

RECARO

Barnabílstólar í úrvali



BÍLASMIDURINN HF

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

Laugardalur, Háaleiti & Bústaðir

10. tölublað 18. árgangur

Október 2023



Syngjandi systkini

Systkinin Jón, Anna Sigríður og Ingólfur Helgabörn hafa sungið í ótal kórum undanfarna áratugi meðal annars í Bústaðakirkju-kórnum sem leikur stórt hlutverk í viðburðahaldi í kirkjunnar í Bleikum október.

Ljósmynd: MG



Slökum á í heita pottinum



GLEÐIAUKANDI RÁÐ



Það er opið í Apótekarinum Austurveri
alla daga til kl. 24.
Hlökkum til að sjá þig!

Háaleitisbraut 68
581 2101

Opið 8-24
virka daga

9-24
um helgar

www.apotekarinn.is

Apótekarinn⁺
Austurveri

Laugardalur, Háaleiti & Bústaðir

Útgefandi: Með oddi og egg ehf.
Sundlaugavegi 7 • 105 Reykjavík
Prentun: Landsprent
Dreifing: Póstdreifing

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



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



SIJÓNTÆKJAVERSLUN

Fótaaðgerðastofa Reykjavíkur

Allar almennar fótaaðgerðir

Verið velkomin

Fótaaðgerðastofa Reykjavíkur

Háaleitisbraut 58-60 • 108 Reykjavík • sími 553 6678

Hauzdagskrá í Listasafni Sigurjóns Ólafssonar

Hauzdagskrá Listasafns Sigurjóns Ólafssonar fór glæsilega af stað með fyrirlestri um hinn mikla refil sem kenndur er við Bayeux í Frakklandi og er talinn hafa verið saumaður á Englandi á elleftu öld. Reynir Tómas Geirsson fyrrverandi prófessor og yfirlæknir fjallaði um þetta 70 metra langa listaverk sem segir í myndum frá orrustunni í Hastings og aðdraganda hennar.

Viku síðar flutti Kristín Ragna Gunnarsdóttir teiknari og rithöfundur erindi um Njálurefilinn, sem hún hannaði og teiknaði, og er túlkun hennar á Njálssögu. Var þessi 90 metra langi refilell saumaður á Hvolsvelli á árunum 2013–2017 og komu mörg þúsund manns að því verki.

Þriðjudaginn 17. október héldu þær Hildigunnur Einarsdóttir mezzó-sópran og Guðrún Dalía Salómons-dóttir tónleika og köfðu ofan í hljóðheima franskrar tónlistar, allt frá dularfullum síðrómantískum sönglögum Duparcs yfir í nýrri hljóðheima Messiaen.

Afmælisdagskrá

Laugardaginn 21. október verða 35 ár liðin frá því að Listasafn Sigurjóns Ólafssonar var opnað almenningi í nýrri og endurbýggðri vinnustofu listamannsins. Verður haldið upp á það með tónleikum þá um kvöldið og á sunnudaginn verður opið hús í safninu með kaffiveitingum. Á tónleikunum, sem hefjast klukkan 20, flytja þau Hlíf Sigurjónsdóttir fíðuleikari og kanadíski píanóleikarinn



Hlíf Sigurjónsdóttir fíðuleikari og Carl Philippe Gionet píanóleikarieikari leika á afmælistónleikum safnsins

Carl Philippe Gionet Fíðlusónötu í B dúr eftir Mozart, Sónötu í c moll eftir Edvard Grieg og Scherzo-Tarantella eftir Henryk Wieniawski.

Þriðjudagskvöldið 24. leikur Carl Philippe einleikstónleika í safninu og flytur Franska svítu númer 2 eftir J.S. Bach, Towers eftir Schelly Washington, Remembering Schubert eftir Ann Southam og að lokum sjö spunaverk sem hann samdi sjálfur nú í ár. Þriðjudagskvöldið 31. október býður Sergio Coto-Blanco lútuleikari frá Costa Rica upp á kvöldstund sem hann nefnir „Skreyting þagnarinnar“ og tileinkar lútunni og verða gestir honum til fulltingis. Þar munu hljóma verk frá gullöld lútunnar, einkum hinn fræga enska lútuleikara John Dowland.

Lokaviðburður hauzdagskrár eru tónleikar með fræðilegu ívafi um sönglög Árna Thorsteinssonar í flutningi Gissurar Páls Gissurarsonar og dr. Nínu Margrétar Grímsdóttur. Verða þeir þriðjudaginn 7. nóvember.

Sýningar

Í efri sal safnsins sýnir Þóra Sigurðardóttir málverk frá liðnu ári. Þóra var alin upp í Laugarnesbænum, dóttir hins þekktu hestamanns og söngvara Sigurðar Ólafssonar og er sjálf ekki síður þekkt sem söngkona. Nafn sýningar hennar, Heima og heiman, bendir á að hún telur „heim“ vísa í Laugarnesið, enda eru margar myndanna á sýningunni þaðan. Í aðalsal safnsins er úrval verka eftir Sigurjón Ólafsson.



Þann 21. október eru liðin 35 ár frá því að Listasafn Sigurjóns Ólafssonar var opnað almenningi. Af því tilefni verða haldnir tónleikar í safninu þann dag kl. 20 og opið hús með kaffiveitingum á sunnudaginn 22. október. Sjá nánar á www.LSO.is



Útfararstofa Íslands

www.utforin.is • Auðbrekku 1, Kópavogi

Sólarhringsvakt: 581 3300 & 565 5892

Komum til aðstandenda og ræðum skipulag sé þess óskað



Sverrir Einarsson
S: 896 8242



Jóhanna Eiríksdóttir



Jón G. Bjarnason
S: 793 4455



Útfararstofa Hafnarfjarðar

www.utfararstofa.is • Dofrahellu 9b, Hafnarfirði



FARMASÍA

APÓTEK SUÐURVERI

LÆGRA LYFJAVERÐ

511 0200

VERIÐ VELKOMIN
EINKAREKIÐ APÓTEK Í ALFARALEIÐ
OPIÐ FRÁ ÁTTA TIL ÁTTA

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



Unglist að bresta á

Nú fer Unglist, listahátíð ungs fólks að bresta á með fjölmörgum viðburðum út um alla borg. Off-Venue Airwaves mun óma í Elliðarárdalnum með ferskum sprotum í íslensku tónlistarlífi ásamt gestasveitinni Moonloops frá Hollandi. Klassískir tónar munu óma í Hörpu og dansinn verður stígin á stóra sviði Borgarleikhússins. Í Tjarnabíó verður leikið og spunnið þar sem ungskáldin taka yfir sviðið. Myndlistin tekur sitt pláss í dagskránni í ár með sýningum í Gallerí Núlli og Gallerí Hins Hússins. Q – félag hinsegin stúdenta verður með hinsegin kvikmyndakvöld og popp og kók. Það verður þrjónað

af fingrum fram, Larpað og sýningin „Andinn og efnið skissað í safni“ á Árbæjarsafni. Móðir jörð verður hyllt á tiskusýningu Unglistar í Hinu Húsinu þar sem m.a. ungt fólk gefur gömlum fótum nýtt líf.

Eitt er víst að engum ætti að þurfa að leiðast í skammdeginu því að nóg er í boði á hátíðinni og frítt er inn á alla viðburði hennar. Hátíðin hefst þann 4. nóvember og stendur til 11. nóvember. Nánari upplýsingar um hátíðina og dagskrána er hægt að fá á facebook síðu hátíðarinnar og eða á unglist.is

Við eigum frábært úrval af fallegum yfirhöfnum



belladonna

Skeifan 8 | 108 Reykjavík | sími 517 6460 | www.belladonna.is

Hárgreiðslufólk vantar

sími 897 5222 Hrafnhildur@greidan.is

greiðan
HÁRSNYRTISTOFA

Tímamantanir fyrir herra- og dömuklippingar eru óþarfar!
Greiðan Hársnyrtistofa • Háaleitisbraut 58-60 • Sími 581 3090

MÁLTÍÐ MÁNAÐARINS

2.495 kr

Kjúklingasalat

Kjúklingur í BBQ sósu, ferskt salat fetaostur, maískorn, kirsuberjatómatar paprika, rauðlaukur, hunangssinnepssósa og 0,5 lítra gos



*ekki er hægt að breyta tilboðinu

Við erum hér!



