

Vesturbæjarblaðið

Dreift frítt í öll hús í póstnúmer 101 og 107

Erum einnig á visir.is

OKTÓBER 2021



10. tbl. 24. árg.

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



- bls. 4-5
Viðtal við
Þorgrímur Þráinsson
rithöfund

Tímamótasamningur hefur verið gerður um endurbætur og uppbyggingu á athafnasvæði KR við Frostaskjól. Gert er ráð fyrir að nýtt knattús verði komið í notkun á árinu 2024. Útvegginn verður snúinn og íbúðabyggt reist sem snúa mun að Kaplaskjólsvægi og Meistaravöllum. Á myndinni má sjá hvernig KR svæðið mun koma til með að líta út að endurbyggingu lokinni. Nánar er fjallað um KR svæðið á bls. 8.

Betri laun



Bókhald | Laun | Ráðgjöf
virtus.is

Velkomin á Grandann

Nú sækjum við og skilum bílum



AFGREIÐSLUTIMI
mán. – fös. kl. 8–16:30



Hólmaslóð 2, 101 Reykjavík Sími 570 9090 • www.frumherji.is



Góð þjónusta – Hagstætt verð

Afgreiðslutími:
Virka daga: kl. 9-18
Laugardaga: kl. 10-17

Reykjavík  **Apótek**

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

Í gamla Héðinshúsinu, Seljavegi 2

FYRSTA
VETRARDAGSTILBOÐ Á
súpukjöti, gulrótum,
gulrófum ofl.



www.islensklambakjot.is

ÍSLENSK KJÖTSÚPA

3 l. vatn
2.5 kg. súpukjöt á beini
400 gr. rófur
400 gr. kartöflur
200 gr. gulrætur
Hrísgjón og/eða haframjöl eftir smekk
1 stk. lítill laukur
5 cm. biti blaðlaukur
5 msk. súpujurtir
U.þ.b. 2 msk. salt, eftir smekk
Svartur pipar eftir smekk

Skolið kjötið og setjið loks með vatninu í pott, setjið yfir meðalhita.
Gætið að því að halda rétt við suðumark þegar suðan hefur komið upp.
Fleytið froðuna og hluta fitunnar sem kemur fyrsta korterið ofan af pottinum.
Skerið niður grænmetið eftir smekk.
Setjið svo allt saman í pottinn með kjötinu og sjóðið í u.þ.b. 40 mín.
Smakkið til með salti og pipar.

Verði ykkur að góðu


Melabúðin
VERSLUN SÆLKERANS

Vesturbæjarblaðið

Útgefandi: Borgarblöð ehf.

Eiðistorgi 13-15 • 172 Seltjarnarnes • Pósthólf 171

Ritstjóri: Þórður Ingimarsson • Sími: 893 5904

Netfang: thordingimars@gmail.com

Auglýsingasími: 511 1188 • 552 1953 • 895 8298

Heimasíða: borgarblod.is

Netfang: borgarblod@simnet.is

Framkvæmda- og auglýsingastjóri: Kristján Jóhannsson

Umbrot: Valur Kristjánsson

Prentun: Landsprent ehf.

Dreifing: Póstdreifing ehf.

10. tbl. 24. árgangur

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

Stórframkvæmdir hjá KR

Nú sér fyrir endann á áralangri baráttu KR fyrir bættum starfsskilyrðum í Vesturbænum í Reykjavík. Það liggja fyrir hugmyndir að gerbreyttu athafnasvæði við Frostaskjól og áætlanir um framkvæmdir. Þar verður byggt knattús og einnig yfir margvíslega starfsemi félagsins. Þá er gert ráð fyrir nokkrum íbúðabyggingum á svæðinu.

KR er elsta félag sinnar tegundar í Reykjavík. Félagið var stofnað sem knattspyrnufélag 16. febrúar árið 1899. KR hefur unnið úrvalsdeild karla í knattspyrnu 27 sinnum, oftast allra félaga og er KR eitt sigursælasta lið landsins í þremur vinsælustu íþróttagreinum landsins, handknattleik, körfuknattleik og knattspyrnu þar sem það hefur unnið 103 Íslands- og bikarmeistaratitla í karla- og kvennaflokki.

Þótt KR eigi sigursæla sögu þegar kemur að helstu keppnisíþróttagreinum landsmanna hefur félagið einnig lagt áherslu að efla og styðja margar fleiri íþróttagreinar. Margt fólk hefur notið og nýtur þeirrar starfsemi. Margar þessara íþróttagreina njóta umtalsverðra vinsælda og gefa mörgu fólki kost á að taka þátt í íþróttum og hreyfingu. Þessa starfsemi KR ber að virða og hefur hún ýtt á eftir úrbótum á aðstöðu félagsins.

KR leggur einnig áherslu á umráðasvæði sitt við Starhaga. Að þar verði staðið að uppbyggingu í framtíðinni. Þar er ekki síst verið að horfa til vaxandi byggðar í Skerjafirði. Að ungmenni sem eldra fólk eigi kost á íþróttastarfsemi í nánd við heimili sín.

Með stórbættri aðstöðu KR við Frostaskjól og einnig við Starhaga er verið að leggja drög að áframhaldandi öflugu starfi elsta íþróttafélags landsins.

Battavöllur á Landakotstún



Þannig er gert ráð fyrir að boltavöllurinn komi til með að líta út þegar byggingu hans verður lokið.

Áform eru um að koma upp upphituðum battavelli og leiksvæði á austurhluta Landakotstúns.

Íbúaráð Vesturbæjar og skólastjóri Landakotsskóla hafa kallað eftir bættri leikaðstöðu á svæðinu og biskup kaþólskra hefur veitt leyfi sitt en kirkjan er eigandi Landakotstúns.

Fram hefur komið að frumkostnaðaráætlun verkisins sé um 88 milljónir króna. Skipulags- og samgönguráð hefur vísaði málinu til frekari undirbúnings og til gerðar fjárfestingaráætlunar.

Káratorg verður notendavænt



Káratorg á horni Kárástígs og Frakkastígs.

Káratorg mun fá nýja ásynd. Torginu er ætlað að verða notendavænt, fallett og gróðursælt hverfistorg fyrir alla aldurshópa með sérstakri áherslu á yngstu börnin. Hagaðilar þeir sem búa eða vinna við torgið eða fara þar um eða dvelja, fengu tækifæri til að koma með athugasemdir eða hugmyndir á forhönnunarstigi. Áætlað er að verkhönnun hefjist í vetur og verður unnið úr þeim ábendingum sem bárust. Káratorg var einu sinni lagt undir bílastæði en hefur verið svokallað Torg í biðstöðu-verkefni frá árinu 2014.

Deild borgarhönnunar hjá umhverfis- og skipulagssviði Reykjavíkurborgar hefur unnið að hönnuninni ásamt ráðgjöfum Landmótunar. Káratorg stendur á einstaklega sólríkum stað og þarf að vera torg sem styður við reksturinn við torgið og að vera

staður þar sem hægt er að láta líða úr sér, njóta, leika og spjalla.

Takmarkið er líka að skapa torg sem er fallett yfir allar árstíðir. Það er gert með vel völdum gróðri og vinalegri lýsingu sem skapar ákveðna stemningu en veitir líka öryggi þegar rökkva tekur. Torgið þarf enn fremur að skapa skemmtilega sjónræna eftirvæntingu eða aðdráttarafl þegar litið er að því frá nærliggjandi götum.

Öruggt athvarf fyrir yngstu börnin. Á Káratorgi munu þau fá lítið, lokað leikgerði þar sem þau geta leikið sér í öruggu umhverfi. Þarna verður líka næg setaðstaða og aðgengi fyrir alla. Einnig verður settur upp vatnsfontur sem er ekki bara fyrir fólk heldur líka hundinn besta vin mannsins. Torgið hefur sannað sig sem mikilvægt hverfistorg fyrir íbúa og gesti miðborgarinnar og hefur nýting þess aukist

ár frá ári. Við torgið er góð þjónusta sem styður enn frekar við torgið og hlutverk þess sem gott hverfistorg og dvalarsvæði. Samhliða uppbyggingu í miðborginni ásamt áherslu á að skapa rými fyrir fólk er Káratorg nú tilbúið að fara í sinn rétta búning sem torg fyrir alla, unga sem alda.

 **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

B&T
RÉTTING & SPRAUTUN
578 5070

Skemmuvegi 44m · Kópavogi
www.bilarogtjon.is

TOYO TIRES

PIRELLI
POWER IS NOTHING WITHOUT CONTROL

Laufenn
Journey in Style

MAXXIS
DEKK

Mastercraft
TIRES

NANKANG
FREE YOUR WAY

INTERSTATE
TIRES

DOUBLE COIN

Nesdekk - í næsta nágrenni!

Réttu dekkinn draga fram
bestu eiginleika bílsins og
veita hámarks öryggi við
misjöfn akstursskilyrði.

Fáðu ráðleggingar fagmanna
við val á réttum dekkjum.



Birt með fyrirvara um mynd- og textabreytingu.



Toyo Pirelli Laufenn Maxxis Mastercraft Nankang Double Coin



Bókaðu tíma og skoðu dekkjaúrvalið á nesdekk.is

Ekki lenda í biðröð.
Þú sparar tíma með því að bóka tíma.

