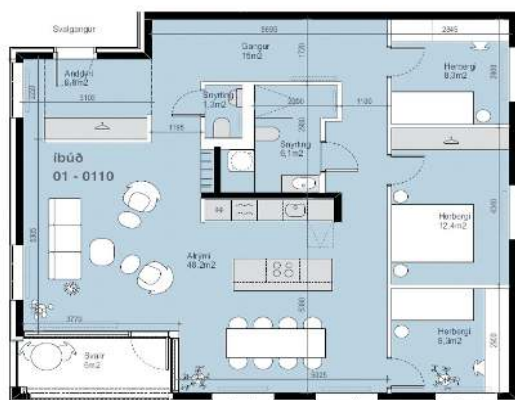
SÝNISHORN AF TEIKNINGUM



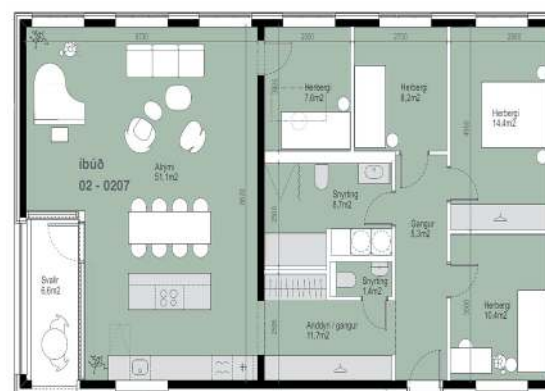
2ja herbergja íbúð



3ja herbergja íbúð



4ra herbergja íbúð



5 herbergja íbúð

ÁVINNINGUR

- Örugg búseta
- Minni fjárbinding
- Réttur til vaxtabóta
- Lægri kaup- og sölukostnaður
- Búseti sér um ytra viðhald

VANDAÐUR FRÁGANGUR

- Fullbúnaðar íbúðir með gólfefnum
- Vandaðar innréttingar
- Mjög gott aðgengi og hljóðvist
- Bílastæði með möguleika á rafhleðslu

INNIFALIÐ Í BÚSETUGJALDI

Fjármagnskostnaður, skyldu-tryggingar, hiti, fasteignagjöld, hússjóður, þjónustugjald og framlag í viðhaldssjóð.

VERTU Í SAMBANDI

WWW.BUSETI.IS
buseti@buseti.is
Sími: 556 1000



S: 556-1000

buseti@buseti.is

hallgerdargata.buseti.is

Skannaðu QR kóðann til þess að skoða vefinn um Hallgerðargötu.



hallgerdargata.buseti.is



Skútuvoði 4 • 104 Reykjavík • Sími 515 5115

Í góðum málum hjá



**Vantar málara ?
Ekkert mál.**

Við komum og bjóðum í verkið þér að kostnaðarlausu.

Jón. Sími: 6631343
Bjarki. Sími: 7758599
Málaramestari

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

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




Kristján Hreinsson og Þorvaldur Gylfason

Hagfræðingur og heimspekingur gefa út tónlist

Tíðindamaður blaðsins hafði mælt sér mót við Þorvald Gylfason á Lindargötunni til að spyrja hann um umfangsmikla útgáfu hans á eigin tónlist en þegar hann datt út úr lyftunni á níundu hæð mætti honum óvæntur gestur því Kristján Hreinsson skáld og heimspekingur var þar einnig staddur en hann er hér í stuttu stoppi frá Mílanó þar sem hann býr. En fyrsta spurningin var til Þorvaldar.

Nú ert þú þekktur fyrir að vera prófessor í hagfræði við Háskóla Íslands Þorvaldur og fyrir setu þína í stjórnlagaráði en það fer ekki eins hátt að þú ert tónskáld.