Kringlan

McCain

Kjúklingastaðurinn
★ Suðurveri ★

Er allt á hreinu í október?

Háaleitisbraut 58-60 • haaleiti@bjorg.is • Sími: 553 1300

EFNAUGIN
BJÖRG
HÁALEITISBRAUT

Bleika
slaufan
fæst í
Nettó

nettó





BÍLARÉTTINGAR
SÆVARIS

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

Dráttarbeisli

undir flestar tegundir bíla



Setjum undir á staðnum

Víkurvagnar ehf. | Hyrjarhöfða 8 | 110 Reykjavík
Sími 577 1090 | vikurvagnar.is | sala@vikurvagnar.is



Mynd Owen Fiene

Leikverk um heilablóðfall - Stroke

Nýlega var frumsýnt í Tjarnarbíói leikverkið Stroke, nýtt heimildaverk eftir Virginiu Gillard og sviðslistahópin Trigger Warning. Leikritið er á ensku.

Þegar Virginia vaknaði eftir heilablóðfall líktist það atriði úr trúðaleikriti. Verk- og málstól gerði hana að fanga í eigin líkama og hinar hversdagslegustu gjörðir urðu þrautabraut. Áfallið breytti öllu í lífi

Virginiu og upplifunin af heilablóðfallinu hefur reynst erfitt að útskýra.

Fyrir áfallið starfaði Virginia í ára- raðir sem atvinnutrúður á sjúkrahúsum í Glasgow og Edinborg. Núna situr hún hinumegin við borðið og veit hreinlega ekki hvort hún eigi að gráta eða hlægja að fáránleikanum. Í verkinu miðlar Virginia, sem trúðurinn Cookie, upplifun sinni og segir sína sögu.

Mótleikari og sviðshönd er eiginmaður Virginiu Sæmundur Andrés- son. Um búninga sér Brynja Björns- dóttir, um tónlist Ingibjörg Ýr Skarp- héðinsdóttir og lýsingu Jóhann Friðriksson. Leikstjórn og drama- túrgía er í höndum Andreu Elínar Vilhjálmisdóttur og Köru Hergils.

Næsta sýning á Stroke er sunnudag- innn 22. október.



Samkeppni um Sunnutorg

Reykjavíkurborg óskar eftir samstarfsaðila og leigutaka sem er með hugmynd að rekstri og nýtingu Sunnutorgs, fasteignar við Langholtsveg 70

Óskað er eftir því að áhugasamir leggi fram hugmynd að starfsemi og endurbótum á húsnæðinu og upplýsingar um hvernig starfsemi fellur að því umhverfi þar sem húsnæðið stendur. Um er að ræða forval en matsnefnd mun velja úr tillögum og verðum þeim aðilum boðið til áframhaldandi viðræðna.

Áætlað er að gera leigusamning við þann aðila sem þykir eiga bestu hugmyndina að mati matsnefndar.

Nánari upplýsingar eru í auglýsingu á vef Reykjavíkurborgar: reykjavik.is/athafnalif

Umsóknarfrestur er til kl. 10:00 þann 21. nóvember 2023 á útboðsvef Reykjavíkurborgar utbod.reykjavik.is



Laugardalslaug opnar!

Laugardalslaug mun opna aftur fyrir almenning föstudaginn 20. október kl. 13:00.

Árni Jónsson, forstöðumaður Laugardalslaugar segir að nóg hafi verið að gera við lagfæringar á lauginni og hvergi slegið slöku við. Meðal framkvæmda á meðan á lokun stóð er málun í útibúningsklefum og laugarkeri, mürvinna á bakka og í laug, viðgerð á pípulögnum, útskipting á kýraugum og lokun yfir hluta af stærri gluggum, aðskilja laugarker, þríf á yfirfallsrennum, djúpþríf á laugarbotni, þríf og viðhald á heitum pottum, viðgerðir á hurðum og ýmislegt annað.

“Það eru nokkrir óvissuþættir sem tengjast því að fylla laugarkerið sjálft en við erum bjartsýn á að það gangi allt vel. Heitir pottir verða komnir í fullan rekstur á föstudag og við gerum svo sannarlega ráð fyrir því að hægt verði að synda í lauginni. Takk fyrir þolinmæðina ágætu sundlaugargestir. Við hlökkum mikið til að taka á móti okkar dásamlegu gestum á föstudaginn” segir Árni.

Það er allt í Skeifunni... ...og nú líka Nesdekk!

Nesdekk hefur opnað nýtt hjólbarðaverkstæði í Skeifunni 9 og býður nú þjónustu sína á sjö stöðum á landinu. Í Nesdekk færðu dekkjaskipti og ráðleggingar fagmanna við val á réttum dekkjum.

Við hlökkum til að sjá þig og bílinn þinn í Skeifunni 9.



Bókaðu tíma á netinu



Bókaðu tíma og skoðu dekkjaúrvalið á nesdekk.is



BLEIKA SLAUFAN

Bleikur OKTÓBER

Gríptu bleikan tannbursta hjá Krýna
Allt söluvirði tannburstanna mun renna til Bleiku sláufunnar

Fellsmúla 26, 5. hæð | 108 Reykjavík | Sími: 553-4530 | mottak@krýna.is



Pankar Jónu Rúnu



Einelti

Alveg síðan ég var á barnsaldri hef ég velt fyrir mér mál-fni sem undanfarin ár hefur kallast einelti. Í gamla daga var ekki mikið gert úr þessu og gjarnan var þetta kallað stríðni og almennt viðhorf var að börn ættu að finna út úr slíku sjálf og að eineltið væri í raun bara eðlilegur hluti af lífinu og tilverunni. Svona rétt eins og það að verða fyrir ofbeldi væri bara náttúrulegur partur af þroskaferli mannsins. Ég segi ofbeldi, vegna þess að einelti er auðvitað ekkert annað en ofbeldi sem getur tekið á sig fjölmargar myndir og þrífst í fjölmörgum og mismunandi aðstæðum. Í flestum skólum í dag eru á borði verkferlar og áætlanir sem hrint er af stað ef að upp kemst að einelti sé í gangi og er það vel. Ég hef reyndar ekki hugmynd um hvernig slíkt reynist en ég dáist að því að ekki sé lengur litið framhjá einelti og gerðar séu tilraunir til þess að uppræta það þegar grunur um slíkt er í gangi. Börn geta gengið mjög hart og grimmilega fram í einelti og það geta verið ógrynni af ástæðum fyrir því að þau hrella aðra. Kannski er það holdafarið, fötin, gleraugun, einhver fötlun, hára-eða húðlitur eða bara hvað sem er. Þeir sem beita aðra einelti fara létt með að finna eitthvað sér til dundurs í þeim efnum og skiptir þá í raun ekki máli hvert fórnarlambið er, svo lengi sem eineltispésarnir sjá færi, þá notfæra þeir sér það. Þetta er auðvitað ekkert annað en kvikindisskapur og óþrifnaður í samskiptum. Við þurfum að halda þétt utan um börnin okkar og kenna þeim rétt samskiptamynstur og að bera skuli virðingu fyrir öllu fólki. Það er nefnilega oft þannig að afleiðingarnar geta fylgt þolendum út alla ævina og í verstu tilvikum valdið sjálfsmorðum. Heimilis-ofbeldi er dæmi um hreint einelti þar sem þolandinn á sér ekki gríðarstað inná sínu eigin heimili. Svo hafa snjalltækin aukið á vandann með því að skapa alveg nýjan vettvang til þess að hrella aðra þannig að þolendur geta í raun hvergi fundið sér gríðarstað. Þeir verða fyrir áreiti í gegnum símann inni á sínu eigin heimili eða hvar sem þeir eru staddir og eru því hvergi óhultir. En svo spyr ég mig þeirrar einföldu spurningar: Hvað með okkur fullorðna fólki? Hvernig er hægt að ala börnin upp þannig að þau misbjóði ekki öðru fólki ef að við fullorðna fólkið kunnum ekki að hegða okkur eins og viti bornir menn? Ef við litum í heim stjórnmálanna má oft sjá gríðarlega eineltistilburði sem í raun eru stundum svo grófir að maður trúir vart eigin augum þegar um þetta er fjallað í fjölmiðlum. Ráðherrar svívirða hvorn annan og þingmenn ráðast að hver öðrum með skítkasti og öðrum viðbjóði. Þetta er til skammar. Eins þarf ekki að líta lengra en á sum komm-entakerfi á netinu til þess að sjá hversu stuttur þráðurinn er í fólki og hvað þarf lítið til að fólk hreinlega missi alveg alla dómgreind og leyfi sér að hella sér yfir aðra, kannski bara af því að þeir hafa aðra skoðun á einhverju tilteknu málefni. Við þurfum virkilega að taka okkur á sem þjóð og hafna öllum sem getur kallast einelti. Við eigum að vera góðar fyrirmyndir fyrir yngri kynslóðina því börnin gera það sem fyrir þeim er haft.



