



# Hólsfjallahangikjötið

*Hreint lostæti úr íslenskri náttúru...*

**Verið örugg með jólamatinn!**

Fjallalamb hf. • Röndinni 3 • 670 Kópaskeri • Sími 465-2140 • [www.fjallalamb.is](http://www.fjallalamb.is)

**Rangá**  
Síðan 1931



# Laugardalur, Háaleiti & Bústaðir

10. tölublað 14. árgangur Desember 2019




**FJÖLSKYLDU- OG HÚSDÝRAGARÐURINN**

**Slökum á í heita pottinum**




**SKAUTA HÖLLIN**  
LAUGARDAL

**Lengdur opnunartími í kringum jól og áramót**

**Komdu á skauta!**

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



**Jólarúningur**- Sauðféð í Húsdýragarðinum í Laugardal fékk jólaklippinguna síðastliðna helgi. Guðmundur Hallgrímsson sá um rúninginn og vakti fími hans með klippurnar athygli gesta. Ullin af fénu var svo unnin jafnóðum af félögum úr Ullarselinu á Hvanneyri. Á blaðsíðu 8 má lesa viðtal við Unni Sigurþórsdóttur, verkefnastjóra í fræðsludeild garðsins, þar sem hún kynnir frekari viðburði á aðventunni.

*Ljósmynd: Simon Vaughan*

**GLEÐILEG JÓL**

**Merkileg heppni!**




# Rangá

**Jólin eru komin í Rangá**

**Opíð alla daga frá 10-20**

Skipasund 56 - 104 Reykjavík - S: 553 3402



## 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  
Ritsjóri/Framkvæmdastjóri: Már Guðlaugsson, (ábm)  
símar: 822 9688, 568 8862 • netfang: marg@heimsnet.is  
Pennar: Benóný Egiðsson netfang: benaegis@simnet.is  
Hildur Gunnarsdóttir • hildur.ama.gunnarsdottir@gmail.com  
Ljósmyndari: Simon Vaughan, simonvaughanljósmyndari.com

# OPNUNARTÍMAR

Í MENNINGARHÚSUM BORGARBÓKASAFNSINS

★★★★★★★★★★★★★★★★★★★★★★★★★★★★★★★★★★★★

24. - 26. DESEMBER

ÁRBÆ LOKAÐ GERÐUBERGI LOKAÐ GRÓFINNI LOKAÐ KRINGLUNNI LOKAÐ SÓLHEIMUM LOKAÐ SPÖNGINNI LOKAÐ

27. DESEMBER

ÁRBÆ 10-19 GERÐUBERGI 10-19 GRÓFINNI 11-18 KRINGLUNNI 11-18.30 SÓLHEIMUM 11-18 SPÖNGINNI LOKAÐ

28. DESEMBER

ÁRBÆ LOKAÐ GERÐUBERGI 13-16 GRÓFINNI 11-17 KRINGLUNNI 13-17 SÓLHEIMUM 10-15 SPÖNGINNI 12-16

29. DESEMBER

ÁRBÆ 12-16 GERÐUBERGI 13-16 GRÓFINNI 11-17 KRINGLUNNI 13-17 SÓLHEIMUM LOKAÐ SPÖNGINNI LOKAÐ

30. DESEMBER

ÁRBÆ 10-19 GERÐUBERGI 10-18 GRÓFINNI 10-19 KRINGLUNNI 10-18.30 SÓLHEIMUM LOKAÐ SPÖNGINNI 10-19

31. DES. - 01. JAN.

ÁRBÆ LOKAÐ GERÐUBERGI LOKAÐ GRÓFINNI LOKAÐ KRINGLUNNI LOKAÐ SÓLHEIMUM LOKAÐ SPÖNGINNI LOKAÐ

02. JANÚAR

ÁRBÆ LOKAÐ GERÐUBERGI LOKAÐ GRÓFINNI 10-19 KRINGLUNNI 10-18.30 SÓLHEIMUM 10-19 SPÖNGINNI 10-19

★★★★★★★★★★★★★★★★★★★★★★★★★★★★★★★★★★★★

BORGARBÓKASAFNIÐ  
MENNINGARHÚS

www.borgarbokasafn.is

Facebook: Borgarbokasafnið  
Instagram: @borgarbokasafn

882019



## Fréttir frá Skautahöllinni

### Skautajól

Það er fastur liður hjá mörgum á aðventunni og í kringum jól og áramót að fara á skauta með fjölskyldu og vinum. Búið er að setja Skautahöllina í Laugardal í jólabúning og er hægt að skauta í kringum fagurskreytt jólatré við léttu jólatónlist allan desember og fram á nýja árið. Skautahöllin verður með lengdan opnunartíma milli jóla og nýárs auk þess sem opið verður á Þorláksmessu, annan í jólum og gamlársmessa. Nánari upplýsingar má finna á skautaholl.is.

### Skautajólaball 14. desember

Laugardaginn 14. desember klukkan 16:30-19:00 verður jólaball í Skautahöllinni. Þangað mæta jólasveinar og gefa krökkum góðgæti og skauta með þeim í kringum jólatréð. Aðgangur kostar 1500 krónur á mann. Það er Skautafélag Reykjavíkur og Skautahöllin í Laugardal sem standa saman að jólaballinu en það er hluti af fjárflyun Skautafélagsins.



## Snjallvæddar jólavættir Reykjavíkurborgar

Jólavættaleikur Reykjavíkurborgar er hafinn og venju samkvæmt er 13 jólavættir að finna víðs vegar um borgina. Ratleikurinn hefur nú verið snjallvæddur og auðvelt er að nálgast hann á síðunni Safnaðu.is þar sem jafnframt má finna á einum stað allt það sem söfn borgarinnar hafa að bjóða á aðventunni.

Jólavættaleikum er ætlað að hvetja borgarbúa og aðra gesti til að njóta miðborgarinnar á aðventunni. Jafnframt því er verið að upphæfa íslenska sagnahefð og tengja íbúa borgarinnar við gesti hennar í gegnum samtöl og sögur. Gunnar Karlsson myndlistarmaður teiknaði vættirnar sem hafa lífgað upp á miðborgina á

aðventunni frá árinu 2011.

Leppalúði, Leiðindaskjóða, Stekkjastaur, Jólakötturinn og fleiri furðuverur verða búnar að koma sér fyrir á húsveggjum víða í miðbænum í desember og úr verður skemmtilegur ratleikur fyrir alla fjölskylduna. Þátttakan felst í því að leita uppi vættirnar og svara lauffléttum spurningum.

Dregið verður úr svaseðlum 19. desember og vegleg verðlaun í boði fyrir þrjá heppna þátttakendur sem eru með öll svör rétt.

Lágt lyfjaverð alla daga vikunnar í Suðurverri.

Mán. til fös. Lau. Sun.  
Opið: 08-20 10-18 13-18



FARMASÍA

Suðurverri  
Stígahlíð 45  
105 Reykjavík  
Sími 511 0200  
facebook.com/farmasiaapotek



Full búð af jólagjöfum

## 42. Jólasöngvar Kórs Langholtskirkju

Áratugalöng hefur fyrir Jólasöngvum Kórs Langholtskirkju og í ár verða tvennir stórtónleikar haldnir dagana 14. og 15. desember. Þar munu Kór Langholtskirkju og Gradualekór Langholtskirkju syngja undir stjórn Magnúsar Ragnarssonar og Þorvaldar Amar Davíðssonar.

Einsöngvarar að þessu sinni verða þau Herdís Anna Jónasdóttir, sem hlaut einróma lof fyrir frammistöðu sína í hlutverki Violettu í La Traviata í vor, og Fjölur Ólafsson, með sína flauelsmjúku barítónródd. Auk þeirra koma fram einsöngvarar úr báðum kórum.

**Hljómsveitina skipa:**  
Guðbjartur Hákonarson, fiöla



Herdís Anna Jónasdóttir

Hrafnhildur Marta Guðmundsdóttir, selló  
Frank Aarnink, slagverk  
Richard Korn, kontrabassi.  
Þetta verða fertugustu og aðrir Jólasöngvarnir við kertaljós og að vanda verður tónleikagestum boðið upp á rjúkandi heitt



Fjölur Ólafsson

jólasúkkulaði og piparkökur í hléi. Mikill jólaandi ríkir á tónleikum og geta margir vart hugsað sér að halda inn í hátíðirnar án þess að heyra „Barn er oss fætt“ og klukkuna hringja inn „Ó, helga nótt“.



## Basarinn nytjamarkaður

Basarinn er nytjamarkaður sem staðsettur er í verslunarkjarnanum Austurvei, Háaleitisbraut 68. Basarinn er rekin af Sambandi íslenskra kristniðsfélaga og gegnir, fyrir utan að vera fjárflyunarleið fyrir kristniðsstarfið, veigamiklu samfélagslegu hlutverki. Mikill fjöldi fólks kemur í verslunina, bæði til að kaupa og gefa vörur. Einnig hefur Basarinn stóran hóp vina og fastra kúnna sem kíkja mjög reglulega í heimsókn, sumir jafnvel oft í viku. Ekki koma allir í verslunarhugleiðingum, heldur til að eiga samfélag eða bara til að njóta kyrrðarinnar.

Verslunin er nokkuð vel skipulögð; fatnaður er sér, geisladiskar og mynddiskar sér, gjafavaran á borðum og hillum og síðast en ekki síst bækurnar sem eru flokkaðar og raðað eftir höfundum. Jólavörur eru nú til sölu í miklu úrvali. Þar má finna ýmislegt, bæði nýtt og gamalt. Karl



Jónas Gíslason, kristniðboði er umsjónarmaður Basarsins og með honum starfar hópur sjálfboðaliða, en án þeirra væri reksturinn mjög erfiður. Með vinnuframlagi sínu auka þeir tekjum sem verða öðrum til blessunar. Basarinn hefur verið í Austurvei í tæp tíu ár og nú stendur fyrir dyrum að þrifa og endurskipuleggja og verður

lokað frá 24. desember og fram í janúar, en opnað aftur fimmtudaginn 9. janúar.

Nú í desember og yfir vetrartímann er Basarinn annars opinn alla virka daga frá kl. 11-18 og á laugardögum kl. 13-16.



### LJÓSADÍÓÐU-KROSSAR Á LEIÐI

**JS Ljósasmiðjan ehf.**  
Skemmuvegi 34 - 200 Kóp.  
Sími: 554 0661 / 897 4996

## Kólasósan

3/4 lítrar kjötsóð ( 750 gr)  
1/4 coke ( 250 gr)  
80 gr sykurl  
1-2 matsk sinnep sætt  
1-2 matsk tómatsósa  
1-2 dl rjóma  
Sykur bræddur  
rjómi, sinnep, tómatsósa, bætt í  
kókið sett í og soðið smá  
þykkt með hveitibollum ( 75 gr smjör og 120 gr hveiti)(eða þykkni)  
rjóma bætt í ef þarf.  
Coke sósan er ómissandi með  
hamborgarahryggnum á jolum



Þú færð allt í jólamatinn í

# Kjöthöllinni



### Allt fyrir jólahlaðborðið

Roast beef	Dönsk lifrarkæfa	Reyktur lax
Carpaccio	Villipaté	Konfakslax
Svínápörusteik	Hreindýrapaté	Svínasulta
Tvíreykt hangikjöt	Graflax	Svínarúllupylsa
		Jólasíld

### Jólasteikina færðu hjá okkur

Kjöthallar hamborgarahryggur  
Okkar gómsæta sænska jólaskinka  
Wellington nautalund  
Fyllt lambalæri  
Hangikjöt

Villigæsir  
Hreindýrafile  
Hreindýralundir  
Kalkúnn  
Andabringur



Pantið jólamatinn  
tímanlega  
kjothollin@kjothollin.is

Skipholti 70  
105 Reykjavík  
S: 553-1270

Háaleitisbraut 58-60  
108 Reykjavík  
S: 553-8844



## Flottar jólaföt, fyrir flottar konur



belladonna

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

**Jólagjöfina færðu í Ynju fyrir konur á öllum aldri**

Álfheimar 74, Glæsibær • 104 Reykjavík • ynja.is

## Útfararþjónusta Rúnars Geirmundssonar

Stofnað 1990

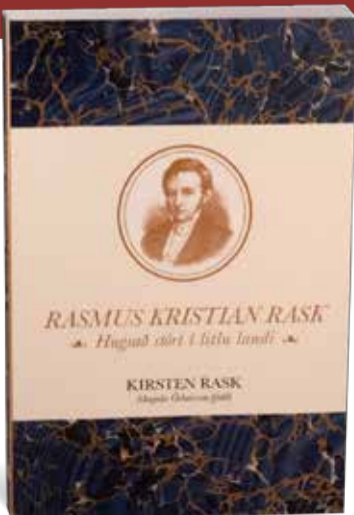
Traust fjölskyldufyrirtæki í áratugi

Rúnar Geirmundsson

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

## Rasmus Kristian Rask

eftir Kirsten Rask, Magnús Óskarsson þýddi



Skemmtileg og fróðleg bók um hinn stórmerkilega málfræðing Rasmus Kristian Rask, stofnanda Hins íslenska bókmenntafélags.

hib

HÍÐ ÍSLENSKA BÓKMENNTAFÉLAG  
HAGATORGI • SÍMI 588 9060  
hib@hib.is • www.hib.is

## Jólaálfurinn sem flutti inn

Á vef Borgarbókasafnsins birtist nú jóladagatal eins og undanfarin ár. Þar er sögð sagan Jólaálfurinn sem flutti inn en Jóladagatal Borgarbókasafnsins hefur glatt yngri notendur safnsins árum saman. Í ár var í fyrsta sinn efnt til samkeppni um besta jóladagatalið í samvinnu við Bókmenntaborgina 2019 og sigruðu hjónin Gréta Þórsdóttir Björnsson og Halldór Snorrason. Jóladagatalið er ætlað börnum á öllum aldri og hófst 1. desember og birtist einn kafli á degi hverjum fram að jólum.

Í fréttatilkynningu frá Borgarbókasafninu er höfundunum svo lýst: Halldór er teiknari með mastersgráðu í hönnun. Halldór sést stundum á götum bæjarins á stórglæsilegu hlaðhjólí, sem hann hefur lagt mikla ástúð við. Þegar hann er ekki að hjóla, flýgur hann dróna og þrívíddarprentara. Gréta er arkitekt frá Árósum með sérhæfingu í byggingararfi og sjálfbærni. Hún elskar handbolta og Danmörku, enda bjó hún þar í 14 ár, en þau hjónin eru nýflutt aftur til Íslands.

Við hittum Grétu á Höfðatorgi þar sem hún vinnur hjá Umhverfis- og skipulagssviði Reykjavíkur og byrjuðum á að spyrja hana um hvað sagan væri.

Sagan er um hana Urði sem er sjö ára, segir Gréta. Hún uppgötvar litla hurð heima hjá sér og eftir að hún gerir það fara að skritnir atburðir að gerast hjá fjölskyldunni. Foreldrarinn fara að grínast með það hvort jólaálfur sé fluttur í húsið eða julenissee eins og þeir eru kallaðir í Danmörku. Jólaálfarnir stríða fólk á adventunni en þeir eru stríðnir eins og gömlu íslensku jólasveinarnir enda koma þeir sjálfsagt frá svipuðum stað þó hefðirnar séu mismunandi.

### Jólaálfarnir eru litlir er það ekki?

Jú, þetta eru litlir álfar, þeir ná Urði í hné og hún er bara sjö ára, kannski eru þeir á hæð við kött. Þeir eru mjög uppátækjasamir og fjölskyldan uppgötvar einn daginn að það er búið að dreifa hafrámjölinu um öll gölf og allt í einu er mjólkinn orðin blá og einhver hefur pakkað klósettinu inn í jólapappír. Þannig að það er



Haldór Snorrason og Gréta Þórsdóttir

einhver á ferli sem er að stríða þeim.

### Hvernig dattuð þið niður á þessa hugmynd?

Við bjuggum í Danmörku og sáum samkeppnina hjá Borgarbókasafninu auglýsta. Einhvern tíma þegar ég var að hjóla heim úr vinnunni fór ég að hugsa um að það væri gaman ef við værum með svona jólaálfa hérna og út frá því fór ég að hugsa um hvernig það væri ef jólaálfur flytti inn hjá einhverjum á Íslandi sem vissi ekki hvaða vera þetta væri.

### Hvernig er verkaskiptingin hjá ykkur hjónunum?

Við ræðum saman um hugmyndirnar og ákveðum hvernig hlutirnir eiga

að verða en ég skrifa allt og hann teiknar allt.

### Hafið þið gert eitthvað svipað áður?

Nei ekki í þessum stíl. En við vorum oft að leika okkur með ýmis verkefni, áður en við áttum börn og höfðum meiri frítíma. En okkur finnst ótrúlega gaman að vera að vinna svona hluti saman og Halldór var að vinna með íslenskar þjóðsögur í náminu sínu og það er draumaverkefni hjá okkur að gera þjóðsögur í nýjum búningi. Það er svo ótrúlega mikið af fyndnum atvikum í íslenskum þjóðsögum en það er ekkert ákveðið hjá okkur. En maður veit aldrei og við værum alveg til í að vinna með það.



## JÓLAADVENTUÞRAUTAHLAUP LAUGARDALS

laugardaginn 14. desember kl. 11.00



Upphitun, tónlist og stuð  
3 km hlaup og 3 þrautir í dalnum

1.500 kr á mann  
3.000 kr fyrir fjölskylduna (2 eða fleiri)  
Kakó og vöffur eftir hlaup innifalið í verði

Þáttökugjald greitt á staðnum  
í Próttarheimilinu  
Mæta tímanlega til að ganga frá greiðslu

Allir velkomnir líka mömmur og pabbar  
og ömmur og afar

Gaman væri að sjá jólasveinahúfur og  
jólapeysur en ekki skilyrði

# Fossvogsprestkall jól og áramót

*Til þjónustu við lífið*



*Bústaðakirkja*



*Grensáskirkja*

## Miðvikudagur 11. desember

Jólasamvera eldri borgara kl. 13:30.

## Sunnudagur 15. desember,

þriðji sunnudagur í aðventu  
Fjölskyldumessa í Bústaðakirkju kl. 11. Helgileikur barna úr Fossvogsskóla.

## Mánudagur 16. desember

Jólaprjónkaffi kl. 20.

## Fimmtudagur 19. desember

Jólasamvera foreldramorgna kl. 10-12. Við kertaljós, jólasöngvar Kammerkórs  
Bústaðakirkju undir stjórn Jónasar Þóris kl. 20.

## Sunnudagur 22. desember

Jólasöngvar fjölskyldunnar í Bústaðakirkju kl. 11.

## Aðfangadagur, 24. desember

Aftansöngur í Bústaðakirkju kl. 18. Einsöngvarar Jóhann Friðgeir Valdimarsson  
og Gréta Hergils Valdimarsdóttir. Gunnar Óskarsson leikur á trompet.