Ég hóf þessa tómsundaiðu um miðjan aldur, segir Þorvaldur, en var þó byrjaður að fíka aðeins á menntaskólaárunum en ég byrjaði fyrir alvöru um fimmtugt. Skómnu eftir það byrjaði siminn að dansa hérna á borðinu og þá var þar maður sem ég hafði aldrei hitt áður en hafði lesið grein eftir hann í blaði. Þar var kominn Kristján Hreinsson skáld og sagðist hann hafa setið á píanóbekk hjá kórstjóra í Kópavogi. „Hún sýndi mér lag eftir þig sem birtist í Fréttablaðinu og þessvegna langar mig til að biðja þig um að tónsetja fyrir mig nokkrar heimspekisönettur“. Svona símtal

fær maðu bara einu sinni á ævinni svo ég spurði hinn óþekhta hringjanda, hvað þarftu margar og hann sagði sautján og ég sló til og það varð upphafið af löngu samstarfi sen hefur leitt af sér um hundrað lög.

Þú ert þekktur sem textahöfundur í rokki og poppi Kristján en var þetta ekki nýtt fyrir þér?

Mér telst til að ég eigi um það bil 1000 lög á plötum, segir Kristján, sem eru skráð hjá STEFi en ég hugsa að það sé tvisvar sinnum meira en það sem ekki hefur verið gefið út. En fyrir okkur sem erum að gera þetta er þetta alveg ofboðslega skemmtilegt og gríðarlega gefandi þannig maður spáir ekki í það hvort eitthvað kemur út úr því eða ekki.

Þorvaldur: Kristján hefur sent mér klassísk kvæði og ég hef aldrei þurft að segja sendu mér heldur eitthvert annað kvæði, ekki einu sinni á öllum þessum ferli. Ég lit svo á að Kristján sé meðal helstu skálda og nýjasta kvæðabókin hans, Ættjarðarljóð, er einhver besta ljóðabók sem komið hefur út í landinu í háa herrans tíð. Kvæðin sem hann hefur sett mér fyrir eru úr mörgum prentuðum bókum hans og eru á heildina litið keimlík

þessum háklassaljóðum í ættjarðarljóðasafninu, ekki satt Kristján?

Kristján: Ég kann því alltaf vel þegar menn eru að mæra mig (hlær) en það er eitt sem ég hef alltaf tamið mér frá því ég var að fá uppeldi í ljóðagerð og þegar Gunnar Dal var að telja með mér taktinn í ljóðin en það er að ég hvika hvergi frá því sem kemur fram í fyrsta erindi, annað erindi skal hafa nákvæmlega sömu hrynjandi og meira að segja geri ég ráð fyrir því að sérhljóðar og samhljóðar séu af svipuðu kalíberi.

Þorvaldur: Kristján er mjög nákvæmur talningamaður og ég tel að allar efasemdir um gildi kosninga á Íslandi myndu hverfa eins og dög fyrir sólu ef Kristjani væri falið að telja atkvæði. Hann er auðvitað tónskáld sjálfur og telur þar af leiðandi atkvæði ofan í tónskáldið þannig að ekki þarf að breyta neinu. Kvæði Kristjáns hafa alltaf komið á undan lögunum nema tvisvar og það er þess vegna sem Sextán söngvar í Íslensku söngvabókinni eru Sextán og tveir að auki því ég ákvað að tónsetja tvö kvæði sem ég fann í kvæðabókum hans honum að óvörum og þau eru því aukalög.

NÝTT Á ÍSLANDI...

Hágæða náttúrulegar hárvörur frá TANINO sem vernda og styrkja hárið eru komnar í sölu á vefnum okkar - scala.is

Þú getur líka kíkt við hjá okkur að Lág múla 5.



PANTAÐU TÍMA



noona.is/scala

Scala
HAIR & MAKEUP

LÁGMÚLA 5
108 REYKJAVÍK | 553 1033

TANINO
THERAPY

fb.com/scala.hair

www.scala.is

Hinn kafinn í Íslensku söngva- bókinni ber nafnið Sumarferðin, er það einhver tilvísun til Schuberts?