Bændur og bleikur mánuður

Ég hef verið að velta fyrir mér bændastétt Íslands og hvað hún stendur fyrir. Íslenskt samfélag var auðvitað bændasamfélag hér áður fyrr og bændur réðu öllu í landinu. Ef þú varst ekki bóndi og þinn eigin herra, þá áttirðu ekki sjö dagana sæla, svo mikið er rétt. En í dag höfum við auðvitað nútímavæðst og úrvalið sem við höfum í matarinnkaupum og öllum varningi er nánast óþrjótandi. Við erum einangruð eyja í Atlantshafinu og flytjum því inn gríðarlegt magn af vörum og mat. Það eru ýmist aðilar sem hafa lengi barist fyrir því að mega flytja inn vörur sem skapa beina samkeppni við þær vörur sem okkar eigið bændasamfélag framleiðir, eins og til dæmis ferskt kjöt eða annað slíkt. Við getum keypt frosinn kjúkling, ávexti og grænmeti og margt annað úti búð sem á alls ekki uppruna sinn hérlandis. Ég er ekki að segja að ég sé á móti matarinnflutningi því það er ég svo sannarlega ekki. En það truflar mig alltaf þegar ég heyri fólk tala illa um bændur landsins og saka þá um að vera á ríkisspenanum vegna þess að þeir fá styrki til þess að sinna framleiðslu sinni. Sumum finnst þetta ósanngjarn og ef bændur standist ekki samkeppni við ódýrari vöru frá útlöndum, þá eigi þeir bara að gefast upp og hætta. En ég vil benda á að heimurinn í dag er í miklu uppnámi. Það er ófriðarástand í gangi á fleiri en einni vígstöð sem nú þegar hefur haft áhrif á fæðukeðju heimsins. Það er ekki langt síðan heimurinn stóð í hræðilegrum faraldri sem lamaði viðskipti og starfsemi um allan hnöttinn. Hvað ætlum við Íslendingar að gera ef að landið einangrast af einverjum ástæðum og innflutningur til okkar stoppar? Hvernig getum við tryggt fæðuöryggi landsins ef allir bændur hafa lagt niður starfsemi sína? Við þurfum meira en bara fiskinn í sjónum til að lifa af. Ég vil hvetja alla til að hugsa þetta aðeins þegar verslað er og muna að þegar við veljum íslenskt, þá erum við að tryggja okkar eigið fæðuöryggi ef neyð brestur á. Svo vil ég að lokum minna á að núna er bleikur október í tilefni á því að vekja fólk til meðvitundar um krabbamein kvenna. Ég hvet alla til að kaupa bleiku sláufuna og styrkja gott málefni.

Jóna Rúna Kvaran



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




NAMMI BARINN

BLANDI POKA

Ófin kærleik og krafti styrks
komin til að gefa.
Hver neisti yls er afl í nauð
og nálæg gefur góða.



Vonir miklar fá líf og lausn
ef loforð óska rætast.
Sorgin sár í myrkrið hverfur
og sagan verður önnur.