Fiskislóð 30
101 Reykjavík
561 4110
Tímabókun

Fáðu ráðleggingar fagmann okkar
við val á réttum dekkjum

NESDEKK
nesdekk.is / 561 4200

Verum ástfangin af lífinu

- segir rithöfundurinn Þorgrímur Þráinsson

„Ég er himinlifandi með þær tvær bækur sem ég sendi frá mér núna,“ segir rithöfundurinn Þorgrímur Þráinsson þegar við hittumst á Hugvelli, í gamla sjónvarpshúsinu á Laugavegi. Hann og nokkrir öflugir einstaklingar úr atvinnulífinu opnuðu staðinn í janúar 2021 með það markmið að leiðarljósi að tengja saman öflugt og reynslumikið fólk sem stendur á tímamótum. Fjöldi manns hefur sótt Hugvöll og nýtt sér vinnuástöðuna daglega, meðal annars hann sjálfur. „Já, ég hef oft skrifað og haldið fundi á Hugvelli af því andinn þar er notalegur.“

Bókin Tunglið, tunglið taktu mig sem kom út á dögnum er krakkabók sem endurspeglar þá sveitarómantik sem flestir krakkar missa af í hraða og kröfum nútímans. „Já, ég er hrifinn af sveitinni enda alinn upp að hluta á Staðastað á Snæfellsnesi hjá afa mínum, séra Þorgrími Vídalín Sigurðssyni og ömmu minni Áslaugu Guðmundsdóttur. Heimilið var mannmargt af því afa rak unglingskóla með heimavist á Staðastað áratugum saman, yfirleitt fyrir nemendur sem áttu erfitt uppdráttar í hefðbundnum skólum. Færri komust að en vildu en meðal þeirra sem dvöldu vetrarlangt hjá ömmu og afa voru Flosi Ólafsson leikari og Karl Sighvatsson tónlistarmaður. Afi var afburða kennari og ég tel að hann hafi unnið stórvirki í skólamáli, hjálpað mörgum á þroskabrotunum. Mér verður oft hugsað til elsku ömmu því skólafarir mæddi ekki síður á henni. Að hafa rúman tug ungmenna inni á heimilinu vetur eftir vetur væri flestum ofviða. Amma eldaði ofan í alla, mjólkaði kýrnar kvöld og morgna, þvoði þvotta og hélt húsinu hreinu en kvartaði aldrei. Amma og afa voru alvöru áhrifavaldar. Ég hef oft hitt fyrrum nemendur afa sem hafa þakkað mér fyrir þeirra störf. Þetta fjölmenna heimili er mér ákaflega minnisstætt og setti mark sitt á líf mitt og systkina minna.“

Stoltur af forfeðrunum

Þorgrímur, sem ber nafn afa síns, neitar því ekki að það uppeldi sem hann fékk í sveitinni hafi haft áhrif á líf hans og starf til frambúðar. Uppeldis- og skólamálin eiga einnig rætur aftur í ættir Þorgríms. Langafi hans var Sigurður Þórólfsón sem stofnaði Hvítárþakkaskóla í Borgarfirði og afasystir hans er Anna Sigurðardóttir sem stofnaði Kvennasögusafn Íslands og veitti því forstöðu. „Ég er mjög stoltur af forfeðrum mínum og foreldrum og systkinum þeirra, allt dásamlegt merkisfólk sem hefur varðað veginn fyrir okkur afkomendur. Mamma og þrjú systkina hennar voru kennarar og ég er því með kennarablöð í æðum. Þá eru öll mín frændsystkini yndislegir einstaklingar og sterkir persónuleikar.“

Verum ástfangin af lífinu

Þorgrímur hefur víða drepði

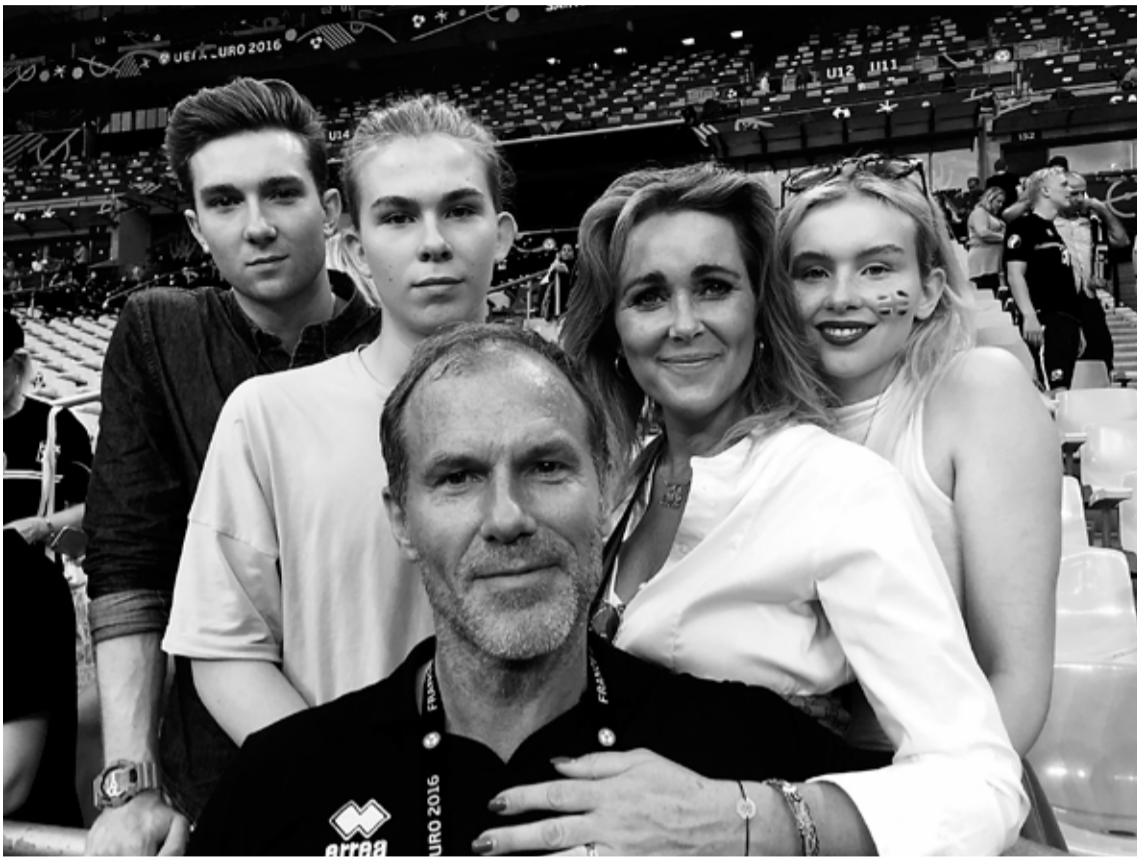
niður fæti en hann var landsliðsmaður í knattspyrnu, blaðamaður og ritstjóri Íþróttablaðsins, vann að tóbaksvörnum fyrir heilbrigðisráðherra en hefur síðastliðinn þrettán ár markvisst heimsótt skóla landsins árlega með fyrirlestur sem hann kallar Verum ástfangin af lífinu. Hann nær að hitta rúmlega 4500 nemendur á hverju skólaári. Samhliða störfum hefur hann skrifað yfir 40 bækur. „Það er margt eftirminni-legt þegar ég lít til baka. Bláðamennskan var lærdómsrík af því ég fékk að leika lausum hala að mestu, skrifa um það sem mig langaði til. Í sömu ferð út á land skrifaði ég kannski í Íþróttablaðið, barnablaðið ABC, tímaritið Við sem fljúgum og jafnvel Nýtt líf eða Sjávarfréttir. Mér var falið að taka forsíðuvíðtöl í Nýtt líf eða Mannlíf við merkisfólk og líka þá sem urðu undir í lífinu. Þetta var frábær skóli sem leiddi mig síðar út í það að skrifa skáldsögur.“

Vinir mínir þurftu að snúa gaurinn niður

Að vera í forsvari fyrir tóbaksvarnir í átta ár var krefjandi og erfitt á köflum en samt skemmtilegt. Mér var hótad lífláti af því auglýsingar pirruðu suma. Einu sinni var ráðist á mig á skemmtistað fyrir það eitt að sinna starfi mínu samviskusamlega. Vinir mínir björguðu mér frá snarklikkuðum gaur, þurftu að snúa hann niður og halda honum þar til löggan mætti á svæðið. Stundum var hringt heim á nóttunni með hótanir þannig að ég tók nafn mitt úr símaskránni. Sumir héldu í alvörunni að ég væri að sinna tóbaksvörnum mér til gamans, en ég var í launuðu starfi og vildi gera það vel. Okkur tókst það með margvíslegum hætti, m.a. með að sannfæra ráðherra og þingmenn um hvaða lög og reglur þyrfti að skerpa á til þess að ná árangri, bjarga mannlífum. Og sá árangur vakti heimsathygli.“

Þarf risa átak í forvörnum

Þorgrímur segir að í dag þurfi risa-átak í fyrsta stigs forvörnum, til að hjálpa börnum að fóta sig í lífinu en okkur skorti ennþá leiðtoga til að taka af skarið, virkja aðra til verka og setja alvöru fjármagn í þá málaflokka sem skipta mestu máli. „Við höfum verið að hjakka í sama farinu á mörgum sviðum, áratugum saman



Rithöfundurinn í faðmi fjölskyldunnar í Frakklandi. Kristófer, Þorlákur Helgi, Ragnhildur og Kolfinna.

en með hugrekki, samstilltu átaki og frumkvæði gætum við snúið óheillaþróun við. Ég er fyrst og fremst að tala um dapran lesskilning, brottfall úr skólum og vanlíðan barna og ungmenna sem hefur slæmar afleiðingar. Það er augljóst hvað þarf að gera en aðrar áherslur virðast skipta meira máli, t.d. efnahagsmálin og allt sem lýtur að peningum. Leik- og grunnskólar eru mikilvægustu vinnustaðir landsins og þar starfar fólk sem hefur ástríðu fyrir því að hjálpa börnum og ungmennum. Fyrir slíkt ætti að greiða hæstu launin.“

Lifi ekki á ritstörfum

Fyrsta bók Þorgríms Með fiðring í tánum kom út 1989 og síðan hefur þeim fjölgað í hillum landsmanna. Alls eru bækurnar yfir fjörutíu. Þorgrímur hefur átta sinnum hlotið verðlaun fyrir bækurnar, hann var kjörinn Borgarlistamaður Reykjavíkur árið 2013 og samkvæmt útlánum á bókasöfnnum eru bækur hans teknir á fimm mínútna fresti. Engu að síður hefur hann ekki verið í náðinni hjá þeim sem úthluta listamannalaunum, alls fengið úthlutað níu mánuðum á 32 árum.