## Jóladagur, 25. desember

Hátíðarguðsþjónusta í Bústaðakirkju kl. 14. Einsöngur Kristján Jóhannsson.  
Gunnar Óskarsson leikur á trompet.

## Annar í jólum, 26. desember

Messa í Bústaðakirkju kl. 14. Barnakórar Fossvogsprestakalls syngja  
undir stjórn Þórdísar Sævarsdóttur.

## Sunnudagur 29. desember

Jólaball í Bústaðakirkju kl. 15.

## Gamlársdagur, 31. desember

Aftansöngur í Bústaðakirkju kl. 18. Einsöngur Una Dóra Þorbjörnsdóttir og  
félagar úr Kammerkór Bústaðakirkju. Gunnar Óskarsson leikur á trompet.

## Nýársdagur, 1. janúar

Hátíðarguðsþjónusta í Bústaðakirkju kl. 14. Vox Gospel undir stjórn Þórdísar  
Sævarsdóttur. Ræðumaður Björn Víglundsson framkvæmdarstjóri, sem leiðir  
okkur inn í nýtt ferðalag 2020.

## Fimmtudagur 12. desember

Núvitundarhugun í kapellu Grensáskirkju kl. 18.15-18.45.  
Samvera fatlaðra kl. 16-17. Æskulýðsfélagið Pony kl. 20-22.

## Þriðjudagur 17. desember

Kyrrðarstund í Grensáskirkju kl. 12 og létt máltíð gegn vægu gjaldi.

## Sunnudagur 15. desember,

þriðji sunnudagur í aðventu  
Messa í Grensáskirkju kl. 11.

## Aðfangadagur, 24. desember

Hátíðarguðsþjónusta í Mörk kl. 11. Aftansöngur í Grensáskirkju kl. 18,  
einsöngur Marta Kristín Friðriksdóttir.  
Miðnæturmessa í Grensáskirkju kl. 23.30.

## Jóladagur, 25. desember

Hátíðarguðsþjónusta kl. 14.

## Annar jóladagur, 26. desember

Jólamessa kirkju heyrnarlausra kl. 14.

## Gamlársdagur, 31. desember

Aftansöngur kl. 18.

## Nýársdagur, 1. janúar

Hátíðarguðsþjónusta kl. 14.

## Sunnudagur 5. janúar

Messa í Grensáskirkju kl. 11.

## Þriðjudagur 7. janúar

Kyrrðarstund í Grensáskirkju kl. 12 og létt máltíð gegn vægu gjaldi.

## Fimmtudagur 9. janúar

Núvitundarhugun í kapellu Grensáskirkju kl. 18.15-18.45.



BÚSTAÐAKIRKJA



GRENSÁSKIRKJA

# FOSSVOGSPRESTAKALL

## Gjafakort í Jólapakkan



Gjafakort Kristniðóssambandsins eru upplögð í jólapakkan. Þau fást í Basarnum, Austuveri, sími 5626700 og á skrifstofu Kristniðóssambandsins, Háaleitisbraut 58-60, sími 5334900.



## Þankar Jónu Rúnu



### Jólin og frelsarinn

Framundan er hátíð ljóss og friðar. Reyndar er fögnuður frelsarans altækur í hugum og hjörtum okkar flestra. Það er mikið lán að hafa sjónarmið Drottins að halla sér að og lifa eftir því. Ekki veitir af finnst mér eins og margt virðist vera að þróast neikvætt í okkar annars elskulega heimi. Sannleikur sem vert er að hugsa um því ekki klónum við veröldina þó við mögulega fegin vildum það, því við eigum aðeins eitt eintak af henni. Við getum þó lifað ef við kjósum eftir kenningum frelsarans ef við bara rifjum þær upp af og til. Þær eru uppfullar af kærleik og hverskyns mannúð og eru alltaf gott umhugsunarefni. Jólin koma bráðum og þá ætla ég að biðja um að frelsarinn hafi nærveru í minni sál því ég er viss um að þá muni allt ganga betur. Kærleiksrik sjónarmið sem eru innbyggð í okkur með uppeldinu og frá blautu barnsbeini eru heppileg og ekki bara tekin frá fyrir kristið fólk heldur okkur öll.

### Veður og tómstundir

Eitt af því sem er hluti af tilveru okkar hér á Íslandi er veðrið. Við vitum framgang þess meira og minna í gegnum veðurfræðinga og er það vel því það gengur oftast rétt eftir. Annað er þó staðreynd að slík þjónusta er hverful og í raun sjaldan alveg víst hvað getur gerst. Mér finnst skipta máli að nota öll tækifæri til að takast á við kuldann og hitann í sálinni. Þar er oft nóg af hrolli þó við látum vesen veðráttu ekki hafa of mikil áhrif á okkur. En málið er nefnilega að þegar hrollur er og hitaskortur vex okkur margt í augum og ef myrkur er viðloðandi í þokkabót eins og framundan er og nú er í gangi, verða sum mál bara svo ófyrstíganleg fyrir sálarlífið. Ég mæli því með hverskyns tómstundum á veturna klárlega þó þær skipti auðvitað máli árið um kring. Þær gleðja, hvetja og styrkja sál, anda og líkama. Það er í raun mikilvægt að vinna sjálfur gegn hverkyns niðurrifi og veðurleiði, snjór, kuldi og myrkur geta hæglega verið



þættir sem trufla skemmtilega tilveru okkar sumra og í raun jákæra. Eins er því náttúrulega bara hressilegt að fara t.d. í kór sem hentar flestum eða spila bingó eða teffa svo sumt af því skemmtilega og vitlega sé nefnt, mín kæru.

### Áramót og loforð

Áramótin eru framundan og því fylgir mikil tilhlökkun. Mörg okkar eru byrjuð að safna á brennu sem er sennilega gamall og góður siður. Það mun víða loga utanhúss um áramótin í hvers kyns brennum og er það vel. Ágætt er þó trúlega að hafa sem flest áramótaheit okkar mannfólksins jafnframt mikilvæg. Við vonum svo oft að óskir okkar verði að veruleika umsvifalaust og við erum mörg sem óskum okkur þyngdar- og peningabreytinga og ekki að ástæðulausu á stundum. Fyrirheitin ættu samt helst að snúast um að reyna að verða að betri manneskjum. Ég veit ekki alveg hvaðan þessi trú að áramótaheit séu betri er upprunnin, en það má að minnsta kosti reyna að nota áramótin til spaklegra óska.

Jóna Rúna Kvaran ([www.jonaruna.com](http://www.jonaruna.com))

## Gústi guðsmaður

Gústi guðsmaður á sér engan líkan. Hann bölvaði og ragnaði út í eitt, en betra hjarta var ekki til.

Í þessari bók er rakin viðburðarík saga Gústa og það er auðvelt að hrífast með.



Gengið hljóðlega um garðinn roða gestir rósa í gleði hrífast vel meint. Söngur fugla í sólskin undur góða þá saklaust ástin heilsast nú leynt. Andvari bljúgur sér í sólina hljóða.



Englar vængja vaka, í ástar slóða vita að straumar tímans fara leynt. För um garðinn gefa hjartað góða gestur rósa getur ei óskum gleymt. Andvari bljúgur sér í sólina hljóða. Höf. Jóna Rúna Kvaran



„Kærleikur er ævintýri lífsins.“



## 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](http://www.ektafiskur.is)



FISKVINNSLA FRÁ ÁRINU 1940



**Blóm og gjafavara fyrir öll tilefni!**

**Jólaskreytingar og innpakkningar!**



**Gleðileg Jól!**

**REYKJAVÍKUR BLÓM**

Borgartúni 23 • [www.reykjavikurbloom.is](http://www.reykjavikurbloom.is) • s. 5611300  
Opnunartími er 11-18 virka daga og 11-17 á laugardögum



Skútvogur 4 • 104 Reykjavík • 568 6844

**REYKJAVIK | RIG.IS**  
INTERNATIONAL GAMES

23. JANÚAR - 2. FEBRÚAR

**B I N G O**

**Bingo í Vinabæ**  
mánudags og fimmtudagskvöld  
kl. 19:15  
Allir velkomnir  
Vinabær • Skipholti 33

**Gefðu skemmtilega gjöf!**  
Bíókort og gjafabréf fást í miðasölu Laugarásbíós

**LAUGARÁS BÍÓ**  
BARA LÚSUS

**Nýjar umhverfisvænar kápur!**

- A4 vika á opnu
- A5 vika á opnu
- A5 dagur á opnu
- 100% Pappír - 3 litir
- Mikið úrval

**VARMÁ**  
BÓKAÚTGÁFA

Varmá Bókaútgáfa – Tranavogi 1 – 104 Reykjavík – Sími: 588-9200 eða 824-6648 – varma@varmabok.is

**Tölaspilið fest hjá okkur!**

**Spilavinir** Suðurlandsbraut 48 (bláa húsin í Faxafeni) - Sími 553 3450 - [www.spilavinir.is](http://www.spilavinir.is)

# SEND Í SVEIT



Síðurinn að senda börn í sveit er margbrotinn og samofinn sögu íslenskrar æsku - hann var í Þjóðarsálinni. Bókin kynnir fræðilega nálgun þessarar rannsóknar sem byggir m.a. á frásögnum sumardvalarbarna og heimafélks.



Í bókinni Send í sveit. Súrt, saltað og heimabakað er leitast við að kynna helstu niðurstöður á myndrænan hátt. Ummæli fyrrum sumardvalarbarna og heimafélks eru birt samhliða frumtextum, sendibréfum og bókmenntum sem endurspeglar tíðarandann.



**HÍB ÍSLENSKA BÓKMENNTAFÉLAG**

HAGATORGI · Sími 588 9060  
hib@hib.is · www.hib.is



## Jólin í Húsdýragarðinum

Það er kátt um jólin í Fjölskyldu- og Húsdýragarðinum og við kíktum í heimsókn og fengum Unni Sigurþórsdóttur til að segja okkur hvað verður að gerast í garðinum og hvað hægt er að gera þar á adventunni. Þar er hægt að heimsækja Jólaköttinn eins og undanfarin ár, segir Unnur. Jólakötturinn fór að venja komur sínar hingað fyrir nokkrum árum og þá byggðum við kofa yfir hann. Hann var þá alltaf að fara út og angra dýrin og vera með læti en nú erum við búin að koma því þannig fyrir að hann kemst ekki út úr kofanum.

Við erum með jóladagatal þannig að það er eitthvað um að vera alla daga fram til jóla. Viðburðirnir eru misstórir, allt frá því að vera heima-gerðir þar sem við setjum meira púður í dýragjafirnar yfir í það að vera með jólaball sem verður

sunnudaginn 15. desember. Þá ætlar Skjóða, systir jólasveinanna að koma ásamt tveimur jólasveinum og skemmta krökkunum í hádeginu, leiða þau frá móttökunni í gengum garðinn og segja þeim sögur í veitingasalnum.

Við ætlum að sýna kvikmyndina Dalalíf eftir Þráinn Bertelsson 11. desember og Þráinn ætlar að koma sjálfur með hundinn sinn. Hann fær undanþágu því yfirleitt er ekki leyft að gestir komi með hunda í garðinn en hann fær það að launum fyrir að leyfa okkur að sýna myndina. Þó svo Dalalíf tengist ekki jóluunum beint þá tengist hún húsdýrum og þar með húsdýragarðinum. Þann 14. desember ætlum við að kynna barnajóga og þann 18. desember kl. 18 verður Sævar Helgi Bragason, Stjórnun-Sævar með jólastjörnustund. Ég lofaði Sævari góðu veðri

og vona að það standist því hann segir að stjórnuhimininn verði mjög hagstæður til skoðunar þetta kvöld. Á miðvikudögum erum við með opið til klukkan átta og það er frítt inn á virkum dögum í desember.

### Hvað með jólahald dýranna. Fá þau betri mat á jólunum?

Nei, enda hafa þau flest gott af því að halda einhverri reglu í mat og drykk en refirnir fá kannski kjöt sem þeir fá ekki daglega og ef til vill egg. Þau dýr sem mega við því fá kannski eitthvað aðeins betra en svo tókum við upp á því að gestir geta skrifað jólakveðjur til dýranna og skilið þær eftir á tré í miðasölunni og næturvörðurinn ætlar að lesa kveðjurnar fyrir dýrin á aðfangadagskvöld. Það er opið hjá okkur á aðfangadag og jóladag en þá er minni þjónusta en venjulega.



## SJÁLFLÍMANDI HNÍFAPARASKORÐUR

Hjálpa þér að halda öllu í skorðum í skúffum. Eining sjálflímandi filt til að klæða skúffur og filt með verjandi efni svo ekki falli á silfur og silfurplett. Við eigum líka fægilög, fægiklúta og ídýfulög til að hreinsa. **SENDUM Í PÓSTKRÖFU.**

**Gullkistan** - Frakkastíg 10 - Sími: 551-3160.

## Auglýsing Einars Arnar

Einar Örn Benediktsson hefur opnað myndlistarsýninguna Auglýsing á Laugavegi 15 en gengið er inn í sýningarrýmið frá Hjartatorgi. Einar sýnir þar stórar teikningar sem unnar eru með tússi eins og veggjakrotarar nota og flestar myndirnar eru svarthvítar. Einar er þekktastur fyrir tónlist sína en hann hefur m.a. verið í hljómsveitunum Purrki Pilnikk, Kukli, Sykurmönlunum og Ghostigital en hefur einnig lagt stund á myndlist og er með meistaraþráðu í myndlist frá Listaháskóla Íslands og hefur haldið myndlistarsýningar heima og erlendis. Á sýningunni Auglýsingu sameinar Einar Örn listformin tvö því við gerð verkanna setti hann hljóðnema á pennana og tók upp hljóðin og er sú tónlist sem þá skapaðist hljóðheimur sýningarinnar. Sýningin er opin til áramóta.



## SKÖTUVEISLA LAUGARDALS

Allir velkomnir í glæsilega skötuveislu á Þorláksmessu 23. desember á Ölveri



Húsið opnar kl. 11:00 og borðhald hefst kl. 12:00

Verð aðeins 3.900 kr

Tilboð á barnum



Einstaklinga- og borðapantanir á sportbarinn@sportbarinn.is



*Íbúasamtök Bústaða og Fossvogshverfis óska íbúum hverfisins gleðilegra jóla og farsældar á komandi ári. Þökkum samskiptin á árinu.*

# BARKING HEADS™ MEOWING HEADS™

NÁTTÚRULEG INNIHALDSEFNI  
bragðgott – hollt – næringarríkt



DÝRABÆR

- fyrir dýrin þín

Smáralind • Kringlunni • Reykjanesbæ • Akranesi • Sími 511 2022 • dyrabaer.is

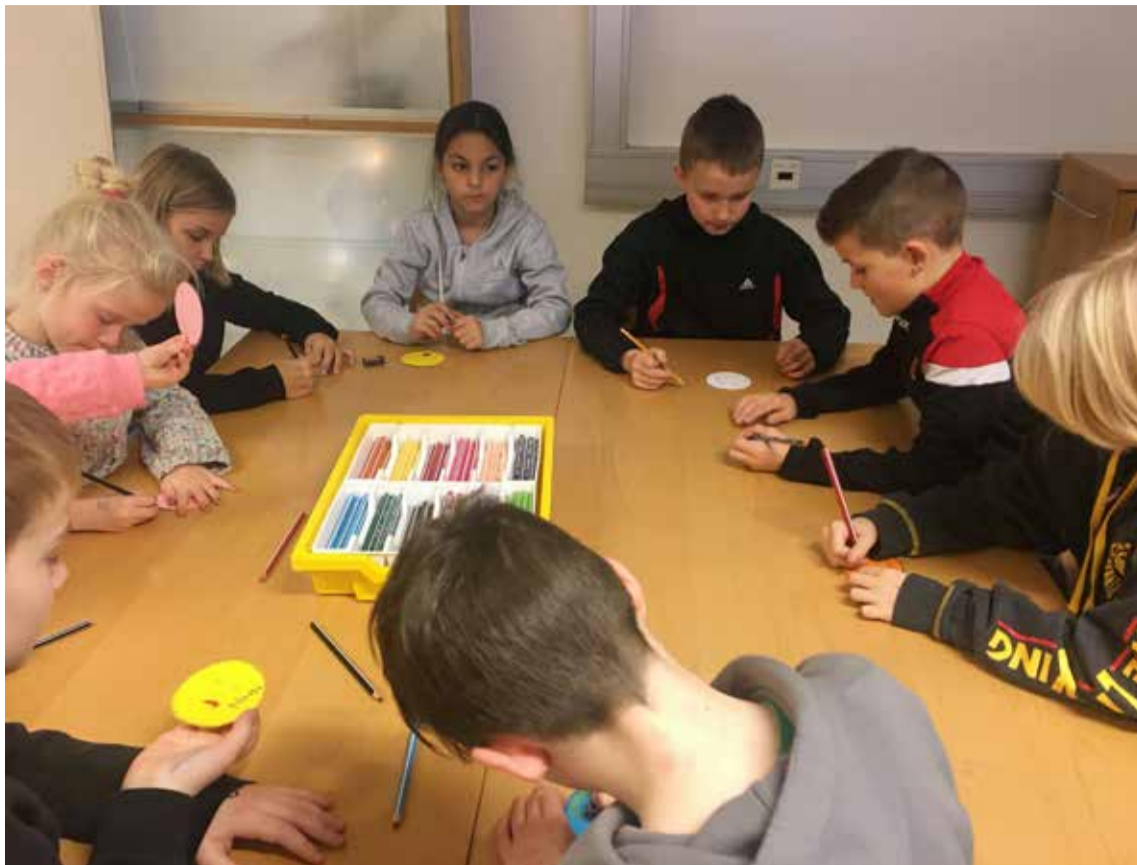
## Skemmtilegar myndir á blindrómmum

Mikið úrval á ótrúlegu verði



**GLERIDJA** Erlendar Ó. Ólafssonar

Opið mánud. - föstud. kl. 8-18 og laugard. kl. 10-16  
Laugarnesvegji 52 • 105 Reykjavík | Sími 588 0755  
GSM 896 3500



## Betri Bústaðir

Betri Bústaðir er heiti á samstarfsverkefni grunnskóla, frístunda- starfs og félagasamtaka í Bústaðahverfi ásamt Þjónustumiðstöðinni. Tilgangur verkefnisins er að efla forvarnir í hverfinu með áherslu á börn og unglunga þar sem lykilaðilar vinna saman sem samfélag að markvissum forvörnum.