Höf. Jóna Rúna Kvaran



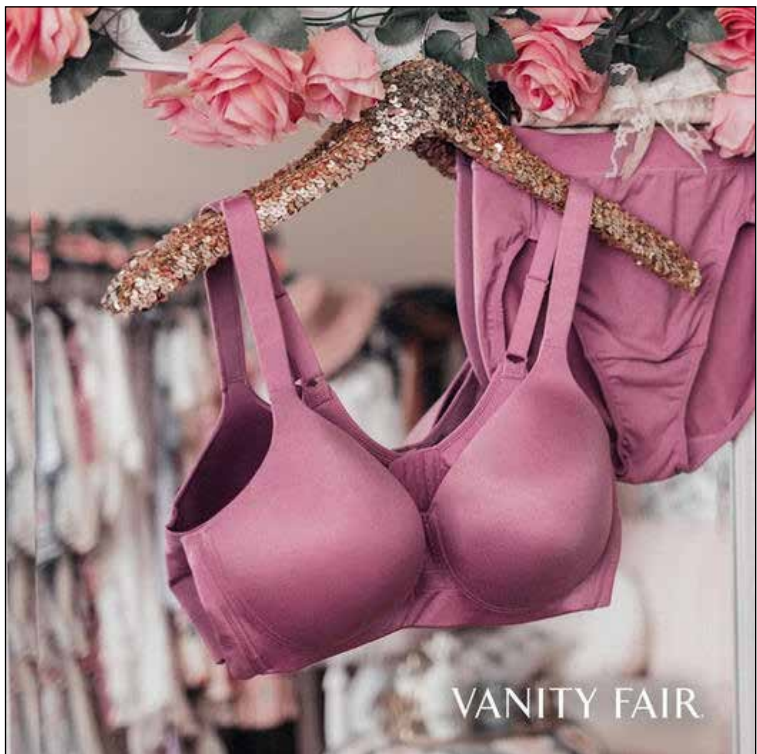
„Kærleikur er sól sálarinnar.” JRK




MOSFELLSBAKARÍ

BLEIKUR DAGUR 20. OKTÓBER!
15% AF VÖLDUM BLEIKUM VÖRUM
RENNA TIL BLEIKU SLAUFUNNAR

HÁHOLT 13-15 HÁALEITISBRAUT 58-60 MOSFELLSBAKARI.IS

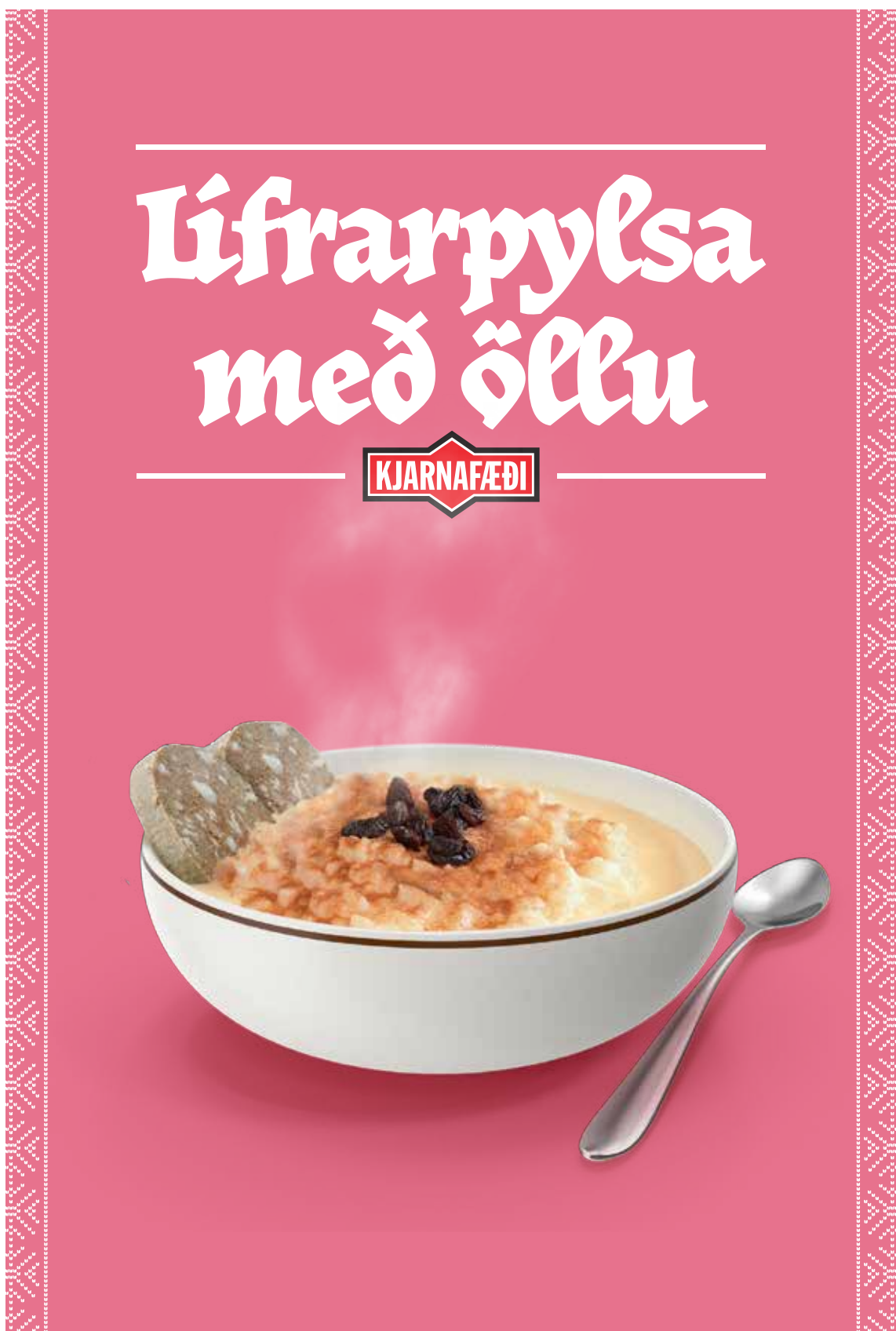


VANITY FAIR

Glæsilegur undirfatnaður frá Vanity Fair fyrir allar konur

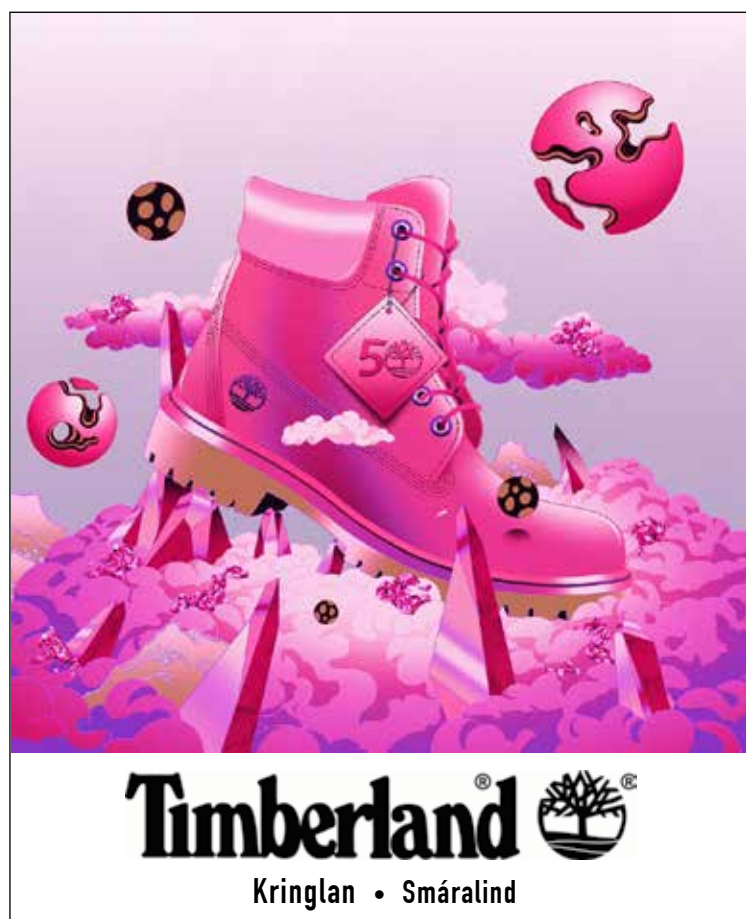


Ynja • Glæsibæ • sími 544 4088 • www.ynja.is



Lífrarpylsa með öllu

KJARNAFÆÐI



Timberland

Kringlan • Smáralind

Verum bleik fyrir okkur öll

Á hverju ári greinast rúmlega níu hundruð konur með krabbamein. Fyrir hverja og eina þeirra skiptir þinn stuðningur miklu máli.

Tökum þátt í Bleikum október og styrkjum Bleiku slaufuna.



BLEIKA SLAUFAN

Krabbameinsfélagið



HREYFILL
5 88 55 22

NÁÐU Í APPIÐ



Jón, Anna Sigga og Ingólfur

Söngsystkin úr Efstasundinu

Systkinin Ingólfur, Jón og Anna Sigríður Helgabörn ólust upp í Efstasundinu í hópi sex systkina og það sem er sérstakt við þennan systkinahóp er að fjögur þeirra hafa á einhverjum tíma sungið í Bústaðakirkjukórnum og tvö þeirra gera það enn, Anna Sigríður sem oftast er kölluð Anna Sigga og Jón. Við hittum þau og Ingólfur bróður þeirra í Hraunbænum heima hjá Önnu Siggu og byrjuðum á að biðja þau um að segja einhver deili á sér.

Ég er yngst af okkur systkinum, segir Anna Sigga, og ég er prinsessa og dekurbarn. Ég er söngkona og hef verið svo lánsöm að vera mest við það í gegnum tíðina. Ég sé um eldri borgara starfið í Laugarneskirkju og við erum í samstarfi við Áskirkju og þegar komu upp rakaskemmdir og mygla í Laugarneskirkju þá buðu þau í Áskirkju okkur að koma yfir til þeirra með okkar starfsemi. Og það gekk svo ljómandi vel að við höfum verið þar áfram og það er bara æðislegt.

Ég er elstur af okkur þremur sem eru hérna, segir Ingólfur, ég er semsé elstur af yngri deildinni í systkinahópnum, við erum sex systkinin og það er dálítið stökk milli mín og þess sem er eldri en ég. Ég er búinn að syngja í kórum síðan ég var 16-17 ára og hef dregið þau systkini mín með mér í þá kóra sem ég var að syngja í. Núna starfa ég með tveimur kórum, Voces Masculorum sem er jarðarfararkór og í Kammerkór Seltjarnarneskirkju. Svo er ég á næturvöktum á geðdeild.

Ég er klassískt miðjubarn í þessum yngra hópi, segir Jón. Ég byrjaði að elta Ingó og syngja í kórum og við byrjuðum í óratoríukórnum hjá Ragnari Björnssyni í Dómkirkjunni og svo elti ég Ingó í Karlakór Reykjavíkur. Þar var Guðni Guðmundsson sem var nýráðinn í Bústaðakirkju nýkominn úr námi frá Kaupmannahöfn og hann leysti Páll Pampichler af sem æfingstjóri meðan Páll skaust til Austurríkis.

En á meðan Guðni var í sínu námi í Kaupmannahöfn þá hafði hann verið með fangakór í Vestra-fangelsinu meðal annars ævifanga, morðingja og slíka, sem hann hafði miklar mætur á því þeir mættu svo

vel á æfingar því þetta var besta skemmtunin sem var í boði hjá þeim. Hann hafði löngun til að gera þetta hérna líka og ætlaði að heimsækja fangana á Litla-Hrauni og var að reyna að lokka einhvern úr Karlakór Reykjavíkur til að koma og vera með sér og taka þátt í þessu. Ég var langyngstur þarna í kórnum og leist ágætlega á þetta og spurði hvenær ég ætti að mæta á æfingu. Komdu bara upp í kirkju á þriðjudaginn var svarið svo ég mætti og æfði sálma með kirkjukórnum en ekkert minnst á programmið svo ég spurði um það hvenær við færum á Hraunið. Komdu bara á sunnudaginn segir hann og ég mætti og söng í messunni. Komdu bara á sunnudaginn, komdu á þriðjudaginn og það endaði með því að ég var kominn í þennan kirkjukór en svo fór ég á sjóinn og missti af því að fara á Hraunið en ég var þá orðinn fastur í Kirkjukór Bústaðarkirkju og ég er búinn að vera í honum allar götur síðan ásamt því að vera í öðrum kórum m.a. Voces Masculorum, Kammerkór Dómkirkju, í Áskirkjukórnum og í mörgum kórum samtímis, þannig að þetta hefur litað okkar líf algjörlega.