Vantar fleiri klukkustundir í sólarhringinn

„Ég skrifa af því ég hef ástríðu fyrir því en lifi vitanlega ekki á ritstörfum, ekki frekar en 98% rithöfunda. Ég skrifa á kvöldin, um helgar og í sumarfríinu en það væri frábært í framtíðinni að njóta

Þorgrímur Þráinsson er fæddur í Vesturbænum og söguvið bókanna Ertu Guð, afi? og Ég elska máva er á æskuslóðunum. Fyrir jól koma út tvær bækur eftir kappann, ansi ólíkar.

stuðnings til að prófa að einbeita sér alfarið að ritstörfum. Ég óttast ekkert í lífinu, nema það helst að ná ekki að ljúka við að skrifa þær bækur, þær kvikmyndir og þá sjónvarpsþætti sem mig langar til. Mig vantar fleiri klukkustundir í sólarhringinn en þar sem litlar líkur er á því að hann lengist stefni ég að því að verða 100 ára og vel virkur fram á síðasta dag.“

Söguvið Skaftárelda

Þær bækur sem Þorgrímur segir að hafa fengið mesta athygli í gegnum tíðina eru Ertu Guð, afi?, Tár, bros og takkaskór og hans eina skáldsaga fyrir fullorðna. Allt hold er hey. „Það er freistandi að segja frá sögunni Allt hold er hey en bókin gengur reglulega í endurnýjun lífdaga af því hún er oft tekin fyrir í leshringjum. Ég fékk þriggja síðna frásögn frá miðli, sögu sem átti sér stað í kringum Skaftárelda árið 1783 og skrifaði um 350 síðna bók. Þetta er baráttusaga ungrar konu sem var nauðgað af sýslumanni og dæmd í útleigð fyrir að bera út barnið sitt, sem hún gerði ekki. Það hlýtur að stytta í að einhver kvikmyndagerðarmaður lesi bókina.“

Fleiri fullorðinsbækur á teikniborðinu

Þorgrímur segir að það séu fleiri fullorðinsbækur á teikniborðinu, ein sem hefur verið þar síðan 1990. „Já, ég hef verið að punkta niður í sögu í rúm þrjátíu ár en mig skortir tíma. Þessi blessaði sólarhringur. Mín dásamlega vinna rænir mig rithöfundarferlinum að vissu leyti en ég er algjörlega sáttur við það, enn sem komið er. Það er mikilvægt fyrir mig að hreyfa við ungu fólk en að standa á stelli sem rithöfundur. Sá hégómi er horfinn. Ég stökk niður af þeim stelli á meðan ég var að sinna tóbaksvörnum, sem var þjóðþrifamál og mikilvægt en mín velgengni á rithöfundavellinum. Annars er ég trúr þeim hugmyndum sem koma til mín og þær höfða flestar til barna og ungmenna.“

Móey tekst við mótlætið

Tunglið, tunglið taktu mig kom út á dögnum og Þorgrímur segir að sagan gerist í sveit. „Sagan er um Móey litlu sem er að verða 12 ára en hún er á einhverfurofi.“



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 ráðgjafarfyrirtækja. 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 þjóðlönnum, leggja metnað sinn í að vinna að hag viðskiptavina, samstarfsmanna og samfélagsins sem þeir starfa í.



Þorgrímur, fyrirlíði Vals, heilsar Michel Platini fyrirlíða Juventus þegar liðin mættust í meistaradeildinni á Laugardalsvelli árið 1986.



Prestshjónin á Staðastað. Þorgrímur Vídalín Sigurðsson og Áslaug Guðmundsdóttir.

Foreldrar hennar og bræður búa á Indlandi en hún vill frekar dvelja í sveitinni hjá ömmu og afa sem eru prestshjón og sinna dýrunum. Þegar Sóli, sem er að verða 13 ára, flytur á næsta bæ til fólks sem hann þekkir ekki, breytist allt. Honum líður illa, hann á litla systur sem fær ekki að flytja til hans og vanlíðan hans bitnar á öllum, líka dýrunum. Sagan fjallar um það hvernig Móey tekst á við mótlætið og reynir af hjartans einlægni að hjálpa Sóla að aðlagast sveitalífinu en það er hægara sagt en gert. Þau lenda í lífsháska og Móey leysir afa sinn af sem prestur.“

Litlir hlutir skapa stóra sigra

Bókin Verum ástfangin af lífinu, sem kemur út um miðjan nóvember, er allt annars eðlis. „Ég hef ekki hugmynd um hversu lengi ég mun halda áfram með fyrirlestra í skólum en mig langaði að efnið, sem ég hef borið á borð fyrir nemendur í rúman áratug, myndi lifa áfram. Ég er sérstaklega stoltur af þessari bók, ekki síst vegna þess hversu fallega Halla Sigríður Margrétardóttir hannaði hana. Bókin er eins og listaverk og hvert umfjöllunarefni rúmast á einni opnu, stundum tveimur. Sumt sem rataði í bókina fjallaði ég um fyrir áratug en mér finnst

allt efnið eiga erindi við ungt fólk í dag og í framtíðinni. Bókin er hvatning til að láta draumana rætast og lykilsetningin sem fyrr er; Litlir hlutir skapa stóra sigra. Ég þekki engan sem hefur fengið góðar einkunnir í jólagjöf eða sjálfstraust í afmælisgjöf. Árangur næst ef maður leggur sig fram alla daga, í öllu sem maður tekur sér fyrir hendur.“

Sum fyrirtæki sýna mikla samfélagslega ábyrgð

Þorgrímur hefur notið stuðnings fyrirtækja til að halda fyrirlesturinn, sem hefur verið skólum að kostnaðarlausu. „Sum fyrirtæki sýna mikla samfélagslega ábyrgð og undanfarin ár hefur Festi

(N1) og Brim veitt mér styrk til að halda fyrirlesturinn fyrir nemendur. Ég verð þeim ævinlega þakklátur. Áður voru það Bónus, Hagkaup, Icelandair og Bláa lónið en N1 og Brim hafa haldið tryggð við verkefnið í mörg ár. Þeir sem stýra þessum fyrirtækjum eru ábyrgir feður og gera sér grein fyrir því að það þarf að hvetja unga fólk til dáða með margvíslegum hætti.“

Lít á mig sem Ólsara

Eins og áður sagði er Þorgrímur fæddur í Vesturbæ Reykjavíkur, nánar tiltekið í kjallaranum að Tómasarhaga 39. Nokkru seinna flutti hann að Hólavallagötu 3, þannig að Landakotstúnið

var heimavöllur hans á æskuárunum. Næsti áfangastaður var Kópavogur en þegar hann var ellefu ára flutti fjölskyldan til Ólafsvíkur og svo aftur á höfuðborgarsvæðið tólf árum síðar. „Ég lít á mig sem Ólsara og er stoltur af því. Snæfellsnesið togar stanslaust í mig og þegar ég hef verið á yfirkefslu er nóg fyrir mig að skreppa í dagsferð á Snæfellsnes. Þar dreg ég andann á annan hátt og gleymi amstrinu. En mér þykir vænt um Vesturbæinn og nýt þess að fara í Vesturbæjarlaugina. Þegar við hjónin förum á rúntinn er það yfirleitt Vesturbærinn, Ægisíðan. Hver veit nema ég ljúki æviskeiðinu á þeim slóðum þar sem ég kom í heiminn.“

Einfaldari vasapeningar

- Nýtt kort fyrir ungt fólk
- Forráðamenn sækja um það í appinu
- Hægt að byrja strax að nota kortið
- Full yfirsýn yfir notkun þess

Kynntu þér kortið á landsbankinn.is/vasapeningar



Fyrrum húsnæði sendiráðs Bandaríkjanna við Laufásveg.

Verður gamla sendiráðinu breytt í íbúðir?

Gert er ráð fyrir að gamla sendiráði Bandaríkjanna við Laufásveg verði breytt í íbúðir til skammtímaleigu. Húsið var reist 1941 og var sett í sölu þegar sendiráðið flutti. Við sölu voru 720 milljónir settar á bygginguna.

THG Arkitekta ehf. hefur lagði fram fyrirspurn um að breyta húsunum á lóð nr. 21 til 23 við Laufásveg, sem er gamla sendiráðsbyggingin í tveggja til fjögurra herbergja íbúðir sem yrðu skilgreindar sem íbúðir með leyfi fyrir skammtímaleigu.

Kurr í íbúum í grennd þjónustustöðvar N1 við Ægisíðu

Telja að of mikið eigi að byggja

Kurr er í íbúum í grenndinni við Ægisíðu 102 þar sem þjónustustöð N1 er í dag. Þeir telja telja að borgin sé að opna fyrir of mikla uppbyggingar á lóðinni með breytingum á aðalskipulagi. Þeir furða sig einnig á að Festi hf. fái byggingaréttinn á lóðinni afhentan.

Í breytingum á aðalskipulagi Reykjavíkurborgar fram til ársins 2040 er verið að gera ýmsar breytingar á stefnu borgarinnar um íbúðabyggð og skilgreina nýja reiti, marga hverja inni í grónum hverfum, sem uppbyggingarreiti. Nágrönnum við Ægisíðu 102 list illa á áformin sem borgin hefur sett fram um viðmið uppbyggingar á reitnum. Þeir óttast að lóðarhafinn Festi hf. muni láta skipuleggja þar íbúðabyggð sem rími illa við umhverfi reitsins, til að ná fram hámarki arðsemi byggingarreitsins. Einkum eru það hugmyndir um allt að fimm hæða



Þjónustustöð N1 við Ægisíðu sem á að víkja fyrir íbúðabyggð.

byggingar og fleiri en 50 íbúðir sem þeir gera athugasemdir við.

Í fjárfestakynningu Festis frá liðnu sumri komi fram að byggingarmagn á reitnum sé áætlað 13 til 15 þúsund fermetrar, en samkvæmt samkomulagi borgarinnar

við Festi, sem undirritað var í maí, eru hugmyndir fyrirtækisins um uppbyggingu húsa sem verði á tveimur til fjórum hæðum. Lóðin sem um ræðir er um 6.000 fermetrar að flatarmáli.

Félagsstofnun stúdenta vill byggja í Skuggahverfi

Fyrirhugað er að byggja ný hús með 122 einstaklingsíbúðum og herbergjum á vegum Félagstofnunar stúdenta í Skuggahverfi. Í því sambandi er áformað að færa til eldri hús og rífa.