Að frumkvæði Foreldrafélaga Fossvogsskóla og Breiðagerðisskóla var sótt um styrki til að hefja verkefnið árið 2018 og til stóð að leggja áherslu á vináttufærni og eflingu sjálfstrausts þar sem það er grunnur að góðri líðan. Þegar farið var að rýna í gögn eins og Skólapúlsinn sem er könnun sem gerð er í öllum grunnskólum reglulega og niðurstöður rannsókna hjá RogG (Rannsókn og greiningu) um hagi og líðan barna, kom í ljós að hverfið kom ekki vel út miðað við önnur hverfi einkum í 3 þáttum er varða rafrettunotkun, svefn barna og neyslu orkudrykkja. Byggt á þeim gögnum var svo ákveðið að fara í áttak til að minnka rafrettunotkun og neyslu orkudrykkja á næsta skólaári og fræða um svefn. Verkefnið er tilraunaverkefni sem byggir á rannsóknum og er nú komið nokkuð áleiðis. Nemendapring voru haldin í skólunum þremur í hverf-

inu, Breiðagerðisskóla, Fossvogsskóla og Réttarholtsskóla 7. nóvember sl. og opnuð hefur verið heimasíða og eru íbúar hvattir til að fylgjast með framgangi mála á heimasíðunni: <https://reykjavik.is/betri-bustadir> Þar má sjá nýtt logo verkefnisins sem nemendur í Réttarholtsskóla bjuggu til.

starfs við svefnserfræðinga og rannsakendur hjá Háskólanum í Reykjavík sem munu aðstoða við að nota gagnrýndar aðferðir til að meta árangur af þessu forvarnarkerfni. Þeir sem standa að verkefninu hafa mikla trú á því og telja að mögulega geti það orðið öðrum fyrirmynd. Verkefnið hefur fengið styrki úr Þróunar- og nýsköpunarsjóði skóla- og frístundasviðs 2019, úr Lýðheilsusjóði 2019 og Hverfisjóði 2018. Í janúar 2019 var skipaður vinnuhópur til að útfæra verkefnið betur og skilaði hópurinn niðurstöðum í apríl 2019 og lagði fram timalínu fyrir verkefnið. Það er mikill fengur í forvörnum ef íbúar hverfisins ná sameiginlegum fókusi og ef með samstilltu átaki tekst að bæta svefn og líðan fjölskyldna. 20. febrúar 2020 er fyrirhugað að halda foreldraþing (takið endilega daginn frá) og eru bundnar vonir við að með samtakamætti íbúa megi þetta verkefni verða öllum til heilla. HMG/des 2019



**Betri  
Bústaðir**

Frá því að hugmynd að verkefninu sem hlaut nafnið Betri Bústaðir kviknaði fyrir tveimur árum hefur það verið í stöðugri þróun. Þegar samhljómi var náð meðal þátttakenda í verkefninu var ákveðið að óska eftir samstarfi við Embætti landlæknis um aðkomu að verkefninu. Það leiddi síðan til sam-

**Betri Bústaðir er samstarfsverkefni stofnana, foreldrafélaga grunnskólanna og félagasamtaka í Bústaðahverfi og Fossvogi. Þar sem fólk tekur höndum saman og vinnur að heilsueflingu og forvörnum í hverfinu með áherslu á börn og unglunga. Sjónum er nú beint að þremur þáttum: rafrettunotkun, svefni og neyslu orkudrykkja.**



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

## LEIKFÖNG

úr silki



**BAMBUS.IS**

Nýbýlavegur 8 - Portið, sími 847 1660, [www.bambus.is](http://www.bambus.is), [bambus@bambus.is](mailto:bambus@bambus.is)  
[bambus.is](https://www.facebook.com/bambus.is) [bambus.is](https://www.instagram.com/bambus.is) • Opið mánudaga og fimmtudaga frá kl. 10-14

Plötulopi • Léttlopi • Einband • Rennilásar • Tölur



Handprjónasambandið

Skólavörðustíg 19  
Borgartúni 31  
Sími 552 1890

Tölur • Rennilásar • Einband • Léttlopi • Plötulopi



## Jóga og gongslökun í Bústaðakirkju

Jóga og gongslökun verður í boði í sal í kjallara Bústaðakirkju á komandi ári. Prennskonar námskeið verða, eitt í stólajóga, eitt með blöndu af talnaspeki, jóga og stuttri gongslökun og svo löng gongslökun einu sinni í viku. Hægt verður bæði að kaupa heil námskeið eða staka tíma.

Stólajóga, sem stundum er kallað skrifstofujóga, er námskeið þar sem við iðkum jóga sitjandi á stól í stað jógaðýnu og er hugsað fyrir fólk sem finnst erfitt að sitja í jógastillingu á gólfi. Kennir kundalini jóga sem felur í sér uppitun, röð æfinga, slökun og hugleiðslu. Námskeiðið er upplagt fyrir fólk sem hefur talið að það gæti aldrei stundað jóga. Námskeiðið hefst 10. febrúar og verður í 4 vikur, tvisvar í viku kl. 16-17:15 á mánudögum og fimmtudögum.



Kundalini jóga, talnaspeki og gongslökun er 5 vikna námskeið sem hefst 3. febrúar og verður á mánudögum kl. 17:30-18:15. Þar verður talnaspeki kynnt í bland við jóga – hvernig geta tölur í fæðingardegi okkar verið lykilar að gátunni um gjafir okkar og áskoranir lífsins? Tíminn endar á stuttri róandi gongslökun.

Námskeið í gongslökun hefst 30. janúar og verður á fimmtudögum kl. 17:30-18:45. Tíminn hefst með upphitun og stuttri fræðslu um mátt gongs og hljóðs sem heilandi og slakandi verkfæris, síðari hluti tímans er löng gongslökun. Námskeiðið verður í 5 vikur.

Kennari á námskeiðunum er Guðrún Ingibjörg Hálfðanardóttir kundalini jógakennari sem hefur kennt jóga frá árinu 2014. Hún hefur lokið fimm framhaldsnámskeiðum í kundalini jóga og í tengslum við jóga heillaðist hún af hljóðum og mætti gongsins og hefur sótt sjö námskeið í gongspilun. Hún hefur spilað á gong fyrir hópa meðal annars í Ómsetrinu í Keflavík og Jógastrinu í Reykjavík. Skráning og upplýsingar: [guðrun@eilifdarsol.is](mailto:guðrun@eilifdarsol.is) og síma 894 8779



## Sjálfsbjörg 60 ára

Í ár eru liðin 60 ár síðan fimm Sjálfsbjargarfélög stofnuðu með sér landssamband en það var 4. júní 1959 og var það kallað Sjálfsbjörg, landssamband fatlaðra en nafninu var síðan breytt 2016 í Sjálfsbjörg landssamband hreyfihamlaðra. Þann 1. júní s.l. hélt Sjálfsbjörg landssamband hreyfihamlaðra afmælishóf í tilefni afmælisins og var hófið var haldið á Grand hotel og voru þar samankomnir góðir gestir m.a. forysta samtakanna, fyrrum forystufólk, gullmerkishafar samtakanna, opinberir aðilar, forystufólk margra samtaka sem Sjálfsbjörg starfar með m.a. á vettvangi Öryrkjabandalagsins og viðskipta- og stuðningsaðilar. Þá heiðraði forseti Íslands samkomuna með nærveru sinni og flutti ávarp.

Forseti Íslands var sæmdur gullmerki Sjálfsbjargar en sá heiður hlotnaðist einnig fimm Sjálfsbjargarfélögum þeim Grétari Pétri Geirssyni, Hannesi Sigurðssyni, Guðmundi Magnússyni, Jóni Eiríkssyni og Maríu Óskarsdóttur.

Þá var nýtt merki samtakanna formlega tekið í notkun en merkið hannaði Alexandra Ýr Bridde, en merki hennar varð hlutskarpast í samkeppni meðal hönnunarnema Listaháskóla Íslands. Merkið var kynnt og hugmyndin að baki því og var merkið komið á hátíðarfána, borðfána og barmmerki.

Að lokinni formlegri dagskrá þáðu gestir góðar veitingar en á sjálfan

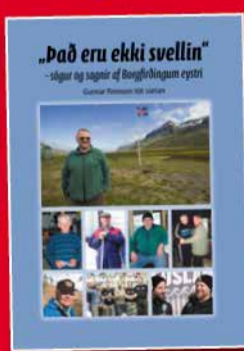
afmælisdaginn 4. júní var haldið afmæliscaffi með starfsfólki Sjálfsbjargar, íbúum í Sjálfsbjargarhúsinu og þjónustuþegum Þjónustumiðstöðvarinnar.



## Þjóðin þarf að hlæja!



Geggjuð bók með mögnuðum orðaleikjum sem fá æði marga til að veltast um af hlátri.



Borgfirðingar eystri eru engum líkir og húmorinn þeirra er gjörsamlega einstakur!



Stórkostlegar gamansögur úr íslenska tónlistarheiminum — af sviðinu, baka til og bara alls staðar.



Það er einfaldlega ekki hægt að ljúga upp á Þingeynga — þvílíkur þjóðflokkur!

Bókaútgáfan Hólar — með langfyndnustu bækur landsins  
holabok.is / holar@holabok.is



## ÁSKIRKJA HELGIHALD UM JÓL OG ÁRAMÓT

- Sunnudagur 15. desember:** Fjölskylduguðsþjónusta kl. 11:00. Jólball sunnudagaskólans í Ási eftir guðsþjónustuna.
- Föstudagur 20. desember:** Jóluguðsþjónusta á Norðurbrún 1 kl. 14:00.
- Sunnudagur 22. desember:** Helgistund með lestrum og jólasöngvum kl. 11:00.
- Aðfangad. jóla, 24. des:** Aftansöngur kl. 18:00. Sr. Sigurður Jónsson sóknarprestur prédikar og þjónar fyrir altari. Sungnir Hátíðasöngvar séra Bjarna Þorsteinssonar. Kór Áskirkju syngur. Einsöngur: Jóhanna Ósk Valsdóttir. Organisti Bjartur Logi Guðnason.
- Jóladagur, 25. desember:** Hátíðarguðsþjónusta á Skjóli kl. 13:00. Félagar úr Kór Áskirkju syngja. Hátíðarguðsþjónusta í Áskirkju kl. 14:00. Sr. Sigurður Jónsson sóknarprestur prédikar og þjónar fyrir altari ásamt Jóhönnu Maríu Eyjólfsdóttur djáknakandidat. Sungnir Hátíðasöngvar séra Bjarna Þorsteinssonar. Kór Áskirkju syngur. Organisti Bjartur Logi Guðnason.
- Föstudagur 27. desember:** Jóluguðsþjónusta á Dalbraut 27 kl. 14:00.
- Gamlárskvöld, 31. des.:** Aftansöngur kl. 18:00. Sr. Sigurður Jónsson sóknarprestur prédikar og þjónar fyrir altari ásamt Jóhönnu Maríu Eyjólfsdóttur djáknakandidat. Sungnir Hátíðasöngvar séra Bjarna Þorsteinssonar. Kór Áskirkju syngur. Organisti Bjartur Logi Guðnason.
- Sunnudagur 5. jan. 2020:** Messa kl. 11:00.
- Föstudagur 10. janúar:** Guðsþjónusta á Norðurbrún 1 kl. 14:00.
- Sunnudagur 12. janúar:** Messa og fyrsti sunnudagaskólinn á nýju ári kl. 11:00.

Opið hús Ás- og Laugarneskirkju hefur göngu sína eftir jólahlé fimmtudaginn 16. janúar 2020 í Áskirkju og verður vikulega til vors.

**Gleðileg jóla! Farsælt komandi ár!  
Þökkum árið sem er að liða.**

Sóknarprestur, sóknarnefnd og starfsfólk Áskirkju.



Jólavörurnar komnar í hús, mikið úrval af náttfatnaði og náttloppum frá Trofé og Huber



Álfheimar 74, Glæsibær • 104 Reykjavík • ynja.is



## AFMÆLISVEISLA

Miðvikudaginn 18. desember fagnar Laugarneskirkja 70 ára afmæli sínu. Af því tilefni bjóðum við þér í veislu að fagna tímamótunum. Það verður opið hús á milli 5 og 7 á afmældisdaginn. Boðið verður upp á kaffi, kökur og góðan félagsskap. Allir velkomnir. Hlökkum til að sjá þig!

**Laugarneskirkja**  
Lifandi kirkja í Laugarneshverfi í 70 ár



Njóttu bakstursins,  
við hreinsum fötin

Háaleitisbraut 58-60 • haaleiti@bjorg.is • Sími: 553 1380



Íbúasamtök Laugarals eru á Facebook. Taktu þátt í umræðum um málefni hverfisins á [facebook.com/laugardalur](https://facebook.com/laugardalur)

*Gleðileg jól  
og farsælt  
komandi ár*

**ÍL** Íbúasamtök  
Laugaraldals

## Gamansögur úr Íslenska tónlistarbransanum



Hér á eftir eru nokkrar sögur úr hinni bráðsmellnu og nýútkomnu bók, „Hann hefur engu gleymt ... nema textunum!“ sem inniheldur gamansögur úr íslenska tónlistarbransanum í samantekt Guðjóns Inga Eiríkssonar:

\*

Árni Johnsen var fyrir margt löngu í viðtali við Frey Eyjólfsson á Rás 2 og var meðal annars að sýna honum og tala um glænýjan kassagítar sem hann var búinn að kaupa sér.

Kvað Árni gripinn hafa kostað þrjú hundruð þúsund krónur. Þá missti Freyr út úr sér: „Það er ekkert annað! Bara hundruð-þúsundkall á grip!“

\*

Herbert Guðmundsson hljóðritaði stórsnellinn „Can't Walk Away“ í Englandi. Fékk að nota þar ódýra næturtíma. Um takkana hélt Íslendingur. Í sama hljóðveri tóku The Rolling Stones upp plötu á sama tíma en bara á daginn. Upptökustjóri Hebba laumaðist til að spila fyrir hann einhverjar upptökur Stónsara. Þar heyrði Hebbi trommuleik sem smellpassaði við lagið. Íslendingarnir bundust nú fóstbræðralagi um að stelast til að nota trommuleikinn í laginu og halda því vitaskuld leyndu. Sem varð niðurstaðan. Trommuleikurinn í „Can't Walk Away“ er spilaður af stónsaranum Charlie Watts - án þess að hann hafi hugmynd um það!

## Jólin koma

### Jólasalat

1/2 líter þeyttur rjómi  
2-300 g döðlur saxaðar  
rúsínur (líka gott að setja  
blandaðar dökkar, ljósar og hvítar  
Góu-súkkulaðirúsínur)  
1 plata súðusúkkulaði saxað  
Þessu er öllu blandað saman við  
þeytta rjómann og látið standa í  
ísskáp í tvo tíma.

Jólasalatið er gott á allt keX.

### Jólahnotur

125 g smjörliki  
125 g sykur  
2 stk egg  
240 g hveiti  
1 tsk Royal lyftiduft  
60 g kúrenur

Hræið smjörlikið hvítt með  
sykrinum.  
Þeytið eggin í sundur og  
blandið þeim smám saman út í  
hræivélaskálina.

Setjið saman á borð hveiti lyftiduft  
og kúrenur.  
Hnoðið deigið veltið því upp í  
lengjur. Skerið í litla bita og búið til  
litlar kúlur.  
Bakið þær síðan við meðalhita  
þar til þær eru orðnar fallega  
ljósbrúnar.

### Kaffikaka

3 egg  
2 dl sykur  
Örlítið kakó  
4 msk sterkt kaffi  
2 ½ dl hveiti  
1 ½ tsk Royal lyftiduft

Egg og sykur þeytt vel saman.  
Hveiti blandað lyftidufti, og örlitlu  
af kakói ef vill, sett saman við  
ásamt kaffinu.  
Bakað í 1-2 fornum.  
Lagt saman með þeyttum rjóma.  
Sykri og smá kaffi bætt út í  
rjómann.  
Rjóminn settur ofan á kökuna  
ásamt rífnu súkkulaði.





Eysteinn Arason og Priyanka Thapa

## Efstaleitis Apótek opnar

Síðast liðinn föstudag var opnað nýtt apótek í Efstaleiti 27b, beint á móti Heilsugæslunni og ber það nafnið Efstaleitis Apótek. Eigendur apóteksins eru þrír, þau Eysteinn Arason, Priyanka Thapa og Stefanía Eysteinsdóttir og við hittum þau Eysteinn og Priyanka og byrjuðum á að biðja þau að segja einhver deili á sér að gömlum og góðum síð. Ég ákvað að koma til Íslands fyrir níu árum, segir Priyanka, og mér líkaði svo vel hér að mig langaði ekki að fara heim aftur. Ég er búin að vera hérna síðan og ákvað að fara í lyfjafræði og eftir að ég útskrifaðist fór ég að vinna hjá Lyfjum og heilsu. Þar kynntist ég Eysteini og við urðum strax mjög gott teymi.

### Hvaðan kemurðu?

Ég kem frá Nepal og fékk dvalarleyfi hérna af mannúðarástæðum. Það voru um 50.000 Íslendingar sem

skrifuðu undir ósk um að ég fengi að vera á Íslandi.

Ég er lyfjafræðingur og rak Nes-apótek á Eiðistorgi, segir Eysteinn, og var svo að vinna hjá Lyfjum og heilsu í sextán ár. Og nú er ég að byrja upp á nýtt með þetta hérna og þetta er einkarekið apótek og ekki hluti af neinni keðju. Við byrjuðum að skoða þetta í vor og allir starfsmennirnir koma úr Lyfjum og heilsu eða Apótekanum. Við vorum mörg hver að vinna í Apótekanum í Austurveri og líkaði ekki lengur að vinna þar þannig að við fengum smá frelsistilfinningu og sáum kost á að opna apótek.

Við fundum þennan blett sem er alveg í fanginu á Heilsugæslunni og með alla þessa byggð hérna í kring, rótgróið hverfi og nýtt hverfi og það er að byggjast upp þjónusta hérna í kringum okkur. Það eru

þjónusturými hérna á jarðhæðunum og það eru að koma matsölustaðir og kaffihús hérna í næsta nágrenni þannig að það verður skemmtilegt umhverfi hérna.

### Hafið þið einhverja sérstöðu?

Við ætlum að skapa okkur sérstöðu í verðum og stefna að því að verða ódýrust þar sem það er hægt, vera með lágmarksálagningu. Við fundum það á gamla staðnum að verðið og þjónustan skiptir rosalegu máli. Við ætlum að bjóða upp á persónlega, notalega og góða þjónustu. Við finnum það á fólki sem kemur að það er mjög þakklátt og ánægt með að við séum komin hingað. Við ætlum að bjóða upp á heimsendingarþjónustu og lyfjaskömmtum og við erum ekkert smeyk við samkeppni, við þekkjum okkar kúnna og vitum hvað þarf til að gera viðskiptavini ánægða.



## Aðventu- og jóladagskrá Laugarneskirkju 2019

### Miðvikudagur 11. desember

10:00-12:00 Foreldrasamvera með aðventusniði.  
12:00-15:00 Opið hús í Áskirkju. Samveran hefst með kyrrðarstund í kirkjunni. Matur og dagskrá í safnaðarheimilinu Ási í beinu framhaldi.  
20:00 Tónleikar Samkórs Reykjavíkur.

### Sunnudagur 15. desember

11:00 Messa og sunnudagaskóli.

### Mánudagur 16. desember

14:00-15:30 Góðverkaklúbbur Laugarneskirkju (5. til 7. bekkur).  
20:00-21:30 Jólágospelkvöld í sal Sjálfsbjargar, Hátúni 12.