En það er erfitt að lifa af söngnum þannig að maður þarf að hafa aðra vinnu og þegar maður er spurður að því hvað maður gerir þá getur maður ekki sagt að maður sé söngvari. Þau Ingó og Anna Sigga fóru í áframhaldandi nám en ég ákvað að fara og læra eitthvað praktískt þannig að ég er vélstjóri því ég vildi eignast stóra fjölskyldu og það kostar helling og maður framfleytir ekki stórri fjölskyldu á söngnum einum og þó það hafi um það bil þriðjungur af heildartekjum mínum komið í gegnum söng þá hefur hann alltaf verið aukastarf. Ég hef mestmegnis valið mér starf í landi sem miðast við það að ég geti skotist frá til að syngja og það höfum við öll þurft að gera, velja okkur störf þannig að við getum haft sönginn sem hliðargrein.

Það er kannski tilefni til þess núna að spyrja kldisjuspurningarinnar: Var mikið sungið á þínu heimili?

Ein elsta minning mín frá því að ég var barn, segir Ingólfur, er frá því að við bjuggum í Efstasundinu. Þá höfðu foreldrar okkar farið á

einhverja skemmtun og komu síðan heim með vini sína og héldu partí. Þá settist ein vinkona foreldra okkar við píanó og það var sungið fjórraddað upp úr Fjarlögnum. Ég læddist niður stígann og sat þar í hvarfi alveg heillaður og þetta er ein ljúfasta æskuminningin mín.

Það var töluvert sungið í þeirra vínahópi, segir Anna Sigga, en við vorum ekki mikið að syngja saman heima.

Þið hafið þá ekki verið svona von Trapp fjölskylda?

Ekki beinlínis, segir Anna Sigga. En það er skemmtilegt að segja frá því að við höfum öll sungið í kirkjukór utan einn bróðir. En Eiki segir, sá sem ekki hefur sungið í kór, að hann hafi ofreynt sig í æsku því hann hafi kennt okkur öllum að syngja.

Ég hef oft sagt að honum hafi verið ruglað á fæðingardeildinni, segir Jón. Við eigum örugglega mjög söngvinnan bróður einhverstaðar í vitlausri fjölskyldu.

En við þrjú höfum öll sungið mikið saman, segir Anna Sigga. Ég var í Frikirkjunni um tíma og hafði með tónlistina að gera og þá komu þeir bræður mínir oft og sungu við jarðarfarir. Við vorum öll í Kammerkór Dómkirkjunnar og í Bústaðakirkjukórnum. Guðni fékk mig til að koma á tíu ára afmæli kirkjunnar og síðan hef ég verið viðloðandi Bústaðakirkju. Við höfum verið hálfgerðar kirkjurottur systkinin.

Mér hálfbrá þegar ég hugsaði til þess að það eru að verða fimmtíu ár síðan við byrjuðum í Bústaðakórnum, segir Jón, og það eru margir kórar að baki síðan. Þegar við vorum litil voru pabbi og mamma að vinna úti og Anna Sigga var á barnaheimili eða ekki og einhverju sinni var það að það voru einhver vandræði með það hvað ætti að gera við hana svo hún var bara send í skólann með mér. Ég var tíu ára og hún sex ára og þetta þótti bara sjálfsagt mál og hún var bara sett út í horn og fékk að lita eða teikna. Svo öðru hvoru var hún tekin upp og lyft upp á kennarabörð til að syngja og allir mínir vinir muna svo vel eftir Önnu Siggu.

Ný sending frá LENNE



Lúffur frá kr. 2.990-



Kuldaskór frá kr. 13.790-

Útigalli frá kr. 23.990-

DIMMALIMM - LAUGAVEGI
Dimmalimmreykjavik.is

DIMMALIMM

Laugavegi 53 | Sími 552 3737 | Opíð mán.- fös. 10-18, lau. 10-17

Í góðum málum hjá

JB.málun

**Vantar málara ?
Ekkert mál.**

Við komum og bjóðum í verkið þér að kostnaðarlausu.

Jón. Sími: 6631343

Bjarki. Sími: 7758599

Málarameistari

jbmalun.is

jbmalun@gmail.com

jbmalun

Svo þegar ég var orðin eldri hengdi ég mig á Ingó, segir Anna Sigga, og við vorum saman í allskonar kórum. Við vorum saman í Háskólakórnum og fórum í afskaplega merkilega ferð með honum til Sovétríkjanna.

Var þá sunginn veraldlegur kveðskapur?

Já en við sungum líka Allt eins og blómstrið eina í útsetningu Jóns Leifs, segir Ingólfur. Það var mikið uppáhaldslag og eiginlega partílag hjá kórnum. Við eigum margar sameignlegar minningar og flestar þeirra tengdar söng.

Hvernig þrífist þið svo í Bústaðakirkjukórnum?

Það er mjög gott fólk í kórnum, segir Anna Sigga, og Jónas Þórir er alveg svakalega flinkur tónlistarmaður, organisti og píanisti, það flæðir um æðar hans músilalitetið. Það var svolítið mikil breyting þegar Guðni sem var á undan honum dó, það gerðist svo snögg, og við gengum í gegnum erfiðan tíma þá. En kirkjukórinn hélt að mörgu leyti kirkjustarfinu gangandi á þessum tíma og við fengum nokkra til að spila með okkur.

En svo kom Jónas og það voru allt aðrar áherslur en hjá Jónasi en Guðna en Jónas er svo flinkur að vinna með prófessionál fólki sem getur komið og æft í tíu mínútur og getur svo flutt verkin en hjá Guðna fór meiri tími í að æfa verkin. Kóræfingar eru merkilegar og ekki síst fyrir félagsskapinn og við Ingó sem vorum í Dómkórnum eigum ævilanga vináttu margra sem voru

með okkur hjá Marteini Hunger í Dómkirkjunni.

Jónas er mjög duglegur að fá gott fólk með sér, eins og hefur sýnt sig núna í Bleikum október og hefur verið með mjög flinkt fólk á hádegis-tónleikunum fyrir utan það hvað hann er flinkur píanisti og organisti. En við höfum líka fengið að láta ljós

okkar skína á messunum í október en þá hefur verið tónlistarþema fyrir hvern sunnudag, spænskt þema, afrískt þema og tangó svo nokkuð sé nefnt. En svo þegar bleikur október er búinn þá förum við að huga að jólum og það er uppáhaldstími flestra kórsöngvara því það er til svo margskonar flott tónlist sem tengist jólum.



Þegar Anna Sigga bauð söngsystur sínum í teiti mættu þeir Jón og Ingólfur óvænt með Voces Masculorum kórinn og tóku lagið fyrir stelpurnar (úrklippa úr Séd og heyrir)

Bleikur október í Bústaðakirkju

Horft í suður

Nú fer að stytast sú dagskrá sem hefur verið haldið úti í Bústaðakirkju í tilefni af Bleikum október en nú eru eftir þrjár tónlistardagskrár:

Matthias Stefánsson leikur á fiðlu ásamt Jónasi Þóri. Tangótónlist.

Sunnudagur 22. október kl. 13:00
Suður amerísk sveifla Félagar úr Kammerkór Bústaðakirkju syngja við undirleik Jónasar Þóris. Svava Kristín Ingólfssdóttir og Gréta Hergils Valdímarsdóttir syngja einsöng. Sigurður Flosason leikur á saxafón, m.a. lög C. Jobim. Séra María G. Ágústsdóttir prédikar og þjónar fyrir altari ásamt messuþjónum.

Sunnudagur 29. október kl. 13:00
Messa með afrísku þema Félagar úr Kammerkór Bústaðakirkju syngja. Anna Sigríður Helgadóttir syngur einsöng. Séra Kristján Björnsson vígslubiskup prédikar, séra Þorvaldur Víðisson þjónar fyrir altari ásamt messuþjónum.

Verið hjartanlega velkomin til þátttöku í Bleikum október í Bústaðakirkju

Miðvikudaginn 25. október kl. 12:05
Suður Amerika. Félagar úr Kammerkór Bústaðakirkju syngja einsöng og

Styrkjum Ljósíð Ljósíð er endurhæfingar- og stuðningsmiðstöð fyrir fólk sem hefur fengið krabbamein, og aðstandendur þess.