Þorvaldur: Nei, það eru engin hort-
ugheit við þennan gamla meistara.
Vetrarferðin er saga veðurbarins
flækings sem fer á milli staða en
Sumarferðin er saga ásthneigðs
heimspekings sem fer á milli hug-
mynda og greinir þær og lýsir þeim.

Þetta byrjar byrjaði þannig að eftir að
við höfðum haldið tvenna tónleika í
Hörpu og í Salnum í Kópavogi með
bestu fánlegum flytjendum þá vildi
Kritján færa sig upp á skaftið og
sagði: „Nú ætla ég að láta þig fá 17
söngva fyrir sópranródd og 20 fyrir
tenór.“ Ég brást svipað við og í fyrsta
skipti, ég lamaðist á staðnum og fékk
engum vörnum við komið og féllst á
þennan ráðahag. En ég gerði mér
grein fyrir því að þetta var langt
prójekt og stakk upp á því svo við
sæjum til lands í áföngum að við
tækjum 16 söngva af hvorri gerð og
þau Hallveig Rúnarsdóttir og Elmar
Gilbertsson fluttu fluttu þá með
miklum brag með Snorra Sigfúsi
Birgissyn píanóleikara í Hannesar-
holti 2017. En þá átti ég 21 söng
eftir svo ég gerði þá og það efni var
frumflutt í heild í Hörpu í nóvem-
ber á síðasta ári. Mér fannst að við
yrðum að fara með þetta allt saman
í hljóðver og við tókum öll 39 lög
upp í Salnum í Kópavogi, Pétur Hjalt-
ested tók þetta upp og þetta kom
út rétt fyrir júl. Það fylgir þessu 100
blaðsíðna bók með textum og skýr-
ingum skáldsins og enskar þýðingar
skáldsins á öllum kvæðunum og
diskarnir fást í 12 tónum á Skóla-
vörðustígnum.

Kristján: Við höfum alltaf ákveðið
fyrirfram hvaða flytjendur við mynd-
um fá til liðs við okkur og við höfum
alltaf tekið allt upp, bæði mynd og
hljóð í fullkomnum gæðum.

Þorvaldur: Sjónvarpið sýndi fyrri
konsert okkar Söngvar um svifandi
fugla með Kristni Sigmundssyni,
Jónasi Ingimundarsyni og Bryndísi
Höllu Gylfadóttur og það er nú komið
á Youtube þannig að allir geta notið
þess.

Krisján er náttúrulega konservatíft
skáld eins og Jónas og Einar, hann
yrkir eftir gömlu reglunum og ég er
á sama stað. Ég vil ekki teygja mig
of langt inn í nútímann því þá hætta
of margir að hlusta en ég vil ekki
heldur endurtaka það sem aðrir hafa
gert. Í gömlu sönglagagerðinni þá
gerðu menn alltaf boð á undar sér
með tóntegundaskipti, það er eins
og var í Evrópu áður fyrr, þá varstu
alltaf varaður við áður en þú komst
að landamærum en núna er Evrópa
landamæralaus og enginn tekur eftir
því þegar maður fer í annað land.
Stundum tek ég upp á því að bregða
fyrir mig næstum öllum tóntegund-
unum í einu og sama lagi, bara svona
til að skemmta mér.

Kristján: Í tóntegundaskiptum þá
eltir Þorvaldur inntakið í ljóðinu og
það er einhver merking í tóntegunda-
skiptunum og þetta finnst mér alveg
ofboðslega skemmtilegt.

Þorvaldur: Maður reynir að hafa
litarrátt skáldsins í lögnum en líka
litarrátt efnisins.

Kristján: Þetta er meira nærandi
og gefandi í klassíska forminu en í

poppi eða rokki, ég er ekki að segja
að það sé betra eða verra en hitt, það
er einhver aukanaering sem maður
tekur með sér því maður getur nýtt
sér ýmsa eðlisþætti í öllu ferlinu. Það
er ekki bara laglína heldur er einhver
skýring og einhver grunnur og eitt-
hvað fagurfræðilegt að byggja á.