### Þriðjudagur 17. desember

20:00 Kyrrðarkvöld með Arnari Eggert Thoroddsen. Kirkjan er opin frá kl. 19:40.

### Miðvikudagur 18. desember

14:00 Guðsþjónusta í Félagsmiðstöðinni Dalbraut 18 – 20.  
17:00 AFMÆLISVEISLA LAUGARNESKIRKJU!  
Laugarneskirkja fagnar 70 ára afmæli sínu með því að hafa opið hús. Kaffi, súkkulaði, kökur og blöðrur. Allir velkomnir!

### Fimmtudagur 19. desember

16:00 Helgistund í Hásalnum, Hátúni 10.

### Sunnudagur 22. desember

11:00 Messa. Sunnudagaskóli í safnaðarheimilinu á meðan. Kaffi og samvera á eftir.

### Aðfangadagur 24. desember

14:00 Jóláguðsþjónusta í Hjúkrunarheimilinu Sóltúni.  
15:00 Jóláguðsþjónusta í Betri stofunni, Hátúni 12. (2. hæð).  
16:00 Jólástund barnanna. Jólalög og helgileikur til að styttu biðina eftir hátíðinni.  
18:00 Aftansöngur á aðfangadag. Hátíðarguðsþjónusta.

### Jóladagur 25. desember

14:00 Hátíðarguðsþjónusta með jólasálmum og ritningarlesturum.

### Nýársdagur 1. janúar

16:00 Hátíðarguðsþjónusta.

### Sunnudagur 12. janúar

11:00 Fjölskyldumessa.

**Tilboð 17**

**10 bitar fyrir 4-5**

5 Stórir bitar og 5 minni. Stórt hrásalat og kokteilsósa. Stór af frönskum og 2l. Pepsi.

**Kjúklinga vefur og borgarar**

**Kjúklingastaðurinn Suðurveri**

Við erum hér!

Miklabraut, Kringlan, Kringlan, Miklabraut

# Jólasöngvar

## Kór Langholttskirkju

ÁSAMT GRADUALEKÓRNUM

14. DES KL. 20  
15. DES KL. 17  
TIX.IS



**HERDÍS ANNA  
JÓNASDÓTTIR**



**FJÖLUR  
ÓLAFSSON**

CLASSIC ICELANDIC CHRISTMAS  
This holiday season the Choir of Langholttskirkju & Graduale choir will get people in touch with the true spirit of Icelandic Christmas. Traditional cookies and hot chocolate will be served during interval. 30% discount for students and seniors.



*Heitt súkkulaði  
og piparkökur  
í hléi*



## Jóladagskrá Árbæjarsafns

Sunnudagana 15. og 22. des 13:00-17:00

Bráðum koma blessuð jólin er yfirskrift jóladagskrár sem boðið verður upp á í Árbæjarsafni sunnudagana 15. og 22. des n.k. Jóladagskráin er ómissandi hluti aðventunnar í borginni enda leitun að stað sem er eins notalegt og skemmtilegt að heimsækja á þessum tíma árs.

Dagskráin er á öllu safnsvæðinu og geta ungir sem aldnir rölt á milli húsanna og fylgst með undirbúningi jóla eins og hann var hér áður fyrr. Hrekkjöttir jólasveinar gægjast á glugga og kíkja í potta. Böm og fullorðnir dansa í kringum jólatréð á torginu og syngja vinsæl jólalög.

Húsin á Árbæjarsafni bera upprunaleg og skemmtileg nöfn.

Í Árbænum sitja fullorðnir og börn með vasahnífa og skera út laufbrauð en uppi á baðstofu lofti er spunníð og þrjónað. Í Kornhúsinu búa börn og fullorðnir til fallett jólaskraut. Í Háabæ er hangikjöt í potti sem gestir fá að bragða á. Í Nýlendu má fylgjast með tréútskurði

og í Miðhúsum er hægt að fá prentaða jólakveðju. Í Efstabæ er jólaundirbúningurinn kominn á fullt skrið og skatan komin í pottinn. Í hesthúsinu frá Garðastræti eru búin til tólgarkerti og kóngakerti eins og í gamla daga. Jólalald heldra fólks við upphaf 20. aldar er sýnt í Suðurgötu 7 og í Krambúðinni er kramarhús, konfekt og ýmis jólavarningur til sölu.

### Fastir liðir:

14:00 Guðsþjónusta í safnkirkjunni.  
15:00 Dansað í kringum jólatréð á torginu og sungin jólalög.  
14:00-16:00 Jólasveinar skemmta gestum og taka þátt í söng og dansi í kringum jólatréð.

Að vanda býður Dillonshús upp á ljúffengar og hefðbundnar jóla-veitingar.  
Fullorðnir 18+ 1.700kr.  
Börn (17 ára og yngri) og öryrkjar: Ókey-pis aðgangur

## HAFBERG

### fiskbúð sælkerans



*Nýr stór humar*

Glæný stórlúða  
Glæný smálúða  
Stór humar

Túnfiskur  
Klausturbleikja  
Humarsúpa

Opið virka daga 10.00-18.15, laugardaga 11.00-14.00 | Gnoðarvogi 44, 104 Reykjavík | Sími 588 8686

Gjafabréf frá Kjöthöllinni er góð gjöf!



Skipholti 70 • Sími 553 1270  
Háaleitisbraut 58-60 • Símin 553 8844



## Gleðileg jól

Þjónustumiðstöð Laugardals og Háaleitis óskar ykkur öllum gleðilegra jóla og farsældar á nýju ári.

Með kærri þökk fyrir samskiptin á liðnu ári.



Þjónustumiðstöð  
Laugardals & Háaleitis

VIÐ  INTERNETIÐ

# NÚ GETUR ÞÚ PANTAÐ Á NETINU OG SÖTT SÆLKERA- PIZZUNA ÞÍNA

@BLACKBOXPIZZERIA

BLACKBOXPIZZERIA.IS

## OPNUNARTÍMAR UM HÁTÍÐARNAR

AÐFANGADAGUR  
LOKAÐ

JÖLADAGUR  
LOKAÐ

ANNAR Í JÖLUM  
OPIÐ 16-22

GAMLÁRS DAGUR  
LOKAÐ

NYÁRS DAGUR  
OPIÐ 16-22

VIÐ  HÁDEGIÐ

## HÁDEGIS TILBOÐ

PIZZA MEÐ TVEIMUR ÁLEGGJUM  
& GOS AÐEINS 2.000 KR.

\*Gildir ekki með öðrum tilboðum

TAKE AWAY <sup>3/2</sup> TILBOÐ

## TAKTU MEÐ'ÉR HEIM

ÞRJÁR PIZZUR FYRIR TVÆR EF ÞÚ  
SÆKIR. ÖDÝRSTA PIZZAN ER FRÍ

\*Gildir ekki með öðrum tilboðum og einungis í Take Away

# BLACKBOX

VIÐ  PIZZU

BLACKBOX BORGARTÚNI 26 / BLACKBOX MOSÓ HÁHOLT 13-15 [BLACKBOXPIZZERIA.IS](https://blackboxpizzeria.is)

# ÁHUGAVERT FÓLK – Árni Tryggvason

Ég hef mikið hlakkað til að setjast niður og skrifa örfá orð um alþýðusjómanninn og harma-og húmorsleikarann Árna Tryggvason. Ég hef hlotið þann heiður að kynna honum örstutt í eigin persónu og það má með sanni segja að íslensk leiklist hefði misst af góðum feng ef hann hefði ekki orðið leikari. Árni lék mikið með mannum mínum heitnum Ævari R. Kvaran leikara og rithöfundu en þeir voru samstarfsfélagar í Þjóðleikhúsinu. Árni kom samt víða við í leiklistinni og það er ómögulegt að telja upp allan hans merkilega feril. Árni átti hreinlega á löngu tímabili í íslenskri leikhússögu engann sér líkan að leikgæðum og þau voru mörg og merkileg hlutverk sem hann lék á áhugaverðum leikhúsfélagum sínum. Árni kvantist Kristínu Nikulásdóttur og börn þeirra eru Svanlaug Halldóra, Jónína Margrét og Örn leikari. Börn Árna eiga öll að minnsta kosti þrjú börn og ekki að ástæðulausu. Hann sjálfur fékk þá ráðgjöf ungar að ráðlagt væri að eiga þrjú börn þannig að ef maður missti eitt, þá væru tvö eftir sem væri huggun harmi gegn. Árni fæddist í Syðri-Vík í Árskógsstrandarhreppi. Lauk prófi frá Alþýðuskólanum á Laugum 1943 og Leiklistarskóla Lárusar Pálssonar 1948.

## Svarti hundurinn

Líf Árna hefur ekki verið neinn dans á rósnum því hann hefur verið mjög opinskár og talað um erfiða kaffa í lífinu sem stundum voru langir líka. Hann barðist við hörmulegt þunglyndi en virtist hafa haft þrek til þess að hafna allri lyfjagjöf til að vinna bug á því meini sem þessi sjúkdómur er. Hann lýsti þessum sjúkdómi sem svörtum hundi sem elti hann hvert er hann fór. Ævistarf hans sem leikara var að þessu leyntinu kannski óheppilegt því það er mjög krefjandi og streituvaldandi að koma fram. Árni var líka sæfari og kannski hefði verið heppilegra hvað varðar veikindin að halda sig við bátana, sjóinn og fuglana úti náttúrunni. En þá hefði nú þjóðin aldeilis farið á mis við margt. Hann var alinn upp í Hrísey og þangað leitaði hugurinn alltaf. Úti á sjónum fann hann innri frið og ró í sálinni. Þegar líða fór á seinni part ævinnar hikaði Árni ekki við að bregða sér í sjógallann sem hann þekkti svo vel frá fornu fari og leið svo vel í. Hvað varðar andlega erfiðleika Árna sem fullorðins manns þá er aldrei að vita nema að rötin liggi í fortíðinni. Árni varð fyrir ýmsum áföllum í æsku eins og stórbruna í nærliggjandi húsi við heimili hans, hann upplifði jarðskjálfta mikinn



Árni Tryggvason

sem var hrikalegur og varð fyrir höfuðhöggi sem hann fékk af völdum besta vinar síns í leik. Heimilisaðstæðurnar voru viðkvæmar og hann átti erfiða barnæsku vegna fátæktar.

## Fátæktin

Það eru fáir nútíma Íslendingar sem myndu setta sig ógrátandi við það að láta eitt barn klæðalaust liggja heima í rúminu þá daga sem hitt barnið fer í skólann af því að ekki eru til fót til skiptanna til að senda þau í. Hafragrauturinn var þynntur út með vatni og þorskhausar týndir í fjórunni til að selja. Faðir Árna tók örbirgðina griðarlega nærri sér en vildi borga allt og vinna fyrir sér sjálfur án þess að þiggja ölmusu þótt erfitt væri og ómurlegt á köflum. Árni var því ekki ókunnugur sárrí fátækt sem fylgdi honum fram á fullorðinsárin. Þegar honum var boðið að taka þátt í opnun Þjóðleikhússins varð hann að kaupa notuð kjölföt á útsölu sem voru alltof stór á hann og konan hans gat ekki farið með honum því engan átti hún síðkjólinn. Á þessum tíma bjuggu þau í mjög litlu herbergi, hálfgerðum skókassa, en voru samt hamingjusöm. Seinna opnaðist möguleiki fyrir þau að leigja pínulítið hús í miðbænum, þar sem var bæði rottu- og drauggangur og þar bjuggu þau í um 10 ár því ekki var til aur í stærra athvarf. Alltaf varð Árni að vinna tvöfalda vinnu á fullorðinsárum og kom hann við í Kjörbúð Tómasar, bókabúð Ísafoldar

og Skjalasafni Reykjavíkur, jafnframt því að sinna leiklistinni við Leikfélag Reykjavíkur, Þjóðleikhúsið og í skemmtunum víða um land. Þessi smávaðni undramaður var magnaður og mikil persóna. Á hverju sumri reyndi hann að fara heim í Hrísey því sjórinn og útíveran togðu í hann og það er ekki langt síðan hann fór að draga aðeins úr ferðum sínum þangað. Ættaróðalið Hamar og sjórinn hafa alltaf verið hans stóra ást í lífinu ásamt fjölskyldunni og leiklistinni.

## Leiklistin og hlutverkin

Árni kynntist mörgum í gegnum leiklistina og bauð Brynjólfur Jóhannesson stórleikari og samleikari Árna úr Íðno honum með sér í leiklistarreiðu til fjölda landa og voru þeir styrktir til þess arna. Það var farið um víðan völl og mýmörg lönd. Brynjólfur hafði gaman af barnslegri undran Árna, sem þarna var á fertugsaldri, en hann sagðist bara vera svo mikill sveitrastrákur og svo innilega hissa á öllu sem fyrir sjónir bar. Eitt sinn bauð Guðlaugur Þjóðleikhússtjóri sérstaklega um að fá Árna frá Íðno til að koma og leika á móður Þóru Friðriksdóttur. Hún var hærri í loftinu en Árni og það leist honum ekki á og benti Guðlaugi á þetta. Árni stakk upp á því að eitthvað yrði gert í málinu og hann fengi upphækkun á sviðinu þannig að hann gæti kysst Þóru ef þannig vildi til. Hvort þetta varð að veruleika eða ekki veit ég ei. Til gamans má geta að mörg af

áhugaverðustu leikhlutverkum Árna voru leikin undir stjórn bassasöngvarans og leikstjórans Jóns Sigurðssonar sem var eiginmaður Þóru Friðriksdóttur leikkonu. Eitt merkilegasta leikhlutverkið var Lilli klífurmus úr Dýrunum í Hálsaskógi sem áhorfendur bókstaflega elskuðu. Ævar minn lék þarna Hérastubb bakara og dóttir okkar hlustaði endalaust á hljómplötuna sem gerð var í kjölfarið. Á einni sýningu varð innlifun áhorfenda svo mikil að þegar Mikki refur ætlaði að éta Lilla kallaði lítill drengur úr salnum: „Komdu Lilli, ég skal passa þig!“ Svo stóð hann upp og rauk af stað til að hjálpa Lilla. Annað skemmtilegt atvik átti sér síðan stað þegar Árni var að leika allt annað hlutverk og lítill áhorfandi kallar úr salnum: „Nei!!! Þarna er Lilli klífurmus!“ Svona sterk voru áhrif Árna á huga barna en það er ekkert skrytið því hann var svo fær leikari. Persónulega finnst mér að Þjóðleikhúsið hefði mátt nýta krafta hans betur en það gerði og gefa honum færi á bitastæðari hlutverkum en oft var raunin. Þegar Árni fór alfarið frá hefðbundnum leikhúsum og út á land þá fór hann á risaflug sem leikari, laus frá þeim höftum og fávísi þeirra sem við stjórnmölinn voru.

## Söngvarinn Árni

Kona Árna sem alltaf var kölluð Stína lék á sviði í eitt skiptið og lét það duga þrátt fyrir að vera hvótt

til frekari dáða, en hún vildi ekki skyggja á manninn sinn sem hún taldi vera sér mun fremri. Eplið fellur hinsvegar sjaldan langt frá eikinni og yngsti sonur þeirra hjóna Örn, varð stórleikari og þjóðareign eins og pabbinn. Þeir feðgar hafa fengið tækifæri til að leika saman í áramótaskaupum til dæmis. Þess má til gamans geta að Örn stendur á sextugu núna og verður með sýninguna „Sjutt ég er sextugur“ í Þjóðleikhúsinu af því tilefni. Árni lék og söng inná hljómplötur Bjarna Bö sem enn eru spilaðar í Ríkisútvarpinu. Raggi Bjarna benti föður sínum á Árna þegar hann var að vinna á Skjalasafninum og sagði hann fanta dægurlagasöngvara sem reyndist alveg rétt. Árni, Ævar minn og Róbert Arnfinnsson sungu og dönsuðu saman á sviði, þannig að hæfileikarnir voru margþættir hjá þessum eðal-listamönnum.

## Löng starfsævi

Sum okkar upplifa það að fá viðurkenningu samferðafólks á lífsleiðinni og oftast gerir það mikla lukku. Árni fékk til að mynda að minnsta kosti þrisvar sinnum mjög áhugaverðar viðurkenningar. Þegar hann var ungur piltur stundaði hann íþróttir og þá varð hann þess heiðurs aðnjótandi að vinna þrjú ár í röð í spretthlaupi og hljóta viðurkenningu fyrir. Síðar meir fékk hann viðurkenningu frá Félagi íslenskra leikara fyrir frábær störf í þágu leiklistar á Íslandi. Eftir 30 ára starf í Þjóðleikhúsinu fékk hann viðurkenningu í formi blómaskreytingar, en það þykir mér heldur sérstakt því hann hefði auðvitað átt skilið að fá verðlaunagrip sem væri ögn varanlegri en lifandi blóm sem visna og deyja. Ég held reyndar að þegar þetta gerðist hafi þjóðleikhússtjóri verið fjarverandi og því fór sem fór. Árni var fastráðinn í fjórtán ár hjá Leikfélagi Reykjavíkur og þrjátíu ár hjá Þjóðleikhúsinu. Auk þessa hefur hann leikið í Borgarleikhúsi, Bláu stjórnumni og Loftkastalanum og víðar um land hjá smærri leikfélögum. Hann hefur einnig komið fram á sjónvarpsskjánum bæði í kvikmyndum og þáttum. Maðurinn hefur afkastað ótrúlega miklu á langri ævi. Hann barðist við svarta hundinn og myrkríð sem því fylgdi, en hann sjálfur kveikti ljós í myrkrí þjóðarinnar með hæfileikum sínum.

Jóna Rúna Kvaran  
www.jonaruna.com

**MOSFELLSBAKARÍ**

Háaleitisbraut 58-60, Rvk  
Háholti 13-15, Mosfellsbæ  
Sími 5666 145 - [www.mosfellsbakari.is](http://www.mosfellsbakari.is)



# JÓLA DAGA TAL

## Í FJÖLSKYLDU- OG HÚSDÝRAGARÐINU

Opið alla daga í desember frá kl. 10 til 17 og ókeypis inn virka daga.

Opið til kl. 20 miðvikudagana 11. og 18.des. Alla daga verður hægt að heimsækja jólaköttinn og skrifa kveðjur til dýranna sem lesnar verða fyrir þau á aðfangadagskvöld.