Í breytingunni felst að heimilt verði að fjarlægja hús á lóð nr. 10 við Vatnsstíg og 44 við Lindargötu, breyta lóðamörkum lóðanna nr. 12 og 12A við Vatnsstíg, sameina lóðina nr. 44 við Lindargötu við lóðirnar nr. 40, 42 og 46 við Lindargötu. Ennfremur að byggja nýtt þriggja hæða hús á lóð nr. 44 við Lindargötu, reisa tveggja hæða hús ásamt risi á lóðunum nr. 12 og 12A við Vatnsstíg. Á fundi skipulags- og samgönguráðs borgarinnar 29. september sl. var lögð fram umsókn Félagstofnunar stúdenta varðandi þessar framkvæmdir. Samþykkt var að auglýsa framlagða tillögu með fjórum atkvæðum fulltrúa Viðreisnar, Samfylkingarinnar og Pírata. Fulltrúar Sjálfstæðisflokksins sátu hjá við afgreiðslu málsins. Þeir



Áformað er að rífa húsið við Vatnsstíg 10 en það er talið ónytt.

töldu að fleiri bílastæði þyrfti fyrir þessar íbúðir. Borgarráð hefur staðfest þess afgreiðslu. Þar bókuðu fulltrúar meirihlutflokkanna að skipulagið sé unnið í samráði við Minjastofnun. Uppbyggingin verður hjá lykilás

borgarlínu og bjóði einnig upp á grænar tengingar við háskóla-svæðið í Vatnsmýri. Félagstofnun stúdenta rekur nú þegar 102 stúdentaíbúðir á reitnum undir heitinu Skuggagarðar.



Útfararþjónusta
í yfir 70 ár

Vesturhlíð 2 | Fossvogi | s. 551 1266 | utfor@utfor.is | utfor.is

VIÐ ÞJÓNUM ALLAN SÓLARHRINGINN



UMHVERFISVÆN ÍSLENSK HÖNNUN



AS WE GROW



WWW.ASWEGROW.IS

LEIKSKÓLAR

REYKJAVÍKURBORGAR

ÉG VINN

MIKILVÆGASTA

STARF Í HEIMI

„Ég gegni lykilhlutverki í lífi barnanna í leikskólanum, það er rosaleg góð tilfinning. Mér er fagnað eins og hetju þegar ég kem í vinnuna og oft fylgir innlegt knús með. Er til betri byrjun á deginum en það? Starfsfólkið er æðislegt, maturinn yndislegur og vinnutíminn góður. Ýmis góð hlunnindi fylgja starfinu t.d. frír matur, samgöngustyrkur, ókeypis aðgangur á söfn, heilsustyrkur og frítt í sund sem er frábært.“

Ólafur Brynjar, leikskólastjóri í Hagaborg

VILTU VINNA Í ÞÍNU HVERFI?

Leikskólar í Vesturbæ, Miðbæ og Hlíðum
óska eftir fólki til starfa

Við leitum eftir skapandi og áhugasömu fólki með margvíslega menntun, reynslu og þekkingu sem hefur áhuga á að vinna með ungum börnum. Leikskólalífið er fjölbreytt, skemmtilegt og krefjandi og enginn dagur er eins en á hverjum degi getum við sameinast um að gera heiminn betri fyrir ung börn. Leikskólinn er fyrsta skólastigið og þar er dýrmætur grunnur lagður að þekkingu og þroska barna.

Nánari upplýsingar á www.reykjavik.is/laus-storf/sfs



Reykjavíkurborg
Skóla- og frístundasvið

Endurbyggt KR svæði 2024

- langri baráttu að ljúka með tímamótasamningi

Gert er ráð fyrir að fyrsta skóflustungan að endurbyggðu athafnasvæði KR verði tekin á næsta ári og að unnt verði að taka nýjan KR völl og knattús í notkun tveimur árum síðar eða á árinu 2024. „Það verður að hraða framkvæmdum því við missum völlinn meðan á þeim stendur. Okkur KR ingum líkar ekki að hafa engan heimavöll til lengdar en verðum þó að sætta okkur við það í einhvern tíma,“ segir Jón Bjarni Kristjánsson, hæstaréttarlögmaður og formaður bygginganefndar KR í spjalli við Vesturbæjarblaðið. „Við erum komin með heimild fyrir uppbyggingunni og þar er um tímamóta samning að ræða.“

Jón Bjarni segir að lengi sé búið að berjast fyrir bættri aðstöðu fyrir KR. „Við áttum orðið á hættu að dragast aftur úr vegna aðstöðuleysis en lítið hefur gerst í uppbyggingu við Frostaskjól í áratugi.“ Jón Bjarni segir nokkra bautasteina vera í mannvirkjasögu KR allt frá því að félagið keypti Bárúna 1930. Árið 1943 var stefna félagsins sett á að vinna að framtíðarskipulagi á reitnum við Kaplaskjól. Stefnt var að tveimur grasvöllum með hlaupa- braut kringum annan þeirra og einnig malarvöll. Um tíma var horft til þess að reisa mannvirkri við Hagatorg en af því varð ekki. Næsta stóra skref varð þann 7. febrúar 1953 að tekin var í notkun glæsilegur íþróttasalur á þeirra tíma vísu við Kaplaskjólsvog. Um var að ræða bogmynduðu bygginguna sem stóð á KR svæðinu fram á tíunda tug síðustu aldar. Í framhaldi af byggingu bogaskemunnar á horni Frostaskjól og Kaplaskjólsvogar, var farið að huga að byggingu félagsheimilis fyrir KR á sömu lóð. Samkvæmt fyrirbyggjandi teikningu á þeim tíma var einungis lokið við að byggja forsalinn að félagsheimilinu. Fundarsalur og skrifstofurými áttu að vera á annarri hæð. Það verkefni sat þó á hakanum fram á seinni hluta sjöunda áratugarins. Æskulýðsráð Reykjavíkur, forveri núverandi Íþrótt- og tómstundaráðs, kom að máli við formann Knattspyrnufélags Reykjavíkur og óskaði efir samvinnu um rekstur félagsmiðstöðvar fyrir Vesturbæinn. Borgin var reiðubúin að greiða verulega fyrir fram leigu ef hægt væri að byggja þessa miðstöð sem borgin myndi reka, í tengslum við félagsheimili KR, enda væri þar orðin miðstöð æskunnar í hverfinu.

Nýr salur 1971

Árið 1965 var hafinn



KR svæði framtíðarinnar séð frá Keilugranda.

undirbúningur að byggingu nýs salar í framhaldi af upphaflega íþróttahúsinu. Uppsláttur að veggjamótun hófst sumarið 1968 og húsið varð fókheld 1970. Húsið var tekið í notkun ekki að öllu leyti fullgert árið 1971. Stóra íþróttahúsið, sem daglega gengur undir nafninu A-salur var síðan tekið í notkun skömmu fyrir síðustu aldamót. Jón Bjarni segir tilkomu hans hafa verið mikla lyftistöng fyrir starf félagsins og með honum hafi framboð á tímum í íþróttasölum aukist gríðarlega. Fyrir utan megin-salinn er þar að finna minni sal á annarri hæðinni, 10 rúmgóða búningsklefa og skrifstofuhúsnæði á fyrstu og annarri hæð sem býður góða möguleika á skrifstofubjónustu „Þetta er raunar það síðasta sem hefur verið gert þar til þær framkvæmdir sem nú á að ráðast í verða hafnar.“

Fjölnotahús og vellinum snúið

Hver verður framvinda þessa stóra verkefnis. „Í fyrsta áfanga verður byggt fjölnotahús um miðbik svæðisins. Þetta hún verður í svipuðum stíl á íþróttahús ÍR í Mjóddinni í Breiðholti enda horft til sömu þarfa og þar. Í öðrum áfanga verður verður elsti

íþróttasalur félagsins rifinn og nýr íþróttasalur byggður í stað hans. Í þriðja áfanga verður svo ráðist í eina af stærri framkvæmdunum og það er meðal annars hennar vegna sem við verðum án heimavallar um tíma. Þá verður aðalvellinum snúið þannig að hann mun snúa frá norðri til suður í stað austurs til vestur eins og nú er. Í fjórða áfanga verða byggðar íbúðir og einnig þjónusturými við Kaplaskjólsvog og við Flyðrugranda. Í fimmta til sjötta áfanga verður áhorfendastúka byggð við austur og vesturhlíð vallarins og unnar endurbætur á núverandi félagsaðstöðu og aðkomu að svæðinu. Í sjöunda áfanga verður unnið að endurbótum á núverandi félagsaðstöðu og einnig aðkomu að KR svæðinu. Í áttunda áfanga verður síðan byggð göngubrú á milli áhorfendasvæða á vestur og austurhlíð vallarins.“

KR mun ná í skottið á sér

Jón Bjarni segir að þegar þessu verður náð muni KR ná í skottið á sér. Eins og staðan er í dag sé félagið tveimur áratugum á eftir flestum öðrum hvað aðstöðu varðar. Hann segir miklu muna um kálfinn sem verður byggður utan um knattúsið. Með honum

fáist mikið af óskilgreindu rými sem hægt verði að nota sem þjónusturými fyrir hinar ýmsu deildir félagsins.