REYKJAVÍKURBÓN

FIMM STJÖRNU EINKUNN



SÍÐUMÚLA 37 • 108 REYKJAVÍK

SÍMI 782 3330

reykjavikurbonstodin@gmail.com



**GARÐS
APÓTEK**
- rétt leið

Hafðu lyfin tilbúin þegar þú sækir
eða fáðu lyfin send heim

Pantaðu á appotek.is
eða í síma 568 0990

Garðs Apótek - í yfir 60 ár

Sogavegi við Réttarholtsveg
Opíð 9-18 virka daga.



Timburhúsið sem Siggeir Torfason lét reisa 1901 á Laugavegi 13

Laugavegur 13 / Skipasund 100

Árið 1901 byggði Siggeir Torfason kaupmaður timburhús á horni Laugavegar og Smiðjustígs. Húsið var Laugavegur 13 og bjó Siggeir þar með fjölskyldu sinni og rak þar verslun. Frá 1919 rekur sonur Siggeirs, Kristján húsgagnaverslun á lóðinni og árið 1927 fær hann húsameistarann Pétur Ingimundarson til að teikna fyrir sig þrílyft steinhús sem var reist fyrir austan timburhúsið. Í gamla húsinu rak Kristján húsgagnaverkstæði en húsgangaverslun var á jarðhæð í steinhúsinu. Árið 1937 var reist bakhús við Smiðjustíginn til að hægt væri að auka rýmið fyrir

framleiðsluna en margir muna eftir því húsi sem hýsti skemmtistaðinn Grand Rokk en var rífið fyrir nokkrum árum til að rýma fyrir byggingunum á Hjartatorgi.

Þegar verslunarveldi Kristjáns Siggeirssonar reis sem hæst 1953 lét hann byggja nýtt verslunar og skrifstofuhús á gömlu lóð föður síns, fjórar hæðir auk inndreginnar fimmtu hæðar og sex hæða turns. Verslun Kristjáns Siggeirssonar var opnuð 1955 í húsakynnum sem þóttu hin glæsilegustu en stærðar sýningarsalur var á jarðhæðinni auk

sýningarrýma í kjallara. Húsgagnaverslunin Habitat opnaði í húsinu 1983 en eftir brotthvarf hennar hafa ýmsar verslani verið í húsinu.

Gamla húsið var flutt inn í Efstasund á hornið á Drekkavogi og er nr. 100. Því var bjargað frá niðurrifi en hefur tapað sínum fyrri glæsileika, er rúíð skrauti og hefur verið forskalað.

Heimild: Laugavegur, Anna Dröfn Ágústsdóttir og Guðni Valberg



Þú ættir að koma í göngugreiningu ef eitthvað af neðantöldu á við um þig.

- Verkir í baki, mjöðmum, hnjám, ökkulum, hælum, tábergi eða leggjum.
- Mislengd ganglima (annar fóturinn lengri en hinn).
- Sýnilegar skekkjur í hælum, ökkulum og/eða hnjám.
- Fallinn iljarbogi eða hár iljarbogi þar sem stigið er einungis í hæl og táberg.
- Tábergssig og/eða þreyta, doði, hiti, kuldi, stingandi tilfinning í tábergi og/eða tám.
- Bólgur og eymsli undir iljum og/eða hælum
- Fá bestu ráðleggingu sem völ er á við val á .
- Mikið álag í íþróttum. Sérstaklega ef um endurtekin meiðsli er að ræða.
- Mikil staða og ganga á hörðu undirlagi í vinnu.


GÖNGUGREINING.is

Sími 892 2365



Stórhúsi Kristjáns Siggeirssonar á Laugavegi 13



Timburhúsið af Laugavegi 13 er orðið ansi breytt þar sem það stendur í Efstasundi 100



Gefa hjartastuðtæki



Á sóknarnefndarfundi afhenti Ásbjörn Björnsson, framkvæmdastjóri Fossvogsprestskalls, Grensáskirkju að gjöf hjartastuðtæki frá þeim hjónum, Kristínu og Ásbirni. Þau fögnuðu í sumar sjötugsafmælum sínum og gullbrúðkaupi og söfnuðust af því tilefni fjármunir sem duga til kaupa á slíku tæki fyrir báðar kirkjur. Sóknarnefndir og starfsfólk þakka kærlega fyrir rausnarlega gjöf.



Á myndinni eru þeir Ásbjörn Björnsson ásamt formanni sóknarnefndar Grensássóknar, Erik Pálssyni.

Alþýðuhugrækt Gamansemi



Við sem unnum léttleika og uppörvandi andrúmslofti í sammannlegum samskiptum kjósum að eiga sem mest samneyti við þá sem eru gladdir og spaugsamir. Við vitum og finnum að allt sem við tökumst á við er auðveldara og aðgengilegra ef við göngum að verki með opnum huga og glöðum.

Þrátt fyrir þessa staðreynd eru sum okkar gleðivana og skopskynsrýr af því að við sjáum ekki glettina og spaugið í lífinu og tilverunni. Við erum leið og fúl og íþyngjum öðrum með lítt áhugaverðri og léttleikalausri afstöðu til manna og málefna. Best er ef við viljum breyta þeirri afstöðu og efla kankvísi okkar og kímni að reyna að sjá hvað er hnyttið og smellið í aðstæðum okkar og samskiptum. Það segir sig sjálft að ef við erum jálæg og léttlynd verður allt auðveldara, hvort sem það eru tímabundnir erfiðleikar eða brostnar lífsforsendur. Gamansemi skiptir máli.

Ekkert okkar kemst hjá því einhvern tímann að fyllast áhyggjum og drunga. Þegar þannig árar innra með okkur er mikils virði að sjá hið broslega og gamansama við það sem þrúgar okkur og þreytir. Þannig afstaða auðveldar okkur líklegar úrlausnir. Óhætt er að fullyrða að án skrátylryða og orðkímni fari ánægja og gleði lífsins fyrir lítið. Ágætt er auðvitað að við séum lifandi og létt og séum frekar höll undir tilverunna en þær neisömu og ónotalegu.

Í gegnum vísindi og reynsluþekkingu hefur sannast að hlátur og kátina virka ótrúlega vel á sálarlíf okkar og líkamlegan þrótt. Vegna þess er rétt og viturlagt að við sem erum í daufara lagi eftum með okkur smellni og sniðugheit og hunsum fúllyndi og ónugheit. Við sem höfum gert það líður mun betur fyrir bragðið, enda örvar gleðin með okkur bjartsýni og

aukinn lífsþrótt. Það skiptir máli.

Hyggilegt er að muna að skopskynsvöntun dregur úr lífgleði okkar og áhuga fyrir því sem í raun er áhugavert og spennandi í athöfnum okkar og samskiptum. Við sem eru höll undir skuggahliðar tilverunnar erum oft niðurbeygð og nöldrandi. Við velum okkur upp úr armæðukenndum hugsunum og afleiddum. Við erum reyndar langt frá því að vera sniðug og skemmtileg. Við áttum okkur ekki á því að við aukum vanlíðan okkar og annarra með því að vera skapþung og gleðivana. Það er afleitt.

Við sem erum aftur á móti gamansöm og fyndin berum birtu kátínu og gleði inni líf okkar og annarra, enda leggjum við kapp á að sjá það skemmtilega og sniðuga við menn og málefni. Það fylgir því líka ánægja og hollusta. Við nenum ekki að vera afundin og fúl af því að það dregur úr lífsgleði okkar og áhuga á því sem er eftirtektarvert og sérlægt í tilverunni. Við sem viljum auðvelda okkur að takast á við það sem er mótdrægt og örðugt ættum að kynna okkur brandara og gamanmál til uppörvunar og gleði. Gamansemi er gulls ígildi og því er áriðandi að örva hana og efla reglulega.