Sunnudagur	Mánudagur	Þriðjudagur	Miðvikudagur	Fimmtudagur	Föstudagur	Laugardagur
1.des 	2.des 	3.des 	4.des 	5.des 	6.des kl. 15:45 Dýrum í smádyrahúsi gefið, ítarleg fræðsla og kanínuklapp.	7.des kl. 13:00 Umhverfissvænni jólagjafapökkun kl.14:30 Flautukór.
8.des kl. 13 - 16 Savufé rúð og unnið úr ullinni í fjárhúsinu.	9.des kl. 13 Skor- og skriðdýrum gefið og ítarleg fræðsla.	10.des kl. 15:30 Hreindýrum gefið og ítarleg fræðsla.	11.des kl. 18 Kvikmyndin Dalalíf sýnd í skálanum.	12.des kl. 14:45 Dýrum í smádyra-húsi gefið, ítarleg fræðsla og kanínuklapp.	13.des kl. 16:15 Hestum, sauð- og geitfé gefið og ítarleg fræðsla.	14.des kl. 13 Kynning á barnajóga í skálanum.
15.des kl. 12:30 Jólaball í móttökuhúsi og skála, jólasveinar og Skjóða.	16.des kl. 16:15 Hestum, sauð- og geitfé gefið og ítarleg fræðsla.	17.des kl. 13 Skor- og skriðdýrum gefið og ítarleg fræðsla.	18.des kl. 18 Jólastjörnustund með Sævari Helga Bragasyni.	19.des kl. 15:30 Hreindýrum gefið og ítarleg fræðsla.	20.des kl. 15:45 Dýrum í smádyra-húsi gefið, ítarleg fræðsla og kanínuklapp.	21.des kl. 13 Fuglafóðurgerð. Kynning í skálanum.
22.des Jólakósi út um allt!	23.des Dorláksmessa Hefabundin dagskrá	24.des Aðfangadagur * takmörkuð þjónusta	25.des Jóladagur * takmörkuð þjónusta	26.des Annar í jólum Hefabundin dagskrá	27.des Hefabundin dagskrá	28.des Hefabundin dagskrá
29.des Hefabundin dagskrá	30.des Hefabundin dagskrá	31.des Gamlársdagur * takmörkuð þjónusta	1.jan Nýársdagur * takmörkuð þjónusta	HÚS DÝRA GARÐUR INN		

\*Athugið. Þegar þjónusta er takmörkuð er mönnum á starfsfólki í lágmarki og ekki opið í kaffihúsi, miðasölu, inn til jólakattarins og gjafir í kringum dýrin ekki skv. hefabundinni dagskrá.





Annie Mist tók þátt í ólympískum lyftingum á Reykjavíkurliekinum 2012 en árið 2020 tekur hún þátt í crossfit sem verður í fyrsta sinn á meðal keppnisgreina á leikunum.

## Reykjavíkurlaikarnir 2020 – Metfjöldi keppnisgreina

Keppt verður í 25 einstaklings- og paraíþróttagreinum á þrettánda Reykjavíkurliekinum, sem fara fram dagana 23. janúar til 2. febrúar næstkomandi og er það fjölgun um 7 greinar frá síðustu leikum. Eins stefnir í metfjölda erlendra þátttakenda, en á leikunum í byrjun þessa árs komu 837 erlendir gestir af 45 ólíkum þjóðernum til að keppa við íslenska afreksfólkið.

Nýjar keppnisgreinar eru crossfit (í beinni útsendingu RÚV seinni keppnishelgina), pílukast, klifur, þríþraut, freestyle, parkour, trampólínstökk, enduro hjólakeppni og akstursíþróttir þar sem bæði verður keppt í hermum og í brautarakstri. Þær bætast við badminton, borðtennis, dans, frjálsíþróttir, brekkusprett á hjóli, júdó, karate, keila, kraftlyftingar, listskautar, ólympískar lyftingar, rafíþróttir, skotfimi, skylmingar, skvass, sund og taekwondo sem voru á dagskrá síðustu leika. Þess má geta að fjölmargar íþróttagreinar hafa náð í vottun alþjóðasamtaka, nokkuð sem dregur að öflugum erlendum keppendum.

Nýmæli er m.a. að crossfit er í fyrsta

skipti með á leikunum. Þó crossfit sé ný keppnisgrein hafa margir keppendur þar verið á meðal þátttakenda áður í ólympískum lyftingum og þekktu því til leikanna. Rafíþróttir, sem vöktu mikla athygli á síðustu leikum, verða áfram á dagskránni. Keppnisstaðir eru 14 talsins um alla Reykjavík þó flestir séu í Laugardalnum og eins er keppt í einni grein í Hafnarfirði.

Markmiðið Reykjavíkurlaikanna er að fá til landsins öfluga erlenda keppendur og byggja þannig upp sterkan alþjóðlegan íþróttaviðburð fyrir íslenska afreksmenn á heimavelli. Allt frá stofnun leikanna hefur verið góður stígandi á öllum helstu árangursmælikvörðum.

Dagur B. Eggertsson, borgarstjóri í Reykjavík: „Reykjavíkurlaikarnir hafa fest sig í sessi sem alþjóðlegt mót þar sem teft er fram besta íslenska íþróttafólkinu í hefðbundnum greinum gegn erlendum keppendum í svipuðum gæðaflokki. Þá er gaman að sjá að fjölmargar nýjar og spennandi íþróttir fá veglegt pláss á leikunum. Við hjá Reykjavíkurborg erum afar stolt af þessu framtaki og hlökkum mikið til að fylgjast með í

byrjun næsta árs”  
Alls verða 11 íþróttagreinar í beinni útsendingu á RÚV keppnishelgarnar tvær og samantektir og hliðarefni fléttað inn í dagskrána. Þá verður beint streymi á internetinu frá flestum öðrum greinum. Hilmar Björnsson íþróttastjóri RÚV: „Umfang umfjöllunar RÚV hefur vaxið gríðarmikið frá fyrstu leikunum árið 2008. Það er ánægjulegt að sjá hversu mikill kraftur er nú í undirbúningi fyrir Reykjavíkurlaikana 2020 og því tilhlökkun í okkur á íþróttadeild RÚV að fjalla um þá”

Íþróttabandalag Reykjavíkur, sem í nánú samstarfi við sérsambönd ÍSÍ, einstök íþróttafélög og Reykjavíkurborg, hefur frá árinu 2008 staðið að framkvæmd Reykjavíkurlaika, sem er alþjóðlegt stórmót með þátttöku íslensks og erlends afreksfólks. Gríðarlegur fjöldi fólks kemur því að undirbúningi og skipulagingu leikanna. Fjölmargar nýjungar er að finna í dagskrá Reykjavíkurlaikanna 2020, dagskrá þar sem allir allir íþróttanendur ættu að finna eitthvað við sitt hæfi. Yfirlit yfir allar keppnisgreinar og keppnisdaga má finna á rig.is.

PRENTUN, LJÓSRITUN,  
SKÖNNUN, PLÖSTUN,  
BOÐSKORT, NAFNSPJÖLD  
OG TEIKNINGAPRENTUN



Borgartúni 24 • 105 Reykjavík • Sími 553 3200  
prenta@prenta.is • www.prenta.is



Ómissandi í jólamatinn



Kryddin frá okkur eru ómissandi í eldhúsið hjá ykkur

# Skjöldungar fagna 50 ára afmæli

## Hálf öld af ævintýrlegu skátastarfi í Laugardal

Hann var ekki hár meðalaldurinn á stofnfundi Skjöldunga fyrir fimmtíu árum í Vogaskóla. Af tæplega þrjú hundruð stofnfélögum voru einungis fimmtán orðin fjárráða! Nú, hálfri öld síðar er ennþá öflugt starf í skátafélaginu Skjöldungum sem býður börnum og ungmennum í Laugardalnum upp á ævintýrlegt skátastarf. Í skátunum læra börn að taka ábyrgð, leysa verkefni í teymisvinnu og öðlast sjálfstæði. Allt er þetta kennt í gegnum leiki, ævintýrlegar aðferðir og útivist. Fyrsti félagsforinginn ennþá virkur í skátastarfi



Fyrsti félagsforingi Skjöldunga var Björgvin Magnússon, skólástjóri. Björgvin fagnaði 96 ára afmælinu sínu í ár og tekur ennþá virkan þátt í skátastarfi. Hann hefur verið viðloðandi leiðtogapjálfun í áratugi og er flestum skátum kunnur sem Björgvin Gilwell-skáti, en hann stýrir enn kvöldvökum Gilwell-skólans með glæsibrag. Björgvin lét sig ekki vanta á afmælishátíð Skjöldunga sem fram fór í byrjun nóvember. Laugardalurinn ákjósanlegur fyrir skátastarf



Unnur Líf Kvaran, 24 ára foringi í Skjöldungum, telur að Laugardalurinn henti mjög vel fyrir skátastarf. „Það er stutt í útivistarsvæði og alls konar þjónustu. Bogfimisetrið er til dæmis í göngufæri!“ segir Unnur Líf, sem er nýgengin í Skjöldunga. Fyrir það starfaði hún sem skáti á Selfossi en fluttist til borgarinnar og þurfti þá ekki að leita langt, en skátaheimili Skjöldunga er nálægt íbúðinni sem hún flutti í. „Ég var boðin mjög velkomin í Skjöldunga. Líðsheildin er mjög sterk og hinir foringjarnir tóku mér vel,“ segir Unnur og bætir við að stemningin sé góð í Skjöldungum. „Félagið hefur vaxið hratt og krakkarnir virðast njóta þess sem við bjóðum upp á. Þau sem byrja halda í það minnsta áfram að mæta!“

Skátafélagið Garðbúar í Bústaða- og Háaleitishverfi fögnuðu einnig 50 ára afmæli sínu í ár, en fyrir fimmtíu árum sameinuðust Kvenskátafélag Reykjavíkur og Skátafélag Reykjavíkur í eitt samband og urðu þá til sjálfstæði hverfisfélög.



## Gleðileg jól

Íbúasamtök Háaleitis óska öllum íbúum hverfisins gleðiríkrar jólahátíðar.

Bestu þakkir fyrir samskiptin og samveruna á líðandi ári.

## Helgihald í Langholtskirkju á aðventu og jólum

### 15. desember - Jólaball Langholtskirkju kl. 11

Fjölskyldusamvera fyrir jólabörn á öllum aldri. Krúttakór Langholtskirkju gleður kirkjugesti með fallegum söng. Kátir jólasveinar mæta á svæðið, dansa með kirkjugestum í kringum jólatréð og færa börnunum glaðning.

### 22. desember - Aðventustund fjölskyldunnar kl. 11

Guðbjörg Jóhannesdóttir sóknarprestur þjónar fyrir altari. Organisti er Magnús Ragnarsson og Graduale Nobili syngur.

### Aðfangadagur – aftansöngur jóla kl. 18

Guðbjörg Jóhannesdóttir sóknarprestur þjónar fyrir altari og predikar. Organisti er Magnús Ragnarsson og Kór Langholtskirkju leiðir safnaðarsöng og syngur Hátíðasöngva sr. Bjarna Þorsteinssonar. Einsöngvari er Harpa Ósk Björnsdóttir.

### Jóladagur – söngvar og lestrar jólanna kl. 14

Komdu og syngdu með okkur alla uppáhalds jólasálmana. Einföld og hátíðleg stund. Guðbjörg Jóhannesdóttir sóknarprestur þjónar. Organisti Magnús Ragnarsson. Kór Langholtskirkju leiðir safnaðarsöng syngur falleg jólakórverk.

### Annar í jólum – fjölskyldumessa kl. 14

Aldís Rut Gísladóttir prestur þjónar og flytur hugvekjju. Graduale Liberi og Graduale Futuri undir stjórn Sunnu Karenar Einarsdóttur flytja helgileik og taka lagið fyrir kirkjugesti. Organisti er Magnús Ragnarsson.

### Gamlársdagur – aftansöngur kl. 16

Aldís Rut Gísladóttir prestur þjónar fyrir altari og predikar. Organisti er Magnús Ragnarsson og Kór Langholtskirkju leiðir safnaðarsöng og syngur Hátíðasöngva sr. Bjarna Þorsteinssonar.

Gleðileg jól

**Langholtskirkja**

**Barnastarf Langholtskirkju hefst aftur eftir jólafrí þriðjudaginn 7. janúar.**

**Starf fyrir börn í 3.-4. bekk er á þriðjudögum frá 14-16**

**Starf fyrir 10-12 ára börn er á fimmtudögum frá 14-16.**

**Starf fyrir börn í 1.-2. bekk verður auglýst síðar.**

**Nánari upplýsingar um barnakóra kirkjunnar er að finna á heimasíðu kirkjunnar**

Nánari upplýsingar um barnastarfið má finna á heimasíðu Langholtskirkju: [www.langholtskirkja.is](http://www.langholtskirkja.is).

**„Gefið myndatöku í jólagjöf“**  
- kaupið gjafabréf!



**SIMON VAUGHAN LJÓSMYNDARI**  
[WWW.SIMONVAUGHANLJOSMYNDARI.COM](http://WWW.SIMONVAUGHANLJOSMYNDARI.COM)  
PANTIÐ TÍMA FYRIR MYNDATÖKU Í SÍMA 690 9670

## Fréttir úr Þróttheimum

### Perlað með Krafti í Þróttheimum

Félagsmiðstöðin Þróttheimar heldur reglulega fræðslur fyrir unglingana í Langholtsskóla. Til að komast á hið árlega ball Samfés, Samfestinginn, gera Þróttheimar þá kröfu að unglíngar félagsmiðstöðvarinnar mæti á hið minnsta fjögur fræðslukvöld.

Á þessari önn höfum við verið með þrjár fræðslur, sú fyrsta var frá Samtökunum 78, önnur var Bingó feministafélagsins til styrktar Stígamótum og nú síðast var fræðsla frá Krafti. Kraftur er stuðningsfélag fyrir ungt fólk með krabbamein og aðstandendur þeirra. Ungmennin okkar fengu stutta fræðslu um starfsemi félagsins og tóku svo til hendinni og peruðu armbönd af krafti til styrktar félaginu. Ungmennin okkar stóðu sig frábærlega og peruðu 105 armbönd sem eru 210.000 krónur ef öll armböndin seljast. Það var frábær mæting og við erum ánægð með unglingana okkar sem tóku þátt.

Við teljum það mikilvægt að upplýsa unglinga félagsmiðstöðvarinnar um fjölbreytt verkefni og félagsamtök sem eru í samfélaginu, hluti af því að er að vera virkur þátttakandi í samfélaginu sem við búum í. Armböndin eru seld á heimasíðu Krafts og hvetjum við alla til að fjárfesta í slíku og styðja um leið góðan málstað.

Við í Þróttheimum teljum okkur heppin að fá að vinna á hverjum degi með þessu öflugra unga fólk og hlökkum til að kynna þeim fleiri verkefni.



### Barnasáttmáli í Þróttheimum

Liðna viku hafa Þróttheimar og Glaðheimar haldið upp á 30 ára afmæli Barnasáttmála Sameinuðu þjóðanna. Fjölbreytt dagskrá hefur verið í öllu húsinu við Holtaveg 11 og börn, unglingar og starfsfólk tekið

virkan þátt í að vekja athygli á réttindum barna. Við bjuggum til kerti með myndum úr Barnasáttmálanum og myndband upp úr greinum sáttmálans, nýttum okkur hugmyndakassa Glaðheima, ræddum greinar sáttmálans og margt fleira. Félagsmiðstöðin og frístundaheimilið tóku svo höndum saman, bókstaflega, í lok vikunnar og bjuggu til keðju sem umvafði húsið. Í þessu yndislega húsi er öflugt, faglegt og fallegt starf sem hefur réttindi barna að leiðarljósi. Á hverjum degi njóta allt að 200 börn og unglingar þess að vera í húsinu og stýra þau starfsemiinni í samráði við starfsfólk. Að lokum var vikunni fagnað með súkkulaðiköku og opnu húsi þar sem barnastarfið og miðstig félagsmiðstöðvarinnar flakkaði á milli hæða og fékk að kynna öllu því sem húsið hefur upp á að bjóða. Fjórar stelpur úr 5. bekk buðu svo til tónleika í sal Þróttheima og frumfluttu tvö frumsamin lög sem þær ætla að flytja aftur á jólaskemmtun skólans í desember. Þessi mynd fylgir Barnasáttmáli í Þróttheimum Þessi mynd fylgir Barnasáttmáli í Þróttheimum



## VINSÆLU GJAFASETTIN FRÁ ELEVEN ERU KOMIN!



**ELEVEN™**

**Scala**  
HAIR & MAKEUP

LÁGMÚLI 5  
108 REYKJAVÍK  
SÍMI 553 1033

[fb.com/scala.hair](https://fb.com/scala.hair)  
[www.scala.is](http://www.scala.is)  
bókanir á [noona.is](http://noona.is)



### Laugardalsleikar

Laugardalsleikar fóru fram miðvikudaginn 20. nóvember. Þetta er íþróttakeppni á milli skólanna í Laugardalnum; Langholtsskóla, Laugalækjarskóla og Vogaskóla. Keppnin var haldin í Laugadalshöllinni og var keppt í allskonar íþróttum eins og fótbolta, skák, langstökki, skotbolta, armbeygjum og mörgu fleira.

Um kvöldið var síðan haldið Laugardalsleikaball í Laugalækjarskóla og var mikil stemning á ballinu. Gamlir nemendur í Laugalækjarskóla þeyttu skífum á ballinu og síðan mætti Séra Bjóssi og tók nokkur lög.

Í ár var það Langholtsskóli sem vann

keppnina og óskum við ungmennum okkar innilega til hamingju með þann sigur!

Þessi viðburður er alltaf skemmtilegur og eru það skólar og félagsmiðstöðvar sem halda utan um hann ásamt ungmenningaráði sem valið er af kennurum skólanna til að vera með í þessu verkefni og gera daginn eftirminnilegan.

### Góðgerðabingó feministafélagsins Blær í Próttheimum

Í nóvember hélt Feministafélagið Blær sem er í félagsmiðstöðinni Próttheimar utan um góðgerðabingó til styrktar Stígamótum. Þetta var í

annað skiptið sem félagið hélt slíkan viðburð en seinast styrktu þau UN WOMEN. Meðlimir félagsins héldu utan um viðburðinn með aðstoð frá starfsmönnum Próttheima og söfnuðu þau vinningum, sáu um skipulag viðburðarins og voru með vaktir í sjöppunni. Viðburðinn gekk vel og voru glæsilegir vinningar, félagið safnaði rúmlega 60 þúsund krónum. Nokkur ungmenni og meðlimir félagsins skiluðu inn upphæðinni til Stígamóta og tóku

starfsmenn Stígamóta vel á móti þeim og þökkudu innilega fyrir sig og á feministafélagið hrós skilið fyrir frábæran viðburð.

Feministafélagið Blær er að koma sterkt inn og fengu þau heila kvöldstund til þess að skipuleggja áframhaldandi flotta vinnu. Félagið hefur sett niður stefnu sem þau munu setja fram bráðlega og erum við spennt að sjá hvað Blær mun gera á næstu önn.