**Faðir þinn Þorvaldur Gylfi Þ
Gíslason var líka tónskáld og
beitti sér sem menntamála-
ráðherra fyrir eflingu tónlis-
tarskóla landsins. Fórstu þú
sjálfur í tónlistarskóla?**

Þorvaldur: Nei, ég gerði það ekki.
Ég sótti píanótíma hjá Hermínu
Kristjánsson þegar ég var barn en
ég tók fótoltann framyfir. Pabbi
sagði við mig að ég yrði að ráða þessu
sjálfur en ég ætti að vera búinn undir
það að ég sæi eftir þessar ákvörðun
alla ævi og hann reyndist sannspár.
En ég lifi og hrærist í músík sem
hlustandi og mér hefur tekist að
koma þessum verkum frá mér með
góðra manna hjálp. En ég lét aldrei
neitt í hendur flytjenda nema reynd
og lærð tónskáld fari yfir hverja nótu
hjá mér.

En þú Kristján?

Já ég lærði á píanó, gítar og á munn-
hörpu. Þá fannst mér reyndar eins
og ég væri að kenna kennaranum því
hann var að kenna mér á krómattíska
hörpu en ég var mörgum sinnum
betri á blúshörpuna. Ég lærði líka að
skrifa nótur en hef aldrei lagt rækt
við það enda hef ég ávallt haft mér
betri menn í þeirri grein – bókstaf-
lega mér við hlið. Þar er Þorvaldur
Gylfason engin undantekning.



HAGABAKARÍ
handbragð meistarans

Hraunberg 4 • 111 Reykjavík

Príkrossinn



Skartgripur með táknræna merkingu, seldur til
styrktar blindum og sjónskertum á Íslandi.
Íslenskt handverk. Fæst um land allt.

BLINDRAFÉLAGIÐ
Samtök blindra og sjónskerta á Íslandi
STOFNAD 1939



Stuðningur til sjálfstæðis

Sótt tilboð

6.390 kr.



Stór pizza og hvítlauksbrauð 15" pizza af
matseðliog 15" margarita eða hvítlauksbrauð

6.490 kr.



15" pizza með 2 áleggstegundum, 12" hvítlauks-
brauð, stór skammtur af brauðstöngum og 2L gos

2.990 kr.



15" pizza með 2 áleggstegundum

Heimsendingartilboð

5.590 kr.



12" pizza með 2 áleggstegundum, lítill skammtur
af brauðstöngum og 2L gos

6.390 kr.



15" pizza með 2 áleggstegundum, stór skammtur
af brauðstöngum og 2L gos

Hádegisartilboð

2.490 kr.



12" pizza með 3 áleggstegundum og 0,5L gos

2.290 kr.



9" pizza með 3 áleggstegundum og 0,5L gos

Pantaðu á netinu á
castello.is
eða í síma 577 3333

Castello
PIZZERIA

Þar sem pizzur eru gerðar með fagmennsku og ástríðu

Castello pizzeria • Lágmúla 7 • Dalvegi 2 • Dalshrauni 13



Menntun knattspyrnudómara í miklum blóma í Laugardal

Fulltrúar Þróttar voru um helmingur þátttakenda á héraðsdómara-námskeiði KSÍ á dögum. Námskeiðið var haldið af Helga Mikael Jónassyni alþjóðlegum dómara. Um er að ræða þrautþjálfaðan hóp, nýkominn af unglíngadómara-námskeiði Gunnars Jarls Jónssonar, en samhlíða þjálfun hjá Þrótti hefur hann sinnt kraftmikilli uppbyggingu dómaramála hjá félaginu ásamt Halli Hallssyni íþróttastjóra Þróttar. Þessir 14 héraðsdómarar Þróttar eru nú komnir með réttindi í Lengju-deild karla og Bestu deild kvenna, en fyrir á fleti hjá Þrótti voru um 10

héraðsdómarar. Það er því ljóst að Laugardalurinn er í góðum málum þegar kemur að dómgæslu hjá yngri flokkunum í knattspyrnu og hver veit nema einhverjir þeirra spreyti sig á landsvettvangi, enda aldeilis komnir með réttindi til þess.