Nýtt KR svæði við Starhaga

Jón Bjarni snýr sér að nýja KR svæðinu við Starhaga. Þar er mikinn uppbygging fyrirhuguð í framtíðinni. „Þarna erum við fyrst og fremst að huga að byggingunum við Skerjafjörð. Því hverfi sem búið er að fá póstnúmer 102. Þótt póstsendingum fari fækkandi þá hafa póstnúmerin skapað tilfinningu fyrir hverfum borgarinnar. Orðið einskona hverfisnúmer. Við hefðum gjarnan viljað vera áfram í 107. Nú á að fara að byggja nýtt hverfi næst flugvellinum. Bæði börn og fullorðnir vilja hafa íþróttasvæði sem næst búsvæðum sínum. Þurfa ekki að fara langar leiðir á æfingar eða til að stunda aðra íþróttaiðkun. Byggt hefur einnig vaxið í vesturhluta Vatnsmýrarinnar. Við ætlum að mæta Val sem er hinu megin í mýrinni.“ En hvað með flugvöllinn, hrekkur upp úr tíðindamanni. „Sem ekta KRingi ætti mér að finnast best að hafa hann sem lengst. Þá stoppar hann Val af. Valur kemst ekki yfir flugbrautirnar. Við reyndar



Jón Bjarni Kristjánsson formaður bygginganefndar KR.

ekki heldur en þetta er nú svona hefðbundinn íþróttafélagarígur. En svo maður tali í alvöru er ekkert sem bendir til að Reykjavíkurflugvöllur fari í bráð. Reykjaneskaginn er vaknaður efir 800 ár. Það er farið að gjósa. Eldsumbrotin kalla fram spurningar um hvort hugsa verði flugvallarmálin upp á nýtt. Hvort iður jarðar hafi gert Hvassahraunshugmyndina óraunhæfa. En þarna erum við komir út fyrir efnið.“

Reykjavík | Snæfellsbæ | Höfn Hornafirði

Síðumúla 27 | 588 4477 | www.valholl.is



Ingólfur Geir Gissurarson
Frámæðastjóri, löggiltur fasteignasali, leigumálarí
896 5222
ingolfur@valholl.is

Heiðar Friðjónsson
Sölustjóri, löggiltur fasteignasali B.Sc
693 3356
heidar@valholl.is

Hildur Harðardóttir
Lögfræðingur, löggiltur fasteignasali, skjalagerð
897 1339
hildur@valholl.is

Snorri Snorrason
Löggiltur fasteignasali
895 2115
snorri@valholl.is

Hólmfríður Björgvinsdóttir
Ritari
588 4477
ritari@valholl.is



Hrafnhildur B. Baldursdóttir
Löggiltur fasteignasali
BA í stjórnmálafræði
862 1110
hrafnhildur@valholl.is

Pétur Steinar Jóhannsson
Aðstoðarm. fasteignasala
Snæfellsnesi
893 4718
petur@valholl.is

Anna F. Gunnarsdóttir
Löggiltur fasteignasali
Lista og innanhús Stilisti
892 8778
anna@valholl.is

Sturla Pétursson
Löggiltur fasteignasali
899 9083
sturla@valholl.is

Elin Viðarsdóttir
Löggiltur fasteignasali
695 8905
elin@valholl.is

Nútímaleg, kraftmikil og framsækin fasteignasala sem byggir á áratuga reynslu starfsmanna!



Fagleg þjónusta - Vönduð vinnubrögð

Hótel Saga gjaldþrota

- ekki tekist að selja húseignina

Hótel Saga ehf. hefur verið tekið til gjaldþrotaskipta. Hótelíð var rekið í Bændahöllinni í tæpa sex áratugi. Því var lokaði í nóvember síðastliðnum vegna rekstrarvanda að einhverju leyti tengdum Covid heimsfararaldrinum. Hótelreksturinn var í tveimur félögum í eigu Bændasamtakanna. Annars vegar Hótel Sögu ehf., sem rak hótelíð sjálf og hins vegar Bændahöllinni ehf. sem rak fasteignina.

Ýmsar þreifingar hafa verið gerðar um áframhaldandi rekstur hótelstarfsemi í húsinu og önnur not hafa einnig komið til greina. Einkaviðræður aðila tengdum Hótel Óðinsvé um kaup á Bændahöllinni fóru fram og voru sagðar vel á veg komnar þegar þær náðu í strand. Fréttir bárust um að erlendir aðilar hafi sýnd Hótel sögu áhuga en ekkert hefur orðið af samningum við slíka aðila. Í mars á þessu ári fóru af stað formlegar viðræður um kaup Háskóla Íslands á Bændahöllinni. Þær hafa staðið yfir en ekki er vitað til að neinni niðurstöðu hafi verið náð.

Hótel Saga í Bændahöllinni við Hagatorg var lengstum eitt glæsilegast hótel landsins. Það var í gegnum árin auk hefðbundinnar hótelstarfsemi vettvangur dansleikja, veisluhalds og ýmskonar samkomuhalds. Áður en að alda veitingahúsa reið yfir landið var Grillið á Hótel sögu talið eitt glæsilegasta veitingahús landsins með útsýni yfir gervalla Reykjavík.

Bændahöllin var reist á sínum tíma fyrir fjármagn sem dregið var af afurðaverði bænda og þannig eignuðust Bændasamtökin húseignina og hófu hótelrekstur.

Árið 1958 veitti þáverandi borgarstjóri Reykjavíkur, Gunnar Thoroddsen, lóðarleyfi við Hagatorg fyrir Bændahöllina. Framkvæmdir við byggingu hófust þar fyrir eða í júlí 1956 þegar fyrsta skóflustungan var tekin. Fyrstu hæðir hússins voru teknar í notkun fyrir hótelrekstur árið 1962. Á áttunda áratugnum var ákveðið að byggja við Bændahöllina að norðanverðu sjö hæða byggingu. Framkvæmdir við viðbygginguna hófust árið

1982 og lauk 1985. Bændahöllin er um 20.000 fermetrar að stærð og þar voru 236 hótelherbergi á vegum Hótel Sögu.



Bændahöllin við Hagatorg er með glæsilegri húseignum í Reykjavík.

Verkur, eymsli, þroti?

Diclofenac Teva hlaup

Til staðbundinnar meðferðar útvortis á vöðvum og liðum.

Diclofenac Teva er hlaup sem inniheldur virka efnið diklófenak. Lyfið er notað útvortis við verkjum, eymslum og þroti í liðum og vöðvum vegna bólgu. Kynnið ykkur notkunarleiðbeiningar, varnaðarorð og frábendingar áður en lyfið er notað. Lesið vandlega upplýsingar á umbúðum og 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 Markaðsleyfishafi Teva B.V. Umboðsaðili er Teva Pharma Iceland ehf.

B&T

RÉTTING & SPRAUTUN
578 5070

Skemmuvegi 44m · Kópavogi
www.bilarogtjon.is



Erum á Óðinsgötu 1

sjá nánar á facebook.com/Systrasamlagid
Netverslun: systrasamlagid.is

teva

Gunnar las upp í Dómkirkjunni

- tónleikar með Ólafi hefjast aftur 2. nóvember

Gunnar Kvaran sellóleikari kom í Opna húsið hjá Dómkirkjunni á fallegum haustdegi. Gunnar las upp úr nýttkominni bók sinni, sem ber nafnið Tjáning.

Yndisleg bók, sem allir ættu að lesa. Þeir sem munu halda stutt erindi hjá okkur í Opna húsinu þetta haustið eru Börkur Karlsson, Elínborg Sturludóttir, Sveinn Valgeirsson, Karl Sigurbjörnsson og Eyrún Ingadóttir. Opna húsið er á fimmtudögum, fræðsla, gott kaffi og góður félagsskapur.

2. nóvember næstkomandi munu hefjast aftur Bach tónleikar Ólafs Eliassonar í Dómkirkjunni.

Ólafur hefur undanfarin ár leikið tónlist eftir J.S. Bach á flygilinn í kirkjunni á þriðjudagskvöldum klukkan 20:30. Þessir tónleikar munu nú hefjast aftur og verða öll þriðjudagskvöld í vetur. Ólafur var nemandi Rögnvaldar Sigurjónssonar en stundaði framhaldsnám fyrst í París hjá hinum heimsþekktu píanóleikara Vlado Perlemuter og síðar í Englandi, meðal annars við konunglega tónlistarháskólann í London þar sem hann lauk einleikaraprófi 1994.

Ólafur hefur haldið tónleika víða, bæði hérlendis og erlendis, einkum á Bretlandi. Hann hefur leikið inn á nokkra geisladiska, meðal annars píanókonsertera bæði eftir Bach



Gunnar Kvaran sellóleikari las upp úr nýttkominni bók sinni.

og Mozart ásamt sífóníu-hljómsveitinni London Chamber Group og hafa þeir fengið frábæra dóma.

Ólafur hefur einnig leikið sem meðleikari með Sigurði Bragasoni baritón og hafa þeir haldið fjölda tónleika víða, og í sumum þekktustu tónleikahúsum heims svo sem Carnegie Hall í New York, Wigmore Hall í London og Kennedy Center í Washington. Washington Post hrósaði meðal annars leik Ólafs og sagði „...að leikur hans væri bæði nákvæmur og líflægur.“

Verið velkomin í Dómkirkjuna.

Nýr ungbarnaleikskóli á Skólavörðuholti

Ákveðið hefur verið að setja upp ungbarnaleikskóla fyrir 60 börn á Skólavörðuholti. Skólinn verður í færanlegu húsnæði á lóð Vörðuskóla við Barónsstíg.

Gert er ráð fyrir að leikskólinn verði um 600 fermetrar og að hann verði tekinn í notkun á fyrsta ársfjórðungi næsta árs. Hann verður starfræktur í fjórum deildum fyrir börn frá 12 mánaða til 30 mánaða aldurs. Þessi áform eru liður í Brúum bilið aðgerðaáætlun borgarinnar um fjölgun leikskólalássa. Markmiðið er að brúa bilið milli fæðingarorlofs og leikskóla, mæta barnafjölgun og stóruaukinni þörf fyrir vistun yngri barna. Áætlaður stofnkostnaður við nýja færanlega leikskólann á Skólavörðuholtinu og skólalóð er 95 milljónir og árlegur leigukostnaður á húsnæði 32,4 milljónir króna.



Fleiri og fleiri vilja göngugötur



Frá Laugavegi göngugötu í Miðborg Reykjavíkur.

Ánægja með göngugötur í Miðborginni hefur aukist á milli ára. Nú er svo komið að mikill meirihluti Reykvíkinga er jákvæður í garð göngugatna. Jákvæðir eru fleiri en neikvæðir í öllum hverfum borgarinnar. Hátt í þriðjungur telur að göngugötusvæðið sé of lítið. Þetta kemur fram í nýlegri könnun Maskínu fyrir Reykjavíkurborg.