Heimagalli  
einnig til í lillabláu

**Ynja**  
UNDIRFATAVERSLUN

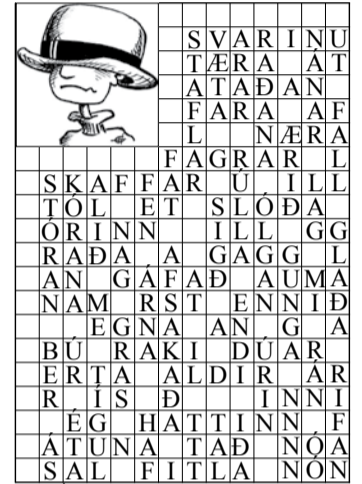
Álfheimar 74, Glæsibær  
104 Reykjavík • ynja.is

# Ekki gefa bara eitthvað, gefðu frekar hvað sem er.



Með gjafakorti Landsbankans er ekkert mál að velja réttu jólagjöfina. Þú ákveður upphæðina og sá sem þiggur velur gjöfina. Þú færð gjafakortið í næsta útibúi.



FÆRILÚS  
 Lausnarorð: **Færilús**  
 1 Rangá Jólagaðningur - Þorbjörg Kjartansdóttir  
 2 Greiðan jólaklippingin - Hermann R. Jónsson  
 3 Innflytjandinn - Bjartur /Veröld - Ragna h. Stefánsd.  
 4 Stöngin út - Bjartur /Veröld - Valur Benediktsson  
 5 Höpp og glöpp frá Skruddu - Guðmundur Guðbrands.  
 6 Jólasyrnar frá Björt - Ríkey Guðmundsdóttir  
 7 Dagbók 2020 frá Varmá - REynir Jóhannesson og Hanna S. Antoníusarson  
 8 Happaþrenna HHÍ - Gunnar Einarsson

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

Dregið verður úr réttum lausnum 14. janúar n.k.

## VERÐLAUNAKROSSGÁTA

- 1. verðlaun - Þjóðleikhúsið gjafakort 2. verðlaun - Úr myrkrinu (Bókabeitan) 3. verðlaun - Heiman og heim (HÍB)
- 4. verðlaun - Kindasögur (Sæmundur) 5. verðlaun - Helgasaga (Sæmundur)
- 6. verðlaun - Aðferðir til að lifa af (Bjartur / Veröld) 6. verðlaun - Dóri DNA (Bjartur / Veröld)
- 8. verðlaun - Afríka Bjartur (Veröld) 9. verðlaun - Dagbók (Varmá) 10. verðlaun - Hann hefur engu gleymt nema textanum (Sæmundur) 11. verðlaun Happaþrenna HHÍ

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

Nafn: .....

Heimili: .....

Kennitala: .....

Símanúmer: .....

**Gefðu upplifun og ævintýri**

Gjafakort í Þjóðleikhúsið hentar öllum enda ávísun á upplifun og ævintýri. Úrval sýninga til að velja úr á hverju ári með gjafakorti sem rennur aldrei út.

**70**  
 ÞJÓÐLEIKHÚSIÐ

**GJAFAKORT**  
 Njóttu vel

Dú kaupir gjafakortið á [leikhusid.is](http://leikhusid.is) eða í síma 551 1200  
 Þjóðleikhúsið, leikhúsið þitt

Hverfisgata 19 • 101 Reykjavík • s. 551 1200 • [leikhusid.is](http://leikhusid.is)

# Sársauki, sorg og gleði

Kafla úr bókinni *Vængjabytur vonarinnar* eftir Margréti Dagmar Ericsdóttur



Þeim hafði verið sagt að ungur sonur þeirra, sólskinsdregurinn Keli, myndi aðeins ná þroska tveggja ára barns og líklega aldrei læra að ganga. Þau fengu lítinn sem engan svefn í nokkur ár út af óþekktri vanlíðan hans. Heilbrigðiskerfið veitti fá svör. Hann dó tvisvar í höndunum á þeim. Þau hjónin voru að sigla hvort í sína áttina. Það geisadi stanslaust ofsavæður í lífi fimm manna fjölskyldu. En Margrét Dagmar Ericsdóttir neitadi að gefast upp.

Í bókinni *Vængjabytur vonarinnar* lýsir Margrét á áhrifamikinn hátt glímu fjölskyldunnar við erfiðleika sem virtust ófyrstíganlegir, hún lýsir beint frá hjartanu sársaukanum og sorginni en líka gleðinni og sigrunum.

Í eftirfarandi kafla hafa þau Margrét og Þorsteinn að áeggjan Þorsteins ákveðið að fara með syni sína þrjá í sumarþústað yfir helgi – í langþróaða ferð til að brjóta upp hið daglega líf sem var orðið ansi slitandi og þrúgandi.

Við komum í bústaðinn um hádegi á laugardegi. Allt gekk mjög vel í byrjun. Keli var að vísu enn með hita og slappur en aldrei þessu vant svaf hann bara væran blund seinni partinn. Það var auðvitað yndislegt og því líklegt að fá ró og næði fyrir sjálfa sig. Kannski hafði Steini bara rétt fyrir sér eftir allt saman. Barnið naut þess að vera í sveitasælunni og svaf vært, við þyrftum greinilega að gera þetta oftar. Það var yndislega gott og nærandi að geta setið úti í góða veðrinu og bara gert ekki neitt. Slakað á og notið sín því Keli var alveg óvenju vær og svaf bara. Dásamlegt.

Þessa helgi voru úrslitaleikirnir í heimsmeistarakeppninni í fótbolta spilaðir og planið fyrir helgina var ósköp einfalt: göngufærðir um nágrennið, spila á spil, segja sögur, lesa, grilla og strákarnir ætluðu að horfa á fótboltann.

Laugardeginn var eytt í afsloppun hjá mér og Steina meðan eldri strákarnir léku sér úti alveg fram að kvöldmat. Veðrið var yndislegt, logn, ekki ský á himni og notalega hlýtt. Við vorum úti á meðan Steini grillaði lambakótleittur. Við lögðum á borð úti á pelli og vorum uppunum. Þetta var eins og í þá gömlu góðu daga. Um kvöldið fór Keli að ókyrrast. Aðfaranótt sunnudagsins var hann óværr og hitinn hækkaði. Hann var kominn í sitt gamla far. Mér stóð ekki á sama og vildi þakka saman og fara heim.

Steini var nú ekki á því enda naut hann þess í botn að taka sér smáfrí, eins og reyndar við öll. Á sunnudagskvöldinu var úrslitaleikurinn í heimsmeistaramótinu; Frakkar og Brasiliumenn léku til úrslita í París og leikurinn byrjaði kl. sjö um kvöldið. „Við horfum allavega á leikinn og sjáum svo til,“ sagði Steini.

En hann þekkti ekki næstum því eins vel inn á Kela og ég. Hann var mun minna með barnið veikt enda svo lánsamur að vera fyrirvinnan og hann vann mjög mikið, enda í krefjandi starfi. Hann bað mig að vera róleg, leikurinn að byrja og þeir búnir að koma sér vel fyrir með snakk og kók. „Þetta verður allt í lagi, elskan mín.“

Ó, hvað ég vildi að ég gæti tamið mér örlítið meira kæruleysi, en móðunninsæið

sá til þess að litla mömmuhjartað var farið að hamast í brjóstinu á mér og því miður hafði ég áhyggjur af Kela. Ég vildi óska þess að ég gæti verið svona róleg yfir þessu öllu eins og karlinn.

Keli hélt áfram að vera óværr. Hitinn í honum hækkaði og mér var hætt að lítast á blikuna. Það var eins og hann væri mjög hræddur við eitthvað og það var greinilegur angistarsvipur á honum. Ég var orðin þreytt á að ganga með hann um gólf og bað Steina að halda á honum og reyna að róa hann, enda kominn hálfleikur í leikum. Það næsta sem ég veit er að Steini öskraði á mig, „Rita! Keli er dáinn. Hringdu á sjúkrahil núna!“ Strákarnir komu hlaupandi og ég rak þá inn í herbergi og bannaði þeim að koma fram. Keli var gjörsamlega lífvana í fanginu á þabba sínum. Hann var með opin augu sem bara störfu úti í tómið. Fætur og handleggir hingu máttlausir niður og hægt og rólega fór hann að blána.

Ó, Guð. Ég var svo stressuð og algjörliga viti mínu fjær og við bæði. Einhverja hluta vegna var slökkt á farsímanum mínum. Ég var svo gjörsamlega slegin út af laginu að ég mundi ekki PIN-númerið á símanum mínum. „Andskotinn! Steini! Það er slökkt á símanum. Manstu PIN-númerið?“ Steini var með tærin í augunum. Hann lagði Kela á gólf og kraup yfir honum. Ekkert svar. Ég sá hann beygja sig niður og reyna blástursaðferðina á Kela. Af hverju í fandanum var slökkt á símanum! Hver hafði slökkt á símanum! Ég varð að muna þetta. Hvað var þetta fandan PIN-númer aftur? Ég hljóp út því ég gat ekki kveikt á símanum og var að vonast til að finna einhver sem gæti hringt á sjúkrahil fyrir okkur. Ég hljóp í næsta bústað eins og ég ætti lífið að leysa og öskraði. „Hjálp! Getið þið hjálpað okkur? Barnið okkar er dáði!“ Í bústaðnum við hliðina var fullorðið fólk. Ég man hvað þau voru undrandi þegar ég kom hlaupandi og horfðu á mig, viti mínu fjær og í uppnámi. En ég hef ekki hugmynd um hvort þau gerðu eitthvað. Allt í einu hrökk heilinn í samband og ég mundi númerið. Síminn kominn í samband. Ég hringdi á neyðarlínuna í sjokki og sagði þeim að barnið mitt væri dáði, hvort þeir gætu komið STRAX! Hann væri hættur að anda og það væri ekkert lífsmark með honum. Hann spurði mig hvar við værum staðsett, ég vissi að við vorum í Grímsnesinu „and that's about it“.

„Þetta heita Hraunborgir í Grímsnesi,“ sagði Steini. En hann mundi ekki númer eða nánara heimilisfang. Ég gat heldur ekki verið að hamast í honum, enda var hann að gera lífgunartilraunir á barninu, blása í hann og hnoða. Ég hljóp til nágrannanna aftur, grátandi. „Hvar erum við? Númer hvað er þetta hús? Ég þarf að fá sjúkrahil og það strax.“ Þau gáfu mér upp staðsetninguna og húsnúmerið. Ég ítrekaði við neyðarlínuna að við yrðum að fá sjúkrahil STRAX. Við gætum ekki beðið í hálf tíma því þá myndi barnið örugglega deyja. Þau reyndu að róa mig niður á neyðarlínunni en ég átti erfitt með tal vegna ekka og gat ekki hætt að gráta. Ég þurrkaði tærin sem runnu niður kinnarnar og reyndi að róa mig svo þau gætu skilið mig. Ég varð að vera róleg og sterk fyrir Kela. Enn var ekkert lífsmark með elsku litla kútnum okkar. Hann var orðinn helblár. Ég gat ekki betur séð en að hann væri dáinn, elsku litli karlinn okkar var farinn.

Strákarnir höfðu ekki gegnt og voru báðir komnir fram aftur og horfðu á öll ósköpin. „Mamma, mamma. Hvað er að gerast? Er Keli dáinn?“ Strákarnir voru báðir grátandi. Ég gat ekki svarað þeim eða sinnt á nokkurn hátt. Nú miðaðist allt við að koma Kela undir læknishendur sem fyrst. Steini þreif Kela upp af gólfinu eftir árangurslausar lífgunartilraunir. „Við verðum að keyra á móti sjúkrahilnum. Núna. Ég keyri, þú heldur á Kela.“

Allt í einu var eins og Keli hrykki í gang.

Hann byrjaði að hágráta, alveg upp úr þurru. Okkur var auðvitað óumræðilega létt, en hann hafði verið án lífsmarks í nokkrar mínútur. Öll fjölskyldan tróð sér í hendingskasti inn í súbarúinn, ég var með Kela í fanginu í framsætinu og strákarnir í aftursætinu. Steini spændi upp malarinnkeyrsluna á sama augabragði og eldri bræðurnir skelltu afturhurðinni. Hann tók fyrstu beygjuna úr innkeyrslunni svo hratt að Erik Steinn og Unnar fóru á flug í aftursætinu. „Belti!“ öskraði hann með þvílíkum styrk að strákarnir voru komnir í beltin samstundis. Ég hringdi aftur í neyðarlínuna og sagði að við værum að keyra á móti sjúkrahilnum. Ég sagði þeim að Keli væri kominn til meðvitundar en væri enn bláleitur og hann gréti stöðugt. Það hef ég áreiðanlega ekki þurft að taka fram því manneskjan á hinum endanum heyrði það örugglega skýrt og greinilega því nú orgaði Keli af öllum lífs- og sálarkröftum. Steini brunaði áfram eftir malarveginn upp á þjóðveg. Ég hélt að við værum að fara út af í hverri beygju, hraðinn var svo mikill. Billinn rann til í beygjunum og þegar ég hélt að við værum að fara fljúga út af veginum negldi Steini á bensingjöfina og gaf enn meira í og einhverjum veginum héldum við okkur á veginum. Það iskraði í dekkjunum þegar við beygðum loksins inn á malbikið á þjóðveginn og svo brunuðum við á ofsahraða í áttina til Selfoss. Þegar við loksins sáum blikkjósinn á sjúkrahilnum byrjaði Steini að flauta eins og brjálaður. Hraðinn var svo mikill að við náðum ekki að stoppa áður en við mættumst. Sjúkrabillinn tók samt eftir okkur og stoppaði. Við bökkuðum aðeins, síðan þreif Steini Kela úr fanginu á mér og hljóp með hann yfir í sjúkrahilinn. Þetta gerðist allt svo hratt og svo sneri sjúkrahilinn við og brunaði í burtu.

Ég og strákarnir sátum eftir í bílnum okkar á miðjum þjóðveginn. Ég var enn í algjöru áfalli og strákarnir grétu líka. Það var hræðileg tilfinning að geta ekki verið með Kela núna á þessari örlagastundu. Áður en ég vissi af var ég komin undir stýri og stóru strákarnir mínir báðir snóktandi í aftursætinu. Með ekkasögum reyndi ég að keyra í ofboði á eftir sjúkrahilnum. Ég var greinilega ekkert að hugsa og í mikilli geðshringingu. Á mig leituðu alls slags hugsanir. Var hann lífs eða líðinn? Ég man að ég grét allan tímann meðan ég keyrði. Ég tók fram úr hverjum bílnum á fætur öðrum rétt eins og sjúkrahilinn. Mér fannst ég verða að vita hvernig Kela leið og ég varð að vera hjá honum.

„Mamma, ekki keyra svona hratt,“ sagði Erik Steinn.

„Ég verð að fá að vita hvernig fer með Kela okkar,“ svaraði ég í geðshringingu.

„Mamma, mamma. Þú keyrir alltof hratt. Ég er hræddur. Gerðu það, hægðu á þér.“ Ég hélt áfram og reyndi að halda í við sjúkrahilinn sem æddi áfram með forgangsljósum.

„Mamma, þú keyrir svo hratt að við getum öll dáði,“ öskraði Erik Steinn á mig. Ég stöðvaði bílinn og grét við stýrið. Ég var algjörlega yfirbuguð og máttfarin. Ég sneri mér við og sagði grátandi við Erik minn: „Takk, elsku Erik. Þetta er hárrétt hjá þér. Fyrirgefðu.“ Ég reyndi að jafna mig og vera hughreystandi.

Ég veit ekki hvað ég var að hugsa, líklega ekki neitt því þetta var alveg rétt hjá Eriki Steini. Ég réð ekkert við þennan hraða og var í engu standi til að keyra svona hratt.

Ég hefði getað drepjið okkur öll. Þetta var mjög óábyrgt af mér.

Ég keyrði hægt seinni hluta leiðarinnar og kom því töluvert á eftir sjúkrahilnum að spítalanum á Selfossi. Þegar ég var búin að leggja bílnum flýtti ég mér inn til að fá fréttir af barninu mínu.

**TÍMADJÁS N**  
HELGI & KRISTINN  
GULLSMÍÐIR

Efstaland 26 - Grímsbæ - sími 5539260

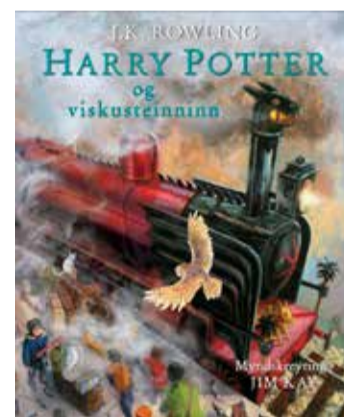


Ertu með allt á hreinu?



Håaleitisbraut 58-60 • haaleiti@bjorg.is • Sími: 553 1380

## Harry Potter og viskusteinninn J.K. Rowling

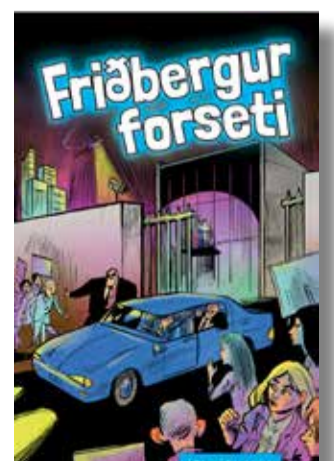


Í tilefni af 20 ára afmæli Harry Potter á íslensku gefum við út fyrstu bókina í glæsilegri myndskreyttri útgáfu!

## Friðbergur forseti eftir Árna Árnason



Stórskemmtileg og spennandi bók fyrir hressa krakka!



bjartur

VERÖLD

# Samhjálp fyrir þá sem minna mega sín



Jóna Björg verkefnisstjóri Kaffistofunnar og Rósa

Félagasamtökin Samhjálp hafa starfað að góðgerðarmálum og hjálparstarfi síðan 1973 með góðum árangri og hafa allan þann tíma staðið vaktina fyrir þá aðila sem minna mega sín og hafa átt við áfengis- og vímaefnavanda að stríða. Markmið Samhjalpar er að veita bjargir til þeirra einstaklinga sem halloka hafa farið í lífinu, vegna áfengis- og fíknisjúkdóms, fátæktar eða annarra samfélagslegra vandamála og með því stuðla að velferð og sjálfsbjörg þeirra.

Samhjálp rekur meðferðarheimili og fimm áfangahús og að auki rekur Samhjálp nytjamarkað í Ármúla 11 og kaffistofu í Borgartúni 1 en þar hittum við Rósu Gunnlaugsdóttur verkefnastjóra og gjaldkera til að fræðast um starfsemina og hvernig haldið er upp á jólni í Kaffistofunni.

Við erum að afgreiða á bilinu 180-200 mátiðir á hverjum degi, segir Rósa, og þetta er bæði morgunmatur og hádegismatur þannig að það má áætla að það séu um 100 manns að meðaltali sem eru að

koma. Við erum með fastan kúnnahóp ef svo má segja, þeir koma úr gistiskýlinu klukkan tíu þegar við opnum og þegar kalt er í veðri sitja þeir yfirleitt hérna fram yfir hádegismat. Við reynum að hafa opið fram til klukkan þrjú þegar veður er leiðinlegt því þetta er oft eini staðurinn þar sem fólk getur verið inni.