Dómarar janúarmánaðar hjá Þrótti voru tveir flottir leikmenn 3. flokks Þróttar sem hafa verið ásamt fleirum verið boðnir og búnir að taka leiki fyrir félagið. Þetta eru þeir Ólafur Andri og Marínó. Hlutu þeir að launum gjafabréf í Ísbúð Laugalæks.

Dómarar febrúarmánaðar hjá Þrótti voru þrjú leikmenn úr hópi oldboys Þróttar og fengu að launum gjafabréf á Tasy. Þetta tríó hóf ferilinn sem velviljaðir en fákunnandi pabbar á hliðarlínunni, en hafa síðan tekið allar dómaraþráður í boði hjá KSÍ og dæmt sameiginlega um tvö þúsund leiki þótt megnið af leikjunum hafi reyndar fallið til hjá einum þeirra sem hefur verið ögn lengur en hinir við störf í dómgæslunni... Þetta eru þeir Baldur Ingi Ólafsson, Stefán Hrafn Hagalín og Arnar Hólm Sigmundsson.



Viltu taka þátt í dömudeild í fótbolta?

Dömudeild Þróttar er að verða að veruleika. Sunna Rut Ragnarsdóttir og Hertha Rós Sigurveysdóttir leiða hópinn og bjóða allar áhugasamar konur yfir títugu um að hafa samband og taka þátt í vikulegu sprikli. KSÍ er svo að endurvekja Íslandsmót í eldri bolta kvenna (25+).

Þegar fákunnert er á æfingum hafa stelpurnar í dömudeildinni átt kappi við eldri kapp og hér á meðfylgjandi mynd er einmitt fyrrnefnd Hertha Rós á æfingu þar sem hún fór illa með karlana, meðal annars skælbrosandi Ásmund Helgason, en hann er einmitt stjórnarformaður oldboys..

Þróttur

Knattspyrnuskóli um páskana



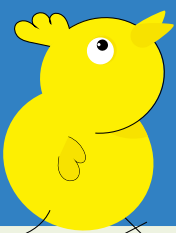
Boðið verður upp á knattspyrnuskóla í páskafríinu. Skólinn verður daga 25, 26 og 27 mars frá klukkan 09.00 til 12.00. Skólastjóri er Abraham þjálfari 7 fl kk. Skráning fer fram í sportablar. <https://www.sportablar.com/shop/trottur/fotbolti>

Menningar- og íþróttasvið

PÁSKAR

Þú finnur afgreiðslutímann á reykjavik.is

Laugarnar í Reykjavík, Ylströndin, Borgarbókasafn, Skíðasvæðin, Borgarsögusafn, Fjölskyldugarðurinn, Listasafn Reykjavíkur.



Reykjavík



Gefðu skemmtilega gjöf!
Bíokort og gjafabréf fást í miðasölu Laugarásbíós

LAUGARÁS BÍÓ
BARA LÚXUS



Matjurtagarðar í Fossvogi. Þar eru í boði átta fermetra kassar til ræktunar. Mynd/Róbert Reysson

Umsóknir um matjurtagarða

Opnað var fyrir umsóknir Reykvik-inga um matjurtagarða í borginni s.l. föstudag. Um 600 matjurtagarðar eru leigðir út á vegum borgarinnar, þar af eru tæplega 200 í Skammadal. Matjurtagarðarnir eru í boði í Vesturbæ, Fossvogi, Laugardal, Árbæ, Grafarvogi og Kjalarnesi við Fölkvang. Matjurtagarðarnir verða opnaðir 1. maí.