Jóna Rúna Kvaran
www.jonaruna.com

BESTI ÍSINN Í REYKJAVÍK 6 ÁR Í RÖÐ



PALLI VAR Í HEIMINUM



SÝNINGAR Í HÖRPU

VIÐ BJÓÐUM UPP Á ALHLIÐA TANNLÆKNAÞJÓNUSTU FYRIR ALLA ALDURSHÓPA, ÁSAMT SÉRFRÆÐIÞJÓNUSTU Í TANNSMÍÐUM

Markmið okkar er að veita fyrsta flokks þjónustu í notalegu umhverfi



KRYNA
TANNLÆKNASTOFA



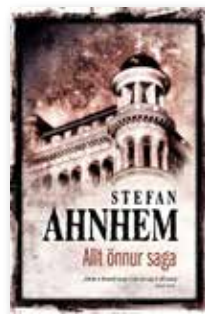
Skannaðu kóðann til að sjá þjónustuna sem við bjóðum upp á



		krossgátugerð: Bjarni sími: 845 2510	dvölin	lengd	ávallt	tréð		dinglan		skurn		jafnaðar- mennina
	→					2				4	forfaðir	1
		mannsnafn flutti			6		mannsnafn ánægju					
Teikning: NN eftirþentun bönnuð.	↓	rugl konunafn			andvari				óvissu			
kexið					eira drykkur				farfa nærð			
2 eins			ljósker	fugl bók							2 eins	
muldur			vond					töfluna	skáld röskur			
durtur			8		fyrirhöfn		plokka góma					
	5	losaða		hljómurinn áunnið							krús	manns
egnda		7		nef		málmur gljúfur		næring borðandi				
fanga			fræ			nemur						
	↓	gígur eljan				öfug röð stein				2 eins boka		
bókin					uppistaða vagga				3 eins slabb			
lítaðir						bý glepur					gnauð	
	↓	stúlka		öskra útlímir				þus				
ilátið					2 eins			hent		konunafn	9	hjártfólga
hrein			sansa mólendi			traðk						
skokk					verkur	3				líkamshluti		
		ilátin				uppfyllir						
	ratar				úrræði			gjóta				

maria nila
STOCKHOLM

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



		K	L	Æ	D	D	R	U	R					
		E	L	L	I	R	I	R	A					
		R	A	G	A	Þ	I		L					
		T	I	N	U	N	A		V	A	L			
		I	L	D	I		R		R	E	I	Þ	I	
		Ð	Ó	Ð	A	N	M	K	N		N			
		N	Ö	S		G	A	M	U	R	I	N	N	
		A	R	I	N	N		A		Ó	L	U	N	D
		Ð	N		I	L	L		R		G		Ó	
		A	L	A	U	Ð	A		X		G	A	L	
		R	A		G		R	A	U	N	A	L	E	G
		M	N		L	O	F	U	Ð		U	L	L	
		A	U	G	A		A	T		A	M	A	S	
		Ð	Ð		N	A	R	T	A	R		H	A	
		U		I	L		T	Æ	M	D	A	R		
		R	Ó	S	T	U	R		A	Ð	A	L	I	
		P	A	U	R	A	R		I	L	L	A		
		V	A	Ð		F	R	Ó	N		A	N	A	
		Á	L	A	G		T	R	Ó	N	N	I	N	N

- Lausnarorð: **FAXAFEN**
1. Gjafabréf frá Mosfellsbakarí - Lára Axelsdóttir
 2. Krossgátublöð - Hrefna Kjartansdóttir
 3. Leif GW Person, bók frá Uglu - Guðmundur Einarsson
 4. Blómaskeið ungrú Jaen Brodie, bók frá Uglu - Kristján Þór Franklínsson
 5. Hjartarætur, sagan hans pabba eftir Margréti Júlíu Rafnsdóttur - Selma Hannesdóttir
 6. Happaþreña HHÍ - Torfhildur Sigvaldadóttir

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



Dregið verður úr réttum lausnum 10. nóv.

VERÐLAUNAKROSSGÁTA

1. verðlaun - Gjafabréf frá Íslands Apóteki
2. verðlaun - Gjafabréf frá Hársnyrtistofu Dóra
3. verðlaun - Allt önnur saga, bók frá Uglu
4. verðlaun - Litla kaffihúsið í Kaupmannahöfn, bók frá Uglu
5. verðlaun - Fjársjóðsteitin - Sígild Ævintýri, bók frá Óðinsauga
6. verðlaun - Iskúlur frá Skúbb
7. verðlaun - Happaþreña HHÍ

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

Nafn:

Heimili:

Kennitala:

Símanúmer:



Verið ávallt velcomin
Gott vöruúrval, betra aðgengi
ÍslandsApótek býður persónulega þjónustu og hagstæð verð á lyfjum og öðrum heilsutengdum verðum

OPNUNAR-TÍMAR:
Virka dag 10:00 – 18:00
Laugardaga 10:00 – 16:00
Sunnudaga Lokað

Ellí- og örorkulífeyrisþegar njóta sérkjara hjá ÍslandsApóteki

ÍSLANDS **APÓTEK**
LAUGAVEGI 53b S: 414 4646





Sunnutorg á sjöunda áratugnum. Mynd Guðmundur Páll Ásgeirsson

Sunnutorg

Reykjavíkurborg hefur auglýst eftir samstarfsaðila og leigutaka sem hefur hugmynd að rekstri og nýtingu Sunnutorgs - fasteignar við Langholtið 70. Áður hefur verið auglýst eftir hugmyndum fyrir Sunnutorg og var samtal í gangi við áhugasama aðila, en þær hugmyndir urðu ekki að veruleika.

Sunnutorg sem var opnað 1959 og stendur á mótum Langholtiðsvegur og

Laugarásvegur var í upphafi sjöppa og biðskýli fyrir strætisvagna og er hún ein af sárafáum sjöppum sem voru hannaðar af arkitekt og auk þess minnisvarði um ákveðinn kima menningar á Íslandi. Sigvaldi Thordarson sem hannaði Sunnutorg er í hópi ástsælustu og áhrifamestu arkitekta Íslands fyrr og síðar og byggingar hans er að finna víða um land.

Sjöppan var sunnanmegin í húsinu en

biðskýlið norðanmegin og var afgreitt út um lúgur út á götu og inn í biðskýlið. Á sjötta og sjöunda áratugnum gengdi sjöppan óformlegu hlutverki félagsmiðstöðvar fyrir unglínga hverfisins því engar voru félagsmiðstöðvarnar á vegum borgarinnar. Sjöppur sem voru hvoru-veggja í senn söluturnar og biðskýli voru nokkrar í Reykjavík á sínum tíma en hafa nú tapað tölunni og er Sunnutorg líklega sú síðasta.



Friðarsúlan tendruð

Kveikt var á Friðarsúlunni í Viðey í 17. sinn mánudaginn 9. október til að heiðra minningu John Lennons en 9. október er fæðingardagur Lennon. Fyrirhugaðri dagskrá og siglingum út í Viðey í boði Yoko Ono ekkju Lennons var því miður aflýst vegna veðurs.

Friðarsúlan „Imagine Peace Tower“ er útilistaverk eftir Yoko Ono sem var reist í Viðey árið 2007 til að heiðra minningu Johns Lennons. Friðarsúlan er tendruð árlega á fæðingardegi Lennons þann 9. október og lýsir til 8. desember sem er dánardagur hans. Listaverkið er tákn fyrir

baráttu Ono og Lennons fyrir heimsfriði. Friðarsúlan, er í formi óskabrunns en á hana eru grafin orðin „hugsa sér frið“ á 24 tungumálum en enska heitið er vísun í lagið „Imagine“ eftir John Lennon.



Ekta fiskur

Þessi gamli góði



Saltfiskurinn frá Ekta fiski er unninn með gömlu íslensku handbragði og er án allra aukefna.

Sérútvatnaði saltfiskurinn er sérstaklega hentugur í seiðandi saltfiskrétti og fæst í verslunum um allt land.

Hafðu samband!

PÖNTUNARSÍMI:
466 1016

www.ektafiskur.is

FISKVINNSLA FRÁ ÁRINU 1940

10180A ELEK - www.ektafiskur.is

Er hleðslukerfi rafbíla hausverkur í húsfélaginu?

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

Bilastuð Eignaumsjónar - þrjár þjónustuleiðir í boði:

- » **Bilastuð 0** - úttekkt á hleðsluaðstöðu og framkvæmdaáætlun
- » **Bilastuð 1** - sérhæfð innheimta fyrir húsfélög vegna rafbílahleðslu
- » **Bilastuð 1+1** - heildarumsjón með rafbílahleðslu í húsfélögum



EIGNAumsjón 20 ára

thjonusta@eignaumsjon.is | eignaumsjon.is

Laugardalur, Háaleiti & Bústaðir

Auglýsingasími 568 8862



VIÐ SELJUM VÖRUR FRÁ JOICO

**PANTAÐU TÍMA Á
NOONA.IS/SCALA**

S: 553 1033

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



Scala
HAIR & MAKEUP
LÁGMÚLI 5 - 108 REYKJAVÍK

Útfararþjónusta Rúnars Geirmundssonar

Stofnað 1990

Traust fjölskyldufyrirtæki í áratugi



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



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

Nýsmíði á gluggum og hurðum,
ásamt ísetningum og viðhaldi.