## Hvernig fjármagnið pið starfsemina?

Reykjavíkurborg styrkir okkur mánaðarlega um rúmlega milljón en kostnaður við húsaleigu og rafmagn fer hátt í þá upphæð þannig að það segir sig sjálft að það gengur ekki upp. En fyrirtæki eru sem betur fer rosa dugleg að styrkja okkur, sérstaklega nú í desember, bæði með peningum og svo fáum við líka umframbirgðir af mat úr verslunum. Það getur verið ferskvara sem komin er á síðasta sölundag, umbúðir eru beyglaðar eða ef vara hreyfist ekki nógu hratt því það er dýrt hilluplássið í búðunum. Við njótum góðs af þessu en við erum líka dugleg að sporna við matarsóun því það er margt sem myndi fara í gáminn sem við nýtum hérna.

## Segðu mér frá meðferðarstarfi Samhjalpar.

Við erum með meðferðarheimili í Hlaðgerðarkoti í Mosfellsdal þar sem við erum með rými fyrir 30 einstaklinga. Við erum ekki með afvötnun en þetta er langtíma-meðferð og meðferðarprógrammið tekur að lágmarki þrjú mánuði en sumir þurfa lengri tíma. Aldurssamsetningin á okkar skjólstaðingum hefur breyst mjög mikið og mjög hratt. Fyrir nokkrum árum voru þetta mestmegnis karlmenn sem voru búnir að eiga við langvarandi drykkjuvandamál að stríða en núna eru um 70% skjólstaðinganna



undir fertugu og yfir helmingur af þeim undir 25 ára aldri og þeir hafa kannski ekki bragðað áfengi að ráði. Þeir fara beint í hörðu efnin og eru búnir að prófa allt og það er rosalegur eyðileggjamaður á bakvið svoleiðis neyslu. Oft er það svo að þegar fólk kemur til okkar þá er það búíð að brenna allar brýr að baki sér, fjölskyldan er búin að snúa baki við því og það er búíð að ganga eins langt og hægt er að bjóða fólki uppá.

Við erum líka með áfangaheimili og getum tekið við einstaklingum að meðferð lokinni ef þeir hafa í engin hús að venda og við erum með starfsmenn þar sem hjálpa fólki áfram fyrstu skrefin í nýju lífi. Oft er það fólk sem stundar kaffistofuna það sem endar hjá okkur í meðferð og sem betur fer eru margir sem koma sér sjálfir aftur út í lífið.

## Geríð pið eitthvað sérstakt á jólnum?

Kaffistofan er opin 365 daga á ári, það er alltaf opið, aðfangadag,

jóladag, nýársdag og páskadag, við lokum aldrei. Við erum með hátiðamat í hádeginu á aðfangadag, jóladag og um áramótin en á aðfangadagskvöld geta skjólstaðingar farið í Hjálpraðisherinn sem er núna í Mjóddinni. Það er mest að gera hjá okkur í desembermánuði því það er ekki bara fólk í neyslu eða utangarðsfólk sem kemur heldur kemur hingað líka fólk sem á félagslega erfitt, það er einangrað eða það er enginn í kringum það. Það vantar kannski ekki peninga en kemur hingað til að fá félagsskap og spjalla um daginn og veginn. Það koma yfirleitt yfir hundrað manns um jólin og það eru allir velkomnir.

## Ef fólk vill styrkja ykkur, hvernig ber það sig að því?

Þá er best að hafa samband við skrifstofuna í síma 561 1000 eða senda tölvupóst í samhjalp@samhjalp.is. Á heimasíðunni samhjalp.is er líka valmöguleiki til að styrkja okkur.



## Þríkrossinn



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

BLINDRAFÉLAGIÐ  
Samtök blindra og sjónskerttra á Íslandi  
STOFNAD 1939  
Stuðningur til sjálfstæðis



**GARÐS  
APÓTEK**  
- í yfir 60 ár

**Einkarekið apótek**

**Nú einnig netapótek: Appotek.is**

**Lágt lyfjaverð - góð þjónusta**

**Sogavegi við Réttarholtsveg og Miklubraut**

Opið kl. 9-18 virka daga | Sími 568 0990 | gardsapotek.is | appotek.is



**PANTIÐ TÍMANLEGA!**  
[www.kjotbudin.is](http://www.kjotbudin.is)

# Wellington

INNBÖKUÐ NAUTALUND

Fæst tilbúin í Kjötbúðinni. Forhitið ofninn í 220°C, penslið lundina með eggjarauðum. Setjið lundina inn í ofninn þegar hann hefur náð 220°C ekki fyrr, eftir 10-12 mín lækkið þá hitann í 120°C og biðið eftir að kjarnhitinn nái 52-55°C fyrir medium rare eða 58°C fyrir medium eldun. Látið steikina standa í ca. 8-12 mín eftir eldun áður en hún er borin fram. Ath. eldunartími er misjafn eftir stærð steikarinnar en meðalsteik tekur um ca. 35-40 mín í ofni.



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

Kjötbúðin • Grensásvegur 48 • Sími 571 5511 • [kjotbudin@kjotbudin.is](mailto:kjotbudin@kjotbudin.is)



Ljósmynd: Simon Vaughan, simonvaughanljósmyndari.com



# Gleðileg jól



**Fótaaðgerðastofa Reykjavíkur**  
óskar viðskiptavinum sínum  
gleðilegra jóla og farsældar á nýju ári.  
Gjafakort í fótaaðgerð  
er góð gjöf.



Fótaaðgerðastofa Reykjavíkur  
Háaleitisbraut 58-60 • 108 Reykjavík • sími 553 6678



Góa-Linda ehf. | Garðahrauni 2 | 210 Garðabæ

✓ Smur- og hjólbarðapjónusta  
✓ Alhliða bílaviðgerðir og viðhald

SMURPJÓNUSTA  
- SAMNINGAR  
VIÐ ÖLL HELSTU  
BÍLAUMBOD



**Smurstöðin  
KLÖPP**

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

Tímamantanir fyrir herraklippingar eru óþarfar!

**greiðan**  
HÁRSNYRTISTOFA

Opíð: mán. og þri. 9-18 • mið. og fim. 9-20 • fös. 9-18 og laug. 9-14  
Háaleitisbraut 58-60 • Sími 581-3090

**Ísorka**  
Komum rafmagni í umferð



**NÝJA  
SENDIBÍLASTÖÐIN  
SÍMI 568 5000**

**HEYRN**

Hlíðarsmára 19, 2. hæð

**ÁRSÓL**

Snyrtivörverslun  
Snyrtistofa  
GRÍMSBÆ VIÐ BÚSTAÐAVEG • SÍMI 553 1262



**Kjúklingastaðurinn**  
★ Suðurveri ★

MOROCCANOIL

**Hársnyrtistofa  
DÓRA**

Hárgreiðslu- og rakarastofa  
Langholtiavegi 128 • Sími 568 5775

**EIGNAumsjón**

**LAUGARÁS BÍÓ**  
BARA LÚXUS

**ÖKU  
SKÓLINN  
Í MJÓDD**

Upplýsingar og innritun í síma 567 0300



**POTTAGALDRAR**

**yo yo**  
fresh ice cream\*

EGILISGÖTU 3, 101 REYKJAVÍK & NÝBÝLAVEGI 18, 200 KÓPAVOGI  
OPÍÐ FRÁ 11:30-23:30 ALLA DAGA

# „Öll spil eru þroskandi“

segja Spilavinirnir Svanhildur og Linda

Verslunin Spilavinir opnaði haustið 2007 á Langholtsveginum en flutti í Bláu húsin á Suðurlandsbraut 48 árið 2013 þar sem hún er enn. Spilavinir er sérhæfð verslun með spil af ýmsu tagi og við hittum þær Lindu Rós Ragnarsdóttur og Svanhildi Evu Stefánsdóttur sem reka verslunina og spurðum hvaða leiðarljós þær hefðu haft í rekstrinum.

Maður verður að vita hvað maður stendur fyrir, segir Svanhildur, og það höfum við Linda alltaf gert og það gefur okkur þrautseigju og ástriðu. Og svo erum við alltaf að þróast.

**Það hefur líklega ekki þótt góð viðskiptahugmynd á sínum tíma að opna verslun með borðspilum á tölvuspilaöld. En þið eruð hérna ennþá eftir tólf ár.**

Já það erum við, segir Linda, og borðspilin eru búin að vera á uppleið því fólk er að reyna að ná þessari samveru sem fylgir þeim. Að setjast niður og eiga tíma saman sem þú nærð ekki alltaf með tölvuleikjum. Borðspil eru mjög mismunandi, þú getur sest niður í tíu mínútur, klukkutíma eða allt kvöldið og átt samverustund, bara allt eftir því hvað fólk vill gera.

Það sem við leggjum mesta áherslu á fyrir þessi jól eru samvinnuspil, segir Svanhildur. Þau eru kannski mörgum framandi því þegar við hugsum um spil hugsum við um að vinna



Svanhildur Eva Stefánsdóttir

spilið en í samvinnuspilum eru allir saman í því að vinna að lausninni eða sigrinum. Þetta er ekki liðakeppni heldur vinna allir saman gegn spilin og annaðhvort sigrar spilið eða við en til þess þurfum við að hafa samskipti og það er það sem er svo skemmtilegt við þessi spil. Spilin henta vel fyrir krakka og fullorðna saman því allir geta spilað eftir sinni getu og við eigum spil sem henta öllum aldri.

**Haldið þið enn spilakvöld hérna?**

Já það er hluti af okkar ástriðu að

kynna borðspilin fyrir öðrum. Við viljum kenna fólki og láta það upplifa þá ástriðu sem við höfum og við höfum verið með spilakvöldin frá upphafi. Við byrjuðum með fullorðinskvöld og síðan próaðist þetta í allskonar fjölskyldustundir, bekkjakvöld og fyrirtækjakvöld.

Við förum í skólana, fyrirleitt fjögur kvöld í viku til að kenna spil, segir Linda, og þetta höfum við verið að gera í tólf ár. Þá setjast krakkarnir með foreldrunum og spila, læra saman spilin og eiga skemmtilega



„Fólk er líka að gefa upplifun þegar það gefur spil“

stund saman.

**Er mikið að gera hjá ykkur um jólin?**

Já jólin eru okkar tími en fólk spilar líka töluvert á sumrin, í sumarfríunum og í páskafríum. Svo er það alltaf að aukast að fólk gripi í spil á kvöldin þannig að fólk spilar allan ársins hring. Fólk er líka að gefa samveru og upplifun þegar það gefur spil.

**Segið mér hvað það er sem þið bjóðið uppá.**

Við erum með borðspil, púsluspil og prautir. Við erum með sigilda hluti eins og töfl en á Íslandi er mikil skákmenning, backgammon eða kotru í miklu úrvali, dómínó og fleiri sigilda leiki. Svo erum við með smáspil sem eru mjög fyrirferðarlítill, t.d. spilastokka og teningaleiki og púsl sem hægt er að sitja yfir og hlusta á hlaðvarp í leiðinni, það gefst varla notalegri stund. Stundum kemur til okkar fólk sem vill fá eitthvað þroskandi spil en staðreyndin er sú að öll spil eru þroskandi.

## Smákökur og tertur sem ilma af jólum



Þessastaðakökur, mömmukökur, kúrennukökur, vanilluhringir, súkkulaðibitakökur, marengstoppar, lagturtur, ensk jólakaka, Stollen og jólakonfekt.

Öll börn 10 ára og yngri í fylgd með fullorðnum fá smákökur og kakó.



Bákameistarinn

Við notum íslenskt smjör

Austurveri • Flatahrauni • Glæsibæ • Húsgagnahöllinni • Mjódd • Smáratorgi • Suðurveri



**SUGARBEARHAIR**  
www.regalo.is

Ég er björn sem elskar hár.



Þú finnur allt um mig á [www.regalo.is](http://www.regalo.is)

## Listamaður mánaðarins

# Sigurður Bragason

Sigurður Bragason barítónsöngvari er listamaður desembermánaðar. Við heimsóttum hann í Hamarsgerði þar sem hann býr og byrjuðum á að spyrja hann hverskonar tónlistaruppeldi hann hafði fengið.

Pabbi er plötusafnari, segir Sigurður, og safnaði plötum með óperusöngvurum og ýmskonar tónlist og þá 78 snúninga glerplötum. Afí var sjómaður og sigldi fyrir stríð og í stríðinu á Bretland og keypti plötur þar með þekktum sögvurum, Caruso, Chaliapin og Gigli sem voru þá frægustu óperusöngvararnir. Fjölskylda pabba bjó í litlu koti á Álftanesi, niður við sjóinn og þar var handsnúinn grammafónn sem spilað var á og pabbi á hann enn. Það var alltaf spilað á laugardagskvöldum þegar ég var strákur og þetta síaðist inn í mig en þá var ég byrjaður að hlusta á Bitlana og spila í skólahljómsveitum. Mamma hafði lært á píanó hjá Árna Kristjánssyni og hún spilaði Chopin og Liszt svo það var mikil tónlist á heimilinu.



Sigurður Bragason

Ég fór í Söngskólann í Reykjavík og lærði í byrjun hjá Sigurði Björnssyni og síðan Magnúsi Jónssyni en á þeim árum fékk ég hlutverk í Íslensku óperunni en fór síðan til Milanó á Ítalíu og var þar næstu árin og lærði hjá Pier Miranda Ferraro. Síðan kem ég heim og söng hlutverk í Tosca í Þjóðleikhúsinu og hélt áfram námi og þá hjá Sigurði Demetz. Árið 1989 var ég svo heppinn að verða bæjarlistamaður Kópavogs og þá var mér boðið að halda tónleika í vinabæjum Kópavogs. Ég fékk Úlrik Ólason píanóleikara með mér í það og við höldum tónleika í Jónshúsi í Kaupmannahöfn, í Óðinsvéum í H.C. Andersens tónlistarhöllinni og í Edvard Munch safninu í Osló. Ég fékk góða dóma sem bærust til Andreasar Lösch sem var yfirmaður í menningarráðinu í Bonn og hann bauð mér að syngja í hinum glæsilega kammertóleikasal Beethoven Haus ásamt Kammersveit New York borgar sem lék líka á þessum sömu tónleikum. Þá byrjar ferillinn raunverulega því þá skrifar þekktur

gagnrýnandi alveg frábæra gagnrýni sem gerði það að verkum að Wigmore Hall í London býður mér að vera með kvöldtónleika. Þar er einn þekktasti gagnrýnandi Breta, John Steen sem skrifar um þessa tónleika og alþjóðlegur ferill minn byrjaði. Mér er þá seinna boðið að halda tónleika í Kennedy Center og Carnegie Hall með Hjalmi Sighvatssyni og seinna Ólafi Eliássyni píanóleikara og fara alla leið til Buenos Aires í Suður-Ameríku sem ég fór með Bjarna Þ. Jónatanssyni píanóleikara og til Norðurlanda og Concertgebouw í Amsterdam með Vovka Ashkenazy, Rómaborgar og fleiri staða í Evrópu.

### Þú hefur bæði sungið í óperum og ljóðasöng.

Þó svo að ég hafi sungið óperuhlutverk í Íslensku óperunni og einnig Marcello í La Bohème í Borgarleikhúsinu með Óperusmiðjunni og Sacristan í Tosca í Þjóðleikhúsinu og Aeneas í Dido og Aeneas með Íslensku hljómsveitinni undir stjórn



**ÓDÝR**  
Gleraugu með glampa- og rispuvörn



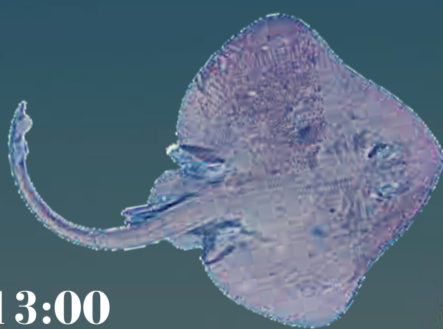
**Verð 19.900 kr**  
Sérsmíðum samdægurs í styrk +/- 5.0 með cyl. til 2,0.

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

**OPTIC**  
REYKJAVÍK  
SJÓNTÆKJAVERSLUN

Ég var byrjaður að spila á gítar frá 11-12 ára aldri með kunningja mínum og fór svo í skólahljómsveit og þetta þróaðist áfram og ég fór að spila með mönnum eins og Vilhjálm Guðjónssyni gítarleikara og og síðar Áskeli Mássyni í blúshljómsveit og einnig með ýmsum fleirum. En þegar ég var um 16 ára fór ég að læra á píanó hjá Aage Lorange og hugmyndin var að hugsanlega færi ég í meira tónlistarnám. Ég var kominn í menntaskóla en komst inn í Tónlistarskólann og fór að læra hjá Rögnvaldi Sigurjónssyni píanóleikara. Ég fór svo í tónlistarkennardeildina og þar lærði ég söng hjá Rut L. Magnusson og kórstjórn hjá Marteini Hunger Friðrikssyni. Ég lauk þar námi og mælti Rut þá með því að ég færi áfram í söngnám. Rögnvaldur mælti líka með því, en oft þegar ég kom í tíma til hans lét hann mig frekar syngja en spila og lék síðan með mér á píanóið í verkum eftir Schumann og Schubert.

## Góðgerðar skötuveisla í Fíladelfíu í hádeginu á Þorláksmessu 2019



Tími: 11:00 - 13:00

Verð: 3500  
(6-12 ára: hálf verð, yngri: frítt)

Skráning á  
[www.filadelfia.is](http://www.filadelfia.is)



Guðmundar Emilssonar og Kalman prins í Tunglskinseyjunni eftir Atla Heimi Sveinsson í Þýskalandi einnig undir stjórn Guðmundar, þá þróuðust hlutirnir þannig að þeir sem voru með tónlistarhátíðir erlendis fóru að biðja mig um að vera með tónleika. Ferillinn þróaðist í þá átt og það var í raun miklu þægilegra því þá gat ég búið hérna heima en æfingartíminn getur verið langur ef þú ert að syngja í óperum. Ég gat þá unnið með góðum píanóleikurum hérna heima og farið svo út og verið bara í nokkra daga og komið svo heim. Ég kenndi við Söngskólann í Reykjavík og Nýja tónlistarskólann og hef stjórnað kórum og stjórna núna Kammerkór Reykjavíkur. Ég hef líka verið að semja en á Ítalíu fór ég í tónsmíðanám og líka hérna heima hjá Jóni Ásgeirssyni og ég hef samið kórverk og sönglög og það er nýkomin út bók með sönglögum eftir mig og einnig bækur með þremur verkum eftir mig.

#### Hve margar eru hljómplötur þínar?

Þær eru orðnar sjö, ein hljómplata með Þóru Fríðu Sæmundsdóttur píanóleikara og sex geisladiskar þar á meðal einn sem tilnefndur var til Íslensku tónlistarverðlaunanna og er með Lettnesku Filharmóníunni í Riga en það var Guðmundur Emilsson sem stjórnaði henni, þetta eru forleikir og ariur eftir Mozart. Svo er annar diskur með Vovka Ashkenazy og ég hef einnig unnið mikið með Hjálmi Sighvatssyni en síðustu diskarnir mínir eru með honum. Hann býr í Þýskalandi og er búinn að starfa þar sem píanóleikari og kennari í 40 ár.