Um 69 borgarbúa er jákvæður gagnvart göngugötum sem er nærri tveimur prósentustigum meira en árið 2020 og nærri fimm prósentustigum

meira en árið 2019. Í könnuninni í ár kemur í ljós að 30,3% finnst göngugötusvæðið of lítið, sem er tæpur þriðjungur þátttakenda. Þessi hópur fer töluvert stækkandi á milli ára en árið 2019 var þessi tala 19,3% og 2020 var hún 23,6%. Mikill meirihluti, eða 70,9%, telja að göngugötur hafa mjög jákvæð eða fremur jákvæð áhrif á mannlíf miðborgarinnar. Tæpur helmingur telur göngugötur hafa jákvæð áhrif á verslun í miðborginni og tveir af hverjum þremur telja þær hafa jákvæð áhrif á veitinga- og matsölastaði í miðborginni.

Er kominn tími til að gera eitthvað?

Næstu námskeið í boði hjá Hringsjá

Hringsjá býður úrval af öðruvísi og spennandi námskeiðum sem hafa hjálpað mörgum að komast aftur eða í fyrsta sinn af stað til meiri virkni, meiri lífsgæða og fleiri valkosta í námi eða starfi.

Styrkleikar

Þátttakendur fá tækifæri til að greina helstu styrkleika sína og skoða leiðir til að nýta þá betur í daglegu lífi. Rannsóknir benda til þess að aukin meðvitund um helstu styrkleika okkar auki vellíðan okkar.

Bókhald, Excel og tölvubókhald

Farið er yfir grundvallaratriði og hugtök í bókfærslu og bókhaldi fyrirtækja og einstaklinga. Þátttakendur læra færslu bókhalds frá grunni og því ekki gert ráð fyrir forþekkingu og námskeiðið nýtist einnig þeim sem hafa ákveðinn grunn fyrir.

ÚFF - Úr frestun í framkvæmd

Farið er yfir ástæður frestunar, einkenni og afleiðingar. Fyrir þá sem vilja hætta að fresta og fara að ná árangri í lífinu.

Jákvæð sálfræði

Almenn umfjöllun um jákvæða sálfræði og hvernig hún tengist andlegri heilsu og vellíðan.

Í fókus - að ná fram því besta með ADHD

Eykur skilning á ADHD (athyglisbresti/ofvirkni) og hvernig er hægt að ná betri tökum á einkennum ADHD í daglegu lífi.

Ég heiti

Svala Breiðfjörð Arnardóttir

Ég er löggiltur bókarari hjá Hringsjá náms- og starfsendurhæfingu. Ég var nemandi í Hringsjá náms- og starfsendurhæfingu.



„Hringsjá breytti lífinu til hins betra. Í dag er ég í draumastarfi og elska að vakna á morgnana.“



Hringsjá

Náms- og starfsendurhæfing

Upplýsingar og skráning í síma 510 9380 eða á staðnum að Hátúni 10d.

Heimasíða: www.hringsja.is
Netfang: hringsja@hringsja.is
Facebook: [facebook.com/hringsja](https://www.facebook.com/hringsja)

ÚTFARARSTOFA ÍSLANDS

Auðbrekku 1, Kópavogi

ALÚÐ • VIRÐING • TRAUST • REYNSLA

Símar allan sólarhringinn:

581 3300 & 896 8242

Komum heim til aðstandenda og ræðum skipulag útfarar ef óskað er

www.utfarin.is



SÍÐAN 1996

ÚTFARARSTOFA HAFNARFJARÐAR

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



Íslensku menntaverðlaunin

Tjörnin tilnefnd í flokki framúrskarandi skólastarfs

Frístundamiðstöðin Tjörnin, er ein af þremur menntastofnunum sem er tilnefnd í flokki framúrskarandi skólastarfs og menntaumbóta fyrir framsækið og fjölbreytt þróunarstarf, frumkvæði og nýbreytni. Fimm tilnefningar til Íslensku menntaverðlaunanna komu í hlut reykvískra kennara og skóla- og frístundastarfs í borginni en tilkynnt var um þær á alþjóðadegi kennara.

Í flokki framúrskarandi kennara er Anna Gréta Guðmundsdóttir, kennari við leikskólann Sæborg, tilnefnd fyrir skapandi og lýðræðislegt leikskólastarf og Hanna Rún Eiríksdóttir, kennari við Klettaskóla, tilnefnd fyrir framúrskarandi kennslu nemenda með fötlun, meðal annars fyrir að þróa nýjar leiðir til tjáskipta.

Og í flokki framúrskarandi þróunarverkefna eru tilnefnd tvö verkefni í Reykjavík; annars vegar Austur Vestur: sköpunarsmiðjurnar sem er þróunarverkefni í Ingunnarskóla, Selásskóla og Vesturbæjarskóla og miðar að því að efla skapandi hugsun, frumkvæði og nýsköpun, og hins vegar leiðsagnarámið sem Nanna Kr. Christiansen hefur leitt fyrir hönd skóla- og frístundasviðs, en það er þróunarverkefni um eflingu námsmenningar sem stuðlar að aukinni ábyrgð nemenda á eigin námi. Markmið Íslensku



Fimm tilnefningar til Íslensku menntaverðlaunanna komu í hlut reykvískra kennara og skóla- og frístundastarfs.

menntaverðlaunanna er að auka veg menntaumbótastarfs og vekja athygli á metnaðarfullu og vönduðu skóla- og frístundastarfi með börnum og ungmennum.

Vesturbæjarblaðið

AUGLÝSINGASÍMI
511 1188

B&T

RÉTTING & SPRAUTUN
578 5070

Skemmuvegi 44m · Kópavogi
www.bilarogtjon.is



- Er komið að húsnæðis-skiptum eða vantar þig stuðning og ráðgjöf við erfðaskrá, kaupmála eða dánarbússkipti?
- Vilt þú fá lögmann þér við hlið við sölu fasteignar án þess að greiða aukalega fyrir þá þjónustu?
- **BÚUM VEL** veitir nýja tegund þjónustu. Kynntu þér málið.

Elín Sigrún, lögmaður
sími 783 8600
elin@buumvel.is
www.buumvel.is

BÚUM VEL

Sérhæfð
lögfræðiþjónusta
við búsetuskipti
með áherslu á 60+

FALLEGIR LEGSTEINAR



Opið: 11-16
alla virka daga

Verið velkomin

Bergsteinar
legsteinagerð

Auðbrekku 4, 200 Kópavogi, sími: 537-1029, www.bergsteinar.is

Smurþjónusta
Engar tímapantanir!

**Kæru nágrannar,
við viljum minna á þjónustu
okkar í Vatnagörðum 12**

Komdu í bílaþrif eða
nýttu þér smurþjónustu
Motormax



Motormax

Motormax ehf.
Vatnagörðum 12
Sími 545 4040

motormax@motormax.is

Djúphreinsun - Bón - Léttþrif
Alþrif - Mössun - Ceramic húðun



Frá 75 ára afmæli Melaskóla.

Melaskóli 75 ára

Melaskóli fagnaði 75 ára afmæli þriðjudaginn 5. október. Afmælishátíðin heppnaðist frábærlega og var skólinn fullur af syngjandi, kátum og klístruðum krökkum. Myndasýningar voru settar upp á þremur stöðum í skólanum og hann skreyttur fallega í tilefni dagsins.

Eins og í öllum almennilegum afmælum fengu nemendur pítsu í hádeginu og risastóra afmælsköku. Mikil kátína sveif yfir öllu skólastarfinu og margir eignuðust fallegar og góðar minningar til að ylja sér við. Til hamingju öll í Melaskóla með stórafmælið.



Tímabært fyrir húsfélög að finna framtíðarlausn fyrir hleðslu rafbíla

- segir Bjarni G. Hjarðar, byggingar- og umhverfisverkfræðingur

„Útfærsla á hleðslu rafbíla í fjölbýlishúsum var auðveld meðan fáir rafbílar voru í umferð og unnt var að leysa málin svo dugði um hríð. Með breyttum fjöleignarhúsalögum frá maí 2020, sem skylda húsfélög til að bregðast við óskum um að koma upp rafhleðslustengingum, er ljóst skýra þarf fyrirkomulag hleðslu rafbíla í fjöleignarhúsum með áherslu á framtíðarlausnir og réttláta skiptingu kostnaðar milli húsfélaga og einstakra rafbíla-eiganda,“ segir Bjarni G. Hjarðar, byggingar- og umhverfisverkfræðingur, sem er sérfræðingur og ráðgjafi á fasteignasviði Eignaumsjónar. Hann leiðir þróun nýjunga í þjónustu Eignaumsjónar, þ. á m. úttektir á hleðslufyrirkomulagi rafbíla í fjölbýlishúsum.

Áform stjórnvalda um að hætta innflutningi árið 2030 á fólksbílfreiðum sem ganga fyrir jarðefnaeldsneyti, ásamt nýrri spá Eignaumsjónar um að 50% allra fólksbíla hérlandis það ár verði raf- og tengiltvinnbílar, undirstrika enn frekar að tímabært er fyrir húsfélög að huga að framtíðarlausnum í þessum efnum.

Öll fjölbýlishús þurfa rafhleðslutengingar innan nokkurra ára

„Samkvæmt spá sem við höfum gert út frá opinberum gögnum ætlum við að innan áratugs verði yfir 50% fólksbíla hér á landi knúin raforku að einhverju eða öllu leyti. Það eru um 150.000 bílar en þeir voru aðeins um 15.000 um síðustu áramót. Þessir bílar eru notaðir daglega til ferða og verða í hverju einasta fjölbýlishúsi. Langflestir kaupendur fasteigna gera nú orðið kröfu um að slíkar tengingar séu til staðar, ekki í óráðinni framtíð heldur strax í dag,“ segir Bjarni.

Hlutlaus og fagleg úttekt

Huga þurfi að ýmsu í upphafi segir Bjarni, s.s. að tryggja að heimtaug í hús sé nægjanlega öflug, hvaða búnað skuli velja og hver sé tæknileg geta hans, að álagsstýringarbúnaður sé til staðar og að innheimta, byggð á mælingum, geti verið sjálfvirk. Fýsilegt sé einnig út frá samkeppnis-sjónarmiðum að hægt sé að skipta um orkusala, ef vilji er til þess hjá stjórn húsfélags, sem og að geta tengt fleiri en eina gerð af hleðslustöðvum við kerfið.