Halðu samband og við metum ástandið.

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

Fótboltinn í Fossvoginum

Það hefur verið góður gangur í fótboltanum í Fossvoginum í sumar. Víkingur er Mjólkurbikarmeistari karla í fjórða skiptið í röð eftir 3-1 sigur á KA og auk þess landaði karlaliðið Íslandsmeistartitli án keppni því ekkert lið getur náð Víkingi að stigum og hafa gárungarnir kallað það sófasigur.

Ekki er gangurinn minni hjá kvennaliðinu því Víkingur vann Breiðablik 3-1 í úrslitum Mjólkurbikars kvenna á Laugardalsvelli og er bikarinn sá fyrsti í sögu kvennaliðs Víkings.

Og þá er komið að árangri yngri flokkanna:

Þrefaldir meistarar!

Nú á dögum kláraðist tímabilið hjá yngri flokkum félagsins og í 5. flokki kvenna gerði Víkingur sér lítið fyrir og endaði sem Íslandsmeistari B, C og D-liða, auk þess sem að A-liðið endaði í öðru sæti



Lið 5. flokks kvenna

eftir svekkjandi tap í úrslitaleik.

Niðurstaðan var því þrjár Íslandsmeistaratitlar sem bætast við Reykjavíkumeistaratitlanna sem A og B-liðið vann. Frábær árangur hjá stelpunum og þær vel að þessu komnar.

Undanfarin þrjú ár hefur 5. flokkur Víkings verið einn sá fjölmenn-

asti á landinu sem er mikið afrek miðað við íbúafjölda í hverfinu okkar. Stelpurnar tóku miklum framförum, innan vallar sem utan, og verður gaman að fylgjast með þessum efnilega hópi í framtíðinni.

Framtíðin er björt í Fossvogi. Áfram Víkingur!

PANTIÐ TÍMANLEGA!

ÍSLENSK VILLIBRÁÐ ER KOMIN Í HÚS

Hreindýr: file, lundir, lærvöðvar, hakk, paté, grafinn lærvöðvi

Gæs: 1/1 heiðargæs, heiðargæsarbringur, grafnar gæsbringur, heitreyktar gæsbringur, gæsapaté



Skannaðu
og pantaðu



KJÖTBÚÐIN

www.kjotbudin.is

Grensásvegur 48, 108 Reykjavík | Sunnukríki 2, 270 Mosfellsbær | Sími 571 5511 | kjotbudin@kjotbudin.is



Teitur í Ölveri

Teitur Magnússon og hljómsveit leika í Ölveri föstudaginn 20. október. Teitur Magnússon snýr aftur ásamt hörku hljómsveit á gömlu heimahagana í 104 og telur í þrusubétt prógram frum-samdra slagara af ferlinum auk vel-valinna tölulaga.

Eftir að hafa gefið út reggibræðing með Ojba Rasta vakti Teitur fyrst athygli undir eigin nafni árið 2014 með sóló-plötu sinni 27. Platan innihélt skynvillu-skotið dægurlagapopp og var fylgt eftir með plötunni Orna árið 2018 við góðan orðstír. Árið 2021 gaf hann út plötuna 33 og hlaut hún þrjár tilnefningar og ein verðlaun á Íslensku tónlistarverðlaununum. Tryggið ykkur miða á þessa einstöku upplifun!

GLEÐIAUKANDI RÁÐ



Það er opið í Apótekarinum Austurveri
alla daga til kl. 24.
Hlökkum til að sjá þig!

Háaleitisbraut 68
581 2101

Opið 8-24
virka daga

9-24
um helgar

www.apotekarinn.is

Apótekarinn⁺
Austurveri



Haustgleði í Bólstaðarhlíð

Haustgleði Samfélagshússins Bólstaðarhlíð 43 var haldin föstudaginn 29. september. Tekið var á móti veislugestum með fordrykk. Hörður G. Ólafsson söng og spilaði og hélt uppi þvítíkri stemmingu. Veisluþjónustan Oriental Love's Good Express galdraði fram þvítíkt góðum mat og var gríðarleg ánægja með matinn. Það voru yfir 70 veislugestir og viljum við þakka öllum sem komu fyrir frábæra skemmtun.

Minum á að Samfélagshúsið Bólstaðarhlíð er opið alla virka daga

frá klukkan 08:30-16:00 og eru allir óháð aldri velkomnir til okkar. Við erum með opið kaffihús frá klukkan 14:30-15:30 alla virka daga og hvetjum alla að líta inn til okkar og fá sér kaffi/heitt kakó og kökunesið á innan við 500 kr. Það er ýmislegt hægt að gera í Samfélagshúsinu til að mynda ýmis námskeið eins og t.d. í leir, myndlist, leikfimi, Jóga Nidra o.s.frv. Einnig er ýmislegt í húsinu sem hægt er að nýta eins og saumavélar, billjard borð, fundarherbergi og svo framvegis. Við hvetjum hverfisbúa eindregið að hafa okkur í huga fyrir næsta

hitting hvort það sé vinahópur eða fundur.

Félagssamtökin Memmm eru með opinn ungbarnaleikskóla á fimmtudögum frá kl. 13:00-15:00. Þau eru búin að innrétta fallett leikherbergi sem hægt er að nýta sér á opnunartíma hússins. Dagskrá Samfélagshússins má sjá á facebook síðunni okkar: Samfélagshúsið Bólstaðarhlíð 43. Að lokum viljum við minna á að við erum með fallegan sal til leigu sem hefur verið mikið nýttur undir fermingar, stórafmæli og jafnvel giftingar.

Speglar
Innrömmun
Glersala

Erlendar Ó. Ólafssonar

GLERIDJA

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

Mikið úrval af plakötum!



*Útfararþjónusta
í yfir 70 ár*

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

2 BOLLA 6.000 KA.
1 BOLLA 3.499 KA.

WIZARDS
MAGIC THE GATHERING UNIVERSES BEYOND
LORD OF THE RINGS TALES OF MIDDLE-EARTH
MAGIC THE GATHERING UNIVERSES BEYOND
LORD OF THE RINGS TALES OF MIDDLE-EARTH
MAGIC THE GATHERING UNIVERSES BEYOND
LORD OF THE RINGS TALES OF MIDDLE-EARTH

MAGIC THE GATHERING UNIVERSES BEYOND
THE LORD OF THE RINGS TALES OF MIDDLE-EARTH

FORSALA

NEXUS IS

TVER VERSLANIR...

NEXUS

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

BÆKUR
MYNDASÖGUR
DVD/BLU-RAY
SAFNVÖRUR
LEIKFÖNG
SPIL

FÆRD GEFINS FÍGÚRU

Ókeypis málningarkennsla á WARHAMMER fíguru
Alla laugardaga frá kl. 12-15.

NÝ SERÍA SCARLET & VIOLET 151

NEXUS SPILASALUR



**ÖKU
SKÓLINN
Í MJÓDD**

Ökukennsla í 50 ár



BILPROF.IS

MEIRAPRÓF, ENDURMENNTUN ATVINNUBÍLSTJÓRA OG ANNAÐ NÁM

**Ökuskólinn í Mjódd býður upp á
eftirfarandi námskeið:**

- B-réttindi á íslensku og ensku
- Sérstakt námskeið vegna akstursbanns
- Meiraprófsnámskeið á íslensku og pólsku
- Bifhjólanámskeið
- Endurmenntun atvinnubílstjóra
- Afleysingamannanámskeið á leigubíl (Harkari)
- Rekstrarleyfisnámskeið leigubíla, fólks- og farmflutninga
- B-far, grunnur að leigubílaréttindum
- Leyfisveitinganámskeið leigubílstjóra
- Vistakstur

**Ö1 og Ö2
FJARNÁM
okunet.is**

**BÓKAÐU NÚNA
bilprof.is**



Skráning á bilprof.is

NÁM TIL ALLRA ÖKURÉTTINDA