Garðarnir verða merktir. Vatn er aðgengilegt á öllum svæðum. Garðahöld, plöntur og útsæði fylgja ekki með gördunum. Fyrir byrjendur má geta þess að algengast er að fólk rækti kartöflur og allskonar kál og rófur. Einnig er gott að hafa í huga að

hægt er að nálgast forræktað grænmeti í allflestum gróðrastöðvum.

Leigugjöld ársins 2024 eru 7.200 kr. fyrir garðland í Skammadal (u.þ.b. 100 fermetrar) og 6.000 kr. fyrir garð (u.þ.b. 20 fermetrar). Kassar í Grafarvogi, Árbæ, Fossvogi og Kjalarnesi verða á kr. 4.800 kr. kassinn (8 fermetrar). Úthlutun garða verður afturkölluð hafi greiðsla ekki borist á eindaga. Umsóknir sendist á netfangið matjurtagarðar@reykjavik.is.

Ókeypis fræðsla hjá Reykjavíkurborg

Í Grasagarði Reykjavíkur í Laugardal er boðið upp á ýmsa fræðslu eins og í

hádegisgöngunum sem eru alla föstudaga í júní, júlí og ágúst. Þær taka hálf tíma og eru kl. 12.00 á íslensku og kl. 12.40 á ensku. Þær eru líka kjörið tækifæri til að spyrja starfsfólk garðsins um matjurtaræktun.

Einnig býður Grasagarðurinn upp á viðburðinn „Vorverkin í garðinum“ miðvikudaginn 22. maí 2024 klukkan 17.00-18.30. Fjallað verður um undirbúning matjurtagarðsins auk annarra vorverka. Fólk er boðið að mæta með verkfærin sín og læra hvernig eigi að lengja líftíma þeirra með réttri brýningu og almennt umhirdu eins og réttu geyslu og fleira þess háttar.



Rokk í Rauðgerði

Tónlistarskóli FÍH býður til rokk-upplifunarinnar Rokk í Rauðagerði föstudaginn 22. mars í sal skólana Rauðagerði 27. Tvær sýningar eru á verkunni kl 18 og 21. Í fréttatilkynningu frá skólanum segir:

Drögum fram leðrið, keðjurnar og svarta augnblyantinn - því nú verður rokkað í Rauðagerði. Búast má við því að þakið lyftist af húsinu þann 22. mars nk. Þegar nemendur í Tónlistarskóla FÍH stiga á svið í sal skólans og flytja sumar af þekktustu rokkperlum sögunnar, allt frá klassísku rokki til nýrri meistaraverka. Þú vilt ekki missa af því að ferðast aftur í tímann með þessu hæfileikaríka tónlistarfólki.

Taktu með þér fjölskyldu og vini og styðjið við upprennandi tónlistar-

fólk á meðan þið njótið ógleymanlegrar rokkónleikaupplifunar. Miðasala er við inngang og er almennt miðaverð 2500 kr en 2000 kr fyrir námsmenn. Frítt fyrir 6 ára og yngri.

Flytjendur eru 22 nemendur í Söngdeild Tónlistarskóla FÍH. Hljóm sveit er Samspil Helga Reynis, Eiríkur Haraldsson – gítar, Haraldur Helgi Agnarsson – gítar, Jón Ingimundarson – hljómborð, Kristín Jónsdóttir – saxafónn og slagverk, Kristján Guðmundsson – bassi og Valur Þór Hjálmarsson – trommur. Leikstjóri er Margrét Eir, hljóm-sveitarstjóri Helgi Reynir Jónsson og aðrir stjórnmendur eru Hildur Vala, Arna Rún og Ösp Eldjárn og danshöfundur er Kata Vignisdóttir

2 BOLUR 6.000 KR.

1 BOLUR 3.499 KR.

GLEÐILEGA PÁSKA



Góa páska!