„Segja má að húsfélög horfi fram á að reka lítið orkusölufyrirtæki innan húsfélagsins. Þetta er flóknara en virðist við fyrstu sýn. Til að hjálpa stjórnun húsfélaga að greina bestu kosti við rafhleðslu-kerfi fyrir sína fasteign bjóðum við öllum húsfélögum sem þess óska, hvort sem þau eru í viðskiptum



Bjarni G. Hjarðar, sérfræðingur og ráðgjafi á fasteignasviði Eignaumsjónar til hægri, og Þórhallur Sveinsson þjónustufulltrúi í vettvangsskoðun vegna hleðslumála rafbíla.



Rafbilaspá Eignaumsjónar. Grár hluti súla: fjöldi fólksbíla sem ganga fyrir jarðefnaeldsneyti. Gulur hluti súla: fjöldi fólksbíla sem í rafhleðslu. Appelsínugul lína: hlutfall rafbíla og tengiltvinnbíla af innfluttum. Gul lína: hlutfall rafbíla og tengiltvinnbíla af öllu fólksbílum.

hjá okkur eða ekki, upp á hlutlaus og faglega úttekt ásamt ráðgjafi um bestu framtíðarlausnir vegna hleðslu rafbíla,“ segir Bjarni.

„Bílastuð“ Eignaumsjónar

Í Bílastuði 0 er gerð hlutlaus og fagleg úttekt á mögulegu hleðslu-kerfi hússins og gerð kostnaðar- og framkvæmdáætlun, mögulega áfangaskipt. Í Bílastuði 1 færir Eignaumsjón innheimtu gjalda vegna hleðslu rafbíla frá ábyrgð húsfélagsins yfir í sjálfvirk fyrirkomulag og reikningagerð.

„Þá er þriðja leiðin, Bílastuð 1+1 og þá ábyrgjumst við hjá Eignaumsjón rekstur og viðhald kerfanna ef þau eru að fullu snjallvædd, sem tryggir nákvæma skrá um notendur og notkun hvers fyrir sig og er auðvitað forsenda fyrir sanngjarnri og rétttri innheimtu. Okkar sýn er að sem flest húsfélög líti til opinna lausna, þ.e. að engu skipti við val á kerfi hver framleiðandi hleðslustöðva er eða hvaða aðili selur notandanum raforkuna.“

Styttist í að jarðefnaeldsneytisbílum sé úthýst

Stjórnvöld á Íslandi hafa markað þá stefnu að hætta innflutningi á fólksbílfreiðum sem ganga fyrir jarðefnaeldsneyti árið 2030. Jafnframt hafa allir helstu bílaframleiðendur heims þegar ákveðið að hætta notkun dísilolíu eða bensíns sem orkugjafa í sína nýju bíla, jafnvel eftir aðeins nokkra mánuði og misseri og því segir Bjarni einsýnt að fjöleignarhús þurfi að bregðast við með uppsetningu hleðslu-kerfis.

„Nú er meðalaldur fólksbíla rúm 12 ár og það gefur auga leið að skynsamlegt er að velja rafbíla eða tengiltvinnbíla í dag. Fólk stendur nú þegar frammi fyrir orkuskiptum bílaflotans – orkuskiptum sem eru svo sannarlega tímabær af umhverfislegum og efnahagslegum ástæðum og fasteignir sem stýðja orkuskipti eru og verða verðmætari og söluvænlegri.“

Hleðslutæki

Ekki láta rafgeyminn skemmast í vetur

Mikið úrval hleðslutækja og vaktara fyrir allar gerðir rafgeyma



Hleður og vaktar rafgeyminn þinn

SKORRI

TUDOR SÉRFRÆÐINGAR Í RAFGEYMUM TUDOR

Skorri ehf • Bildshöfði 12 • 577-1515 • NYTT vefverslun: www.skorri.is

RECARO

Barnabílastólar í úrvali



BÍLASMÍÐURINN HF

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

Sköpunargleði í Frostheimum

Í frístundaheimilinu Frostheimum eru börnin og starfsfólkið iðin við að koma frábærum hugmyndum í framkvæmd þar sem list, sköpun og gleði fær að njóta sín.

Allar hugmyndir eru góðar hugmyndir og nýtum við ýmiskonar efnivið í sköpunina og leggjum við mikið uppúr því að endurnýta og gefa ónýtum hlutum ný hlutverk. Til mynda hafa börnin búið til ótrúlega flotta snúningsdiska úr gömlum geisladiskum sem okkur hefur áskotnast í endurvinnslu. Við hvetjum hverfisbúa til að hafa okkur í huga og koma með til okkar hluti og efnivið sem hættur er í notkun en hægt væri að nýta í leik og sköpun hjá okkur í Frostheimum.



Hlutir byggðir á hugmyndum krakka í Frostheimum.

Myndheimar teiknara í Landakotsskóla

Myndheimar sex teiknara er nú til sýningar í Landakotsskóla. Sýningin er sú áttunda í röð skólasýninga sem prýtt hafa skólann á síðustu átta árum. Listaverk á göngum skólans eru liður í því að gera daglegt nám að margbættu og samþættu ferli hugar og handar. Innblástur gestalistaverka verður hvati hugleiðinga og eigin tilrauna undir handleiðslu og í samræðu.

Í stað þess að fara á safn og skoða sýningu í eitt skipti, dvelja nemendur með listaverkunum um lengra skeið og fá tækifæri til að skoða og skynja verkin bæði beint og óbeint. Leiðsögn og samræða um sýningarnar er hluti af náminu en líka persónuleg tenging hvers og eins við ólík verk, ólík tjáningarform. Á sýningartímanum munu listamennirnir heimsækja skólann og vinna með ákveðnum nemendahópum. Í gegnum samræðu útskýra þeir vinnubrögð sín og aðferðir, segja frá því hvernig þeir búa til persónur,



Myndir og börn í Landakotsskóla.

velja þá tækni eða aðferð sem best hentar og pæla í hlutskipti teiknara og listamanna almennt, hvernig og hvort sé hægt að vinna fyrir sér sem teiknari. Frásögn

listamannanna sjálfra og samræða þeirra við nemendurna verður því enn eitt tilefnið til hugleiðinga um mismunandi frásagnarhætti okkar sögulegu tíma.

Barnakór í Grandskóla

Barnakór verður starfræktur í Grandskóla í vetur. Kórinn verður undir stjórn Elínar Halldórsdóttur tónmenntakennara og er ætlaður nemendum sem eru í fjórða til sjötta bekk. Æft verður með hverjum árgangi einu sinni í viku 40 mín. í senn.



Gert er ráð fyrir að halda jólatónleika þann 1. desember kl. 9:00 og vortónleika 25. maí á vorhátíðardegi kl. 17:00. Fyrirvari um breytingar á tímasetningum en þær verða auglýstar vel með góðum fyrirvara. Æskilegt er að nemendur ljúki hverri önn og klári annartónleika ef þeir skrá sig í kórinn. Kórastarf er lifandi og skemmtileg viðbót við annað nám og þjálfar málvitun í gegnum ryppma og tónlist í söng.

ALLT SEM SKIPTIR MÁLI ÁN AUKAEFNA SÍÐAN 2013



Stattu á sterkum grunni með Viridian

Fjölvítamín, sérhæfð vítamín, meltingargæðar, fitusýrur og jurtir.

Viridian eru eins og hrein og virk og hægt að hafa vítamín.



Wild Grace Húvörurnar sem allar eru handunnar í smáum skömmtum aðeins með hreinum og lífrænu innihaldi.



Kristalsvatnsflöskur Nú getur þú bætt við þínum eigin kristal í flöskuna.



Saffran latté Saffran lyftir upp andanum og eykur serótínin.



Lúxus handunnin reykelsi Eins og engin önnur. Andinn og efnivið í fullkominni harmóníu.



Asanas umhverfisvænar jógaþróun Korkjógaþýnur og hugleiðsluþróun úr lífrænni bómull.

Fastir dagskrárliðir í safnaðarstarfi Dómkirkjunnar

Sunnudagar

Messur alla sunnudaga klukkan 11.00 og þriðja hvern sunnudag er æðruleysismessa klukkan 20.00.

Þriðjudagar

Bæna- og kyrrðarstundir kl. 12.00 og léttur hádegisverður í safnaðarheimilinu.

2. nóvember næstkomandi

munu hefjast aftur Bach tónleikar Ólafs Elíassonar í Dómkirkjunni. Ólafur hefur undanfarin ár leikið tónlist eftir J.S. Bach á flygilinn í kirkjunni á þriðjudagskvöldum klukkan 20:30

Miðvikudagar

Örpílagrímagöngur frá Dómkirkjunni klukkan 18.00 með séra Elínborgu Sturludóttur.

Fimmtudagar

Opna húsið í safnaðarheimilinu, Lækjargötu 14a klukkan 13.00-15.00 Fáum góða gesti í heimsókn, kaffi, kökur og gott samfélag.

Tíðasöngur klukkan 17.00 með séra Sveini Valgeirssyni.

Kvöldkirkjan verður 12. nóvember og 10. desember.

Verið velkomin í gott safnaðarstarf Dómkirkjunnar.

Fylgist með okkur á fésbókinni, instagram og á domkirkjan.is



Afgreiðslutími:
Mán: 11-16
Þri-fös: 11-18
Lau: 11-16

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

Lespúkinn í Vesturbæjarskóla



Lespúkabörnin stilltu sér upp hver með sína bók fyrir andlitinu til að sýna að þau væru önnur kafin við lesturinn.

Nú geta börn í 7. bekk Vesturbæjarskóla valið að taka þátt í bókaklúbb með Ernu á Skólatorgi. Bókaklúbbinn heitir Lespúkinn og hittast þau einu sinni í viku til að rýna í og ræða bækur sem þau lesa saman.

Fyrir nokkru voru þau að ljúka við að ræða bókina „Minni líkur meiri von“ og í næsta tíma mættu þau að mæta með uppáhalds barnabókina sína. Bókaklúbburinn stillti sér upp fyrir myndatöku þegar „fréttamaður skólans“ mætti á svæðið.

Sérstakt Nínusafn í Listasafninu

- stórgjöf Unu Dóru til Reykjavíkur

Una Dóra Copley, dóttir Nínu Tryggvadóttur listakonu og Dagur B. Eggertsson borgarstjóri hafa undirritað samning um stofnun Listasafns Nínu Tryggvadóttur. Safn Nínu verður fyrsta myndlistasafn Reykjavíkurborgar kennt við og tileinkað íslenskrí listakonu. Í samningnum er kveðið á um að Una Dóra Copley einkadóttir Nínu gefi Reykvíkingum vel á annað þúsund listaverk eftir móður sína sem endurspeglar allan feril listakonunnar. Meðal annars málverk, teikningar, glerverk og vatnslitamyndir. Auk þess gefur Una Dóra Reykvíkingum fasteignir á Manhattan og í Reykjavík eftir sinn dag sem og aðrar listaverkaeignir, bókasafn og fleiri muni.

Nína Tryggvadóttir var fyrst og fremst þekkt sem listmálari en samdi einnig og myndskreytti bækur fyrir börn. Hún fæddist 16. mars, 1913 á Seyðisfirði og naut á sínum yngri árum tilsagnar Ásgríms Jónssonar í teikningum. Meðfram námi við Kvinnaskólann í Reykjavík stundaði hún listnám í skóla Finns Jónssonar og Jóhanns Briem. Þaðan hélt hún utan til náms til að læra listmálun við Det Kongelige Akademi for de Skønne Kunster í Kaupmannahöfn og bjó síðar í París, London og lengst af í New York. Hún hélt þó ávallt nánum tengslum við Ísland og hélt fjölmargar einkasýningar hér heima sem og erlendis. Hún var



Una Dóra Copley og Dagur B. Eggertsson undirrita samning um stofnun Listasafns Nínu Tryggvadóttur.

virkur félagi í hreyfingu abstrakt-expressjónista í New York og má finna listaverk hennar í söfnum og í einkaeign víða um heim.

Hlíðarendasvæðið

Um 460 íbúðir í stað hótels og atvinnuhúsnæðis

Áformað er að byggðar verða 460 íbúðir á Hlíðarendasvæðinu í Reykjavík, gangi eftir áætlanir um að breyta skipulagi á þremur reitum á Hlíðarendu. Tillaga um breytingu deiliskipulags hefur verið lögð fyrir skipulags- og samgönguráð Reykjavíkurborgar.

Tveir reitanna sem um ræðir voru áður ætlaðir undir atvinnuhúsnæði, þar á meðal hótél, og sá þriðji var skilgreindur sem opið svæði, til bráðabirgða. Fulltrúar Viðreisnar, Samfylkingarinnar og Pírata lögðu fram bókun þar sem fram kom að gert sé ráð fyrir að 20% íbúðanna verði leigu- eða búseturéttaríbúðir. Þá skulu Félagsbústaðir eiga forkaupsrétt á 5% íbúðanna. Deiliskipulagið er lagað að bíla- og hjólastæðastefnu borgarinnar þar sem öll



Byggingakranar hafa einkennt Hlíðarendasvæðið. Gangi hugmyndir um breytt skipulag eftir munu þeir ekki hverfa á næstunni.

götustæði skulu vera samsíða lágmarki vera tvö hjólastæði á og önnur í kjallara. Þá skulu að hverja íbúð.

Er hleðslukerfi rafbíla hausverkur í húsfélaginu?

Við aðstoðum við að leysa málin með hagsmuni húsfélagsins að leiðarljósi! Allt frá úttekt á fyrirkomulagi til heildarumsjónar með rafbílahleðslukerfi húsfélagsins.

Bílastuð Eignaumsjónar - þrjár þjónustuleiðir í boði:

- » **Bílastuð 0** - úttekt á hleðsluástöðu og framkvæmdaáætlun
- » **Bílastuð 1** - sérhæfð innheimta fyrir húsfélög vegna rafbílahleðslu
- » **Bílastuð 1+1** - heildarumsjón með rafbílahleðslu í húsfélögum



• EIGNAumsjón

20 ára

thjonusta@eignaumsjon.is

eignaumsjon.is

BÍLAVIÐGERÐIR GRANDA

S: 562 5999



S: 669 5999

FISKISLÓÐ 83 - 101 REYKJAVÍK

Reykjavík Edition opnar við Hörpu

Reykjavík Edition hótél við Austurhöfn er að opna. Með því bætist glæsihótél í flóru íslenskra lúxushótela. Ítrekaðar tafir hafa orðið á verklokum en upphaflega stóð til að opna nýja fimm stjörnu hótelið við hlið Hörpu árið 2018. Alls eru 253 herbergi í hótelinu.

Hótelið er hluti af nýrri lúxuskeðju á vegum Marriott International og er hugsað sem ráðstefnuhótél fyrir Hörpu. Það er um 17.000 fermetrar að stærð á sex hæðum og kjallara og má þar meðal annars finna veitingastað, þakbar, fundarherbergi, veislusal, heilsulind og önnur þægindi. Upphaflega var gert ráð fyrir að kostnaður við bygginguna næmi um 16 milljörðum króna en hann hefur aukist umtalsvert á verktímabilinu. Á meðal stærstu fjárfesta í verkefninu eru íslenskir lífeyrissjóðir, auk nokkurra einstaklinga og fasteignapróunarfélagsins Carpenter & Company.



Reykjavík Edition hótelið við Austurhöfn.

Lokahóf knattspyrnudeildar KR

Lokahóf knattspyrnudeildar KR fór fram í Súlnasal í lok september sl.

Leikmenn voru verðlaunaðir fyrir góða frammistöðu í sumar. Á hófinu voru valdnir bestu leikmenn mfl.ka og mfl.kv og var Kennie Chopart valinn bestur karlamegin og Rebekka Sverrisdóttir kvennamegin. Þá voru þau Stefán Árni Geirsson og Ísabella Tryggvadóttir valin efnilegust.



Á myndinni frá vinstri: Rebekka Sverrisdóttir, Kennie Chopart og Stefán Árni Geirsson með viðurkenningarnar.

Viktor Bjarki nýr yfirþjálfari KR

Viktor Bjarki Arnarsson hefur verið ráðinn nýr yfirþjálfari Knattspyrnufélags Reykjavíkur. Hann kemur til félagsins frá HK, þar sem hann hefur verið frá árinu 2017, fyrst sem spilandi aðstoðarþjálfari og svo aðstoðarþjálfari, afrekspjálfari og fulltrúi HK í þjálfarateymi við afrekssvið Menntaskólans í Kópavogi.

Viktor Bjarki er alls ekki ókunnur KR þar sem hann spilaði fyrir félagið 2008-2009 og aftur 2010-2012 þar sem hann vann bæði bikar- og Íslandsmeistararitla fyrir KR. Hann er með UEFA A þjálfaragráðu.

„Það er gaman að snúa aftur í KR enda spennandi tímar framundan hjá félaginu og góð áskorun að taka þátt í metnaðarfullri uppbyggingu til framtíðar í Vesturbænum,“ segir Viktor Bjarki.

Sem yfirþjálfari mun Viktor Bjarki meðal annars hafa yfirumsjón með faglegu starfi knattspyrnudeildar og setja saman þjálfunarstefnu félagsins í samráði við framkvæmdastjórn. Auk þess kemur Viktor



Viktor Bjarki Arnarsson í leik með KR.

inn í þjálfarateymi meistaraflokks félagsins, sinna afrekssstefnu og greiningarvinnu.

Árskort KR körfu eru komin í sölu

Það er okkur mikið gleðiefni að á körfuboltinn sé aftur farinn af stað. Árskort KR körfu eru nú komin í sölu í appinu Stubbur en einnig fer sala, sem og afhending korta, fram á heimaleikjum í vetur og verða því árskort til sölu á heimaleiknum.

Með því að fara á heimasíðu KR, er hægt að sjá upplýsingar um mismunandi útgáfur árskorta sem og verð.

Um leið og Körfuknattleiksdeild KR þakkar ykkur fyrir stuðninginn síðustu ár, hlökkum til þess að sjá ykkur á vellinum í vetur! Ykkar stuðningur skiptir öllu máli!



Nýir Íslandsmeistarar í taekwondo

Íslandsmót í poomsae fór fram í Ármannsheimilinu, á vegum Taekwondosambands Íslands 10. október. Deildin hefur aldrei átt jafn marga keppendur á mótinu, en keppnisrétt hafa iðkendur sem eru 12 ára og eldri.

Keppendur okkar stóðu sig með mikilli þrýði og sneru heim með 7 gull, 3 silfur og 1 brons. Auk þess hlaut poomsae-þjálfari liðsins, Álfðís Freyja, gullverðlaun í öllum þremur flokkum og var valin kona mótsins.



Hluti af sigursælu liði: Karl Jóhann hlaut gull í einstaklings og para poomsae og brons í hópa, Guðmundur Flóki hlaut gull í einstaklings og silfur í para poomsae, Álfðís Freyja hlaut gull í öllum flokkum og var valin kona mótsins, María Rán hlaut gull í einstaklings poomsae og Benedikta Valgerður hlaut gull í hópa og silfur í einstaklings og para poomsae.



www.kr.is



FYRIRTAK
málningarþjónusta

TRAUST OG ÁBYRG ÞJÓNUSTA

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

LÍTIL VERK - STÓR VERK
OG ALLT ÞAR Á MILLI

LAN AÐ 36 MÁNUÐUM

HAMBORGARA
Búllan

Geirsgata 1 • Sími 511 1888

Gómsæti í göngufæri



Aukin þjónusta við eldri borgara



Við bjóðum eldri borgurum, sem ekki hafa tök á að nýta sér Íslandsbankaappið eða netbanka, að hringja í okkur í **sérstakt símanúmer 440-3737** fyrir alla helstu bankaþjónustu.

Góð þjónusta breytir öllu