Nýjasti diskurinn okkar Hjalms heitir Litríkir ljóðasöngvar en á honum eru 26 lög frá sex löndum, Íslandi, Rússlandi, Ungverjalandi, Þýskalandi, Ítalíu og Austurríki og allt sungið á frum-málunum. Lögin sem voru valin eru litrík t.d. Draugadans eftir Jón Leifs sem er magnað verk sem gerir miklar kröfur til flytjendana. Við fluttum það í Carnegie Hall og þar vakti það mikla ánægju. Ég söng það einnig í skólum borgarinnar í röð tónleika sem nefndist „Tónlist fyrir alla“. Þegar draugurinn birtist þá óskruðu krakkarnir rosalega. Þá áttaði ég mig á því hvílík áhrif þetta lag hafði. Einnig

er draugagangur í laginu eftir Verdi, en svo er líka fegurð eins og í laginu Fagra veröld eftir Áskel Mátsson og Í fjarlægð eftir Karl O. Runólfsson einnig í Maí-söng Beethovens og mikið fjör í laginu Áfram eftir Árna Thorsteinsson og í ítölsku lögunum. Þannig að þetta skiptist í dramatíska tónlist og svo bjarta og léttá. Diskurinn fæst í öllum helstu hljómplötubúðum hérna og hann fer einnig í dreifingu erlendis, en það er þýskt fyrirtæki sem sér um það.

#### Hvað er svo á döfnni hjá þér núna?

Það eru kórtónleikar þann 12. desember í Áskirkju en þar syngur Kammerkór Reykjavíkur sem ég stjórna og Kammerkór Mosfellsbæjar sem er undir stjórn Símons H. Ívarssonar, við verðum þar með sameiginlega jólatónleika. Síðan eru tónleikar í Bonn og í Stuttgart, það er það sem er næst en það er líka verið að ræða um tónleika í Róm.

#### Þannig að röddin er enn í finu formi?

Já, þetta eru alveg nýjar upptökur á Litríkum ljóðasöngvum. Sumir segja að röddin hafi aldrei verið betri og ég bara vona að það sé rétt. Ég spurði kennarann minn, Ferraro sem er mjög þekktur kennari sem hafði átt stóran alþjóðlegan feril, þegar ég kom til hans 29 ára gamall hvort ég væri ekki orðinn of gamall. Hann sagðist ekki hafa viljað fá mig yngri því nú væri röddin að byrja að þroskast og þessi tegund af rödd væri oft allra fegurst og best í kringum sextugt. Ég trúði þessu nú ekki en það eru margir sem hafa verið að hlusta á diskinn eða komið á tónleika að segja að röddin sé hvað fegurst núna.

#### Hvað ertu búinn að búa lengi í Bústaðahverfinu?

Ég er búinn að búa hérna frá 1994 og það er afskaplega þægilegt. Það er mjög rólegt hérna en samt í góðum tengslum og stutt í alla þjónustu. Við erum hérna í einbýlishúsi en það er barnaheimili hérna við hliðina og oft líf og fjör í kringum það. Annars keyptum við húsið vegna stofunnar en hún er viðbygging og þar æfi ég og þar er mjög góður hljómur.



Hjálmur Sighvatsson og Sigurður Bragason

**ÚTFARARSTOFA ÍSLANDS**  
Auðbrekku 1, Kópavogi SÍÐAN 1996

ALÚÐ • VIRÐING • TRAUST • REYNSLA

Kristín Ingólfssdóttir

Sverrir Einarsson

Margrét Ásta Guðjónsdóttir

Símar allan sólarhringinn: 581 3300 & 896 8242 • www.utfarin.is  
Komum heim til aðstandenda og ræðum skipulag útfarar ef óskað er.

**ÚTFARARSTOFA HAFNARFJARÐAR**  
Flatahraun 5a • www.utfararstofa.is • Símar: 565 5892 & 896 8242

Laugarnar í Reykjavík

SUNDKORT ER GÓÐ JÓLAGJÖF

# Heilsubót um jólin

**Afgreiðslutími sundstaða um jól og áramót 2019 - 2020**

	Þorláksmessa	Aðfangadagur	Jóladagur	Annar í jólum	Gamlársdagur	Nýársdagur
	23. des	24. des	25. des	26. des	31. des	1. jan
Árbæjarlaug	06.30-18.00	08.00-13.00	Lokað	12.00-18.00	08.00-13.00	Lokað
Breiðhólslaug	06.30-18.00	08.00-13.00	Lokað	Lokað	08.00-13.00	Lokað
Grafarvogslaug	06.30-18.00	08.00-13.00	Lokað	Lokað	08.00-13.00	Lokað
Klébergslaug	15.00-18.00	10.00-13.00	Lokað	Lokað	10.00-13.00	Lokað
Laugardalslaug	06.30-18.00	08.00-13.00	Lokað	12.00-18.00	08.00-13.00	12.00-18.00
Sundhöllin	06.30-18.00	08.00-13.00	Lokað	12.00-18.00	08.00-13.00	12.00-18.00
Vesturbæjarlaug	06.30-18.00	08.00-13.00	Lokað	12.00-18.00	08.00-13.00	12.00-18.00
Ylströnd	10.00-16.00	Lokað	Lokað	Lokað	Lokað	11.00-15.00
Húsdýragarður	10.00-16.00	10.00-16.00	10.00-16.00	10.00-16.00	10.00-16.00	10.00-16.00

S: 411 5000  
www.itr.is

**MotorMax**

**SMURSTÖÐ**

**Við smyrjum allar tegundir bíla**

**OPNUNARTÍMI**

**ENGAR**

**TÍMAPANTANIR!**

Mánudaga - Föstudaga **7:45 - 18:00**

Laugardaga **10:00 - 14:00**

**VIÐ ERUM VARNAGÖRÐUM**

**motormax@motormax.is** **Sími: 545 4040**

*Fagnaðir*

## ÁRSHÁTÍÐIR

Næst þegar þið þurfið pinnamat, smurt brauð eða tertur fyrir útskriftina eða annan mannfagnað, hafðu þá samband og fáðu tilboð í sal okkar og veitingarnar þínar.



**Veislur eru okkar list!**

Bjóðum uppá fjölda tegunda pinnamats og tapasréttu

Pinna- og tapasréttir eru afgreiddir á einnota fötum, klárt fyrir veisluborðið.

**Skútan**

**Veislulist**

Sjá verð og verðdæmi á heimasíðu okkar [www.veislulist.is](http://www.veislulist.is)

Hólsbraun 3 · 220 Hafnarfjörður · Símar: 555-1810, 565-1810 · Netfang: [veislulist@veislulist.is](mailto:veislulist@veislulist.is) · [www.veislulist.is](http://www.veislulist.is)

## Dimmiterað í FÁ

Það var gleði og glaumur hjá stúdents-efnum FÁ í annarlok þegar þeir dimmiteruðu klæddir fangabúningum. Hefðin er að koma í skólann, fara um og trufla kennslustundir og skemmta nemendum og starfsfólki skólans með glens og gaman á sal. Áður en nemendur halda síðan út í bæ þiggja þeir veitingar á kennarastofunni og fá tækifæri til að kynna lífinu á þeim bæ sem eflaust hefur vakið forvitni þeirra á skólagöngunni.




**KRINGLUMYRI**  
FRÍSTUNDAMIÐSTÖÐ  
FAGMENNSKA - GLEÐI - FJÖLBREYTILEIKI

Starfsfólk Kringlumýrar óskar íbúum og samstarfsaðilum í Laugardals- Háaleitis og Bústaðarhverfi gleðilegra jóla og farsældar á komandi ári.

**PRÓTTHEIMAR** FÉLAGSMÍÐSTÖÐ  
**TÓNABÆR** FÉLAGSMÍÐSTÖÐ  
**LAUGÓ** FÉLAGSMÍÐSTÖÐ  
**DALHEIMAR** FRÍSTUNDAHEIMILI  
**VOGASEL** FÉLAGSMÍÐSTÖÐ  
**GULAHLÍÐ** FRÍSTUNDAHEIMILI  
**ASKJA** FÉLAGSMÍÐSTÖÐ  
**BÚSTAÐIR** FÉLAGSMÍÐSTÖÐ  
**BUSKINN** FÉLAGSMÍÐSTÖÐ  
**SÓLBÚAR** FRÍSTUNDAHEIMILI  
**GLADHEIMAR** FRÍSTUNDAHEIMILI  
**KRAKKAKOT** FRÍSTUNDAHEIMILI  
**LAUGARSEL** FÉLAGSMÍÐSTÖÐ  
**ÁLFTABÆR** FRÍSTUNDAHEIMILI  
**NEDSTALAND** FRÍSTUNDAHEIMILI

## Hvað bjóðum við upp á þessi jól?

Nú er skammt til jóla. Undirbúningur margra er í hámarki: Jólaskemmtanir og tónleikar hjá börnunum, jólatónleikavertíðin stendur sem hæst, jólabókaflóðið skellur á augum og eyrum í auglýsingatímum fjölmiðla, heima fyrir er baksturinn einhvers staðar staddur og sama að segja um allt hitt: Jólamatinn, gjafirnar, ljós og skreytingar að ógleymsdu jólatrénu. Já, við viljum bjóða upp á það besta.

En hvað með huga og hjarta? Glemmist allt sem snýr að andlegri hlið jóla? Er eitthvað rými fyrir frelsarann í öllu umstangi og önnun aðventu og jóla? Hvað bjóðum við honum?

Jólaguðspjallið segir okkur söguna af ferð Maríu og Jósefs til Betlehem. Þar var hvorki gistirými né vagg fyrir frelsara heimsins heldur var foreldrunum vísað út í fjárhús og jata varð fyrsta vaggja hans. Heimurinn tók frekar kuldalega á móti honum. Og ekki bara það, í öllu jólastandinu fer oft þannig hjá okkur líka, það verður afskaplega lítið rúm fyrir Jesú.

En því má breyta - með réttu hugarfari, rétttri afstöðu og vilja til að hleypa Jesú að okkur. Í aldagömlum sálmi og vögguvísi Einars Sigurðssonar, sem við þekkjum vegna upphafsins, *Nóttin var sú ágæt ein, er þessi bæn til frelsarans: Vil ég mitt hjarta vaggan sé, vertu nú hér minn kæri.*

Enn er leitað að stað fyrir Jesú, nú í lífi okkar. Hvar getum við búið um hann, leyft honum að vera? Sálmurinn geymir þessa bæn um að hjarta mitt sé vaggja Jesú, að hann

búi í mér, sé mér nálægur sem bróðir, vinur og frelsari. Hann kallar okkur til samfélags við sig. Jesús er meira en gömul saga um lítið barn sem fæddist. Hann óx, lifði og starfaði, var krossfestur og reis upp. Þess vegna getum við beðið í dag, þessi jól og alla daga: Vertu nú hér minn kæri!

Í fyrsta kafla *Jóhannesarguðspjalls er sagt frá fæðingu Jesú á annan hátt en guðspjallamaðurinn Lúkas gerir: Hið sanna ljós, sem upplýsir hvern mann, kom nú í heiminn. Hann var í heiminum og heimurinn var orðinn til fyrir hann en heimurinn þekkti hann ekki. Hann kom til eignar sinnar en hans eigið fólk tók ekki við honum. En öllum þeim sem tóku við honum gaf hann rétt til að verða Guðs börn, þeim sem trúá á nafn hans. Við getum opnað huga og hjarta fyrir Jesú og þannig tekið á móti honum í einfaldri bæn.*

Og þá að fyrrisögninni: Hvað bjóðum við upp á, hvað býður þú frelsara mannanna þessi jól? Er honum vísað frá eða biður þú bænarninnar: *Vil ég mitt hjarta vaggan sé, vertu nú hér minn kæri.* Ég hvet þig til að taka það skref og gefa jólu og lífinu sjálfu nýtt og varanlegt innihald. Guð gefi þér og þínum gleðileg jól, jól með Jesú!



Ragnar Gunnarsson  
Höfundur er framkvæmdastjóri Kristniðbóssambandsins



## Uppgangur í frjálsum hjá Ármanni

Frjálsíþróttadeild Ármanns hefur eflst mikið á síðustu árum. Markvisst uppbyggingarstarf er farið að bera ávöxt svo eftir er tekið. Á uppskeruhátíð FRÍ sem haldin var 22. nóvember síðastliðinn fengu iðkendur og þjálfarar hjá frjálsíþróttadeild Ármanns viðurkenningar fyrir framúrskarandi árangur á árinu. Þjálfarar deildarinnar fyrir 19 ára og yngri fengu hvatningarverðlaun, Kristján Viggó Sigfinnsson hlaut titilinn piltur ársins 19 ára og yngri. Ásdís Hjalmsdóttir fékk viðurkenningu sem kastari ársins í kvennaflokki og fyrir óvæntasta afrekið fyrir Íslandsmetskast sitt í kúluvarpi kvenna. Á myndinni sem fylgir má sjá frá vinstri Frey Ólafsson formann FRÍ, þjálfarana Hörð Grétar Gunnarsson og Magneu Dröfn Hlynsdóttur, Ásdís Hjalmsdóttur og Kristján Viggó Sigfinnsson.

# Engill í dulargervi



Út er komin hjá Bókauktgáfunni Hólum bókin Gústi - alþýðuhetjan, fiskimaðurinn og kristniðboðinn, eftir Sigurð Aegisson, guð- og þjóðfræðing. Eins og titillinn ber með sér er þar á ferðinni ævisaga Gústa guðsmanns, sem Gylfi Aegisson gerði ódauðlegan í samnefndu lagi sem kom út sumarið 1985.

Gústi var fæddur í Dýrafirði 29. ágúst árið 1897 og hét fullu nafni Guðmundur Ágúst Gíslason. Hann er að líkindum nafntogaðasti íslenski sjómaður 20. aldar, að öðrum ólóstuðum, eins og segir á bókarkápu, „var orðinn hálfgerð þjóðsagnapersóna meðan hann enn lifði, hvað þá eftir að hann lést. Hann þekkti hafið eins og fingurna á sér, var klár á öllu veðri og notaði segl ef hægt var. Það var sama hversu tryllt náttúruóflin gerðust, alltaf náði þessi járnkarl landi. Og ótti var ekki til í honum. Af því að hann, að eigin sögn, var aldrei einn. Guð var þar líka.“

Gústi ólst að mestu upp í Hnífsdal og á Ísafirði en bjó lengstum á Siglufirði eða í rúma hálfá öld, var þar með lögheimili frá 1929 til dánardags 12. mars 1985. Áður en hann flutti þangað var hann búinn að vera í millilandasiglingum, fara m.a. til Afríku, Asíu og Suður-Ameríku, e.t.v. Ástralíu segja heimildarmenn, og kynnað neyðinni sem fyrir augu bar víða. Þetta mótaði hann fyrir lífstíð og gerði að mannvínum, sem heimurinn fékk að kynnað upp frá því.

Gústi var kjarnyrstur, bölvandi út í eitt og ragnaði en betra hjarta var ekki til. Hann studdi fátæk börn úti í heimi til náms og gaf til þess nánast allt sem hann aflaði á litlu trillunni sinni, frá 1949 og þar til hún var búin á því, um 30 árum síðar.

Á einum stað í bókinni er eftirfarandi texta að finna:

„Fleyið hans Gústa var ekki stórt en hafið nánast óendanlegt á að líta, þegar út fyrir Siglunesið var komið. Og hann úti í alls kyns veðrum. Því mátti lítið út af bregða. Þetta vissu menn og höfðu vakandi auga með kristniðboðanum,

jafnt meðvitað og ómeðvitað, sem var ekki þar ánægður með það.

Skafti Stefánsson á Nöf (f. 1894, d. 1979), útgerðarmaður og síldarsaltandi, og þá jafnframt formaður Björgunarsveitarinnar Stráka, fór einhverju sinni í kolbrjáluðu veðri með nokkrum öðrum á Mjölmi EA 537 til leitar, sennilega þegar árið 1949. Þeir voru komnir töluvert út fyrir Neskrók en sjá ekki neitt vegna hriðarkófs. Þeir eru við það að gefast upp og snúa við, þegar einhver hljóð taka að berast þeim til eyrna. Við nánari eftirgrenslnan er verið að syngja „Hærra, minn Guð, til þín.“ Þeir stíma á lagið og hitta þar fyrir kristniðboðann, sem liggur hinn rólegasti aftur í skut.

Ári síðar eða tveimur fara menn aftur til leitar, þegar ekkert bolar á karli á leið til hafnar. Þar er til frásagnar Guðni Gestsson (f. 1928). Hann segir: Faðir minn hét Gestur Guðjónsson, skipstjóri, og hann átti 47 tonna bát sem hét Grótta EA 364. Einn eftirmiðdag hringir hafnarvörðurinn á Siglufirði og spyr föður minn hvort báturinn sé gangfær og hvort það sé hægt að fara út á sjó. „Já, já.“ Svo að hann segir föður mínum að þeir séu allir komnir að, bátarnir sem hafa röið þennan daginn til fiskjar, nema Gústi guðsmaður. Og hafnarstjórinn spyr þabba hvort að hann myndi vilja fara og athuga um Gústa. Og það var sjálf-sagt að gera það. Og faðir minn bað mig að koma með, Friðfinn Nielsson líka, sem var þá vélstjórinn og meðeigandi hans í þessum bát, og Valda Rögnvalds sem var maður sem var hér á Siglufirði. Og við fórum. Það var mjög þungbúið veður, þrjú, fjögur vindstig en skjáð og þoka. Og þegar við erum komnir langleiðina út að Siglunesi, þá heyrum við einhvern ..., eins og söng, og það er siglt á hljóðið og þar sjáum við að Gústi guðsmaður er á sínum báti á leiðinni inn fjörðinn og allt virtist vera í góðu lagi hjá honum. En hann söng hástöfum sálma þegar við komum að honum. Þegar við nálgumst hann meira, þá var siglt þannig að hann var á hleborða við okkur svo að hvorki sjór eða vindur hafði áhrif á hans bát. En þá segir hann við okkur, þegar við erum komnir þarna nálægt honum: „Drengir, hvern andskotans djöfulinn eruð þið að þvæla út á sjó í svona brjáluðu veðri?“ Og það tóku því allir náttúrulega mjög vel og svo var bara báturinn hans, Sigurvin, tekinn í slef og við fórum til baka, til Siglufjarðar.“

Sigurður vann að gerð þessarar sjöundu og nýjustu ritsmíðar sinnar í næstum 20 ár og leitaði víða fanga, skrifaðist m.a. á við fjölda manns erlendis.

Bókin, sem er um 480 blaðsíður að stærð, er byggð á rúmlega 550 heimildum, jafnt munnlegum sem rituðum/prentuðum.



Gömlu góðu “málsháttadagbækurnar” frá Varmá bókauktgáfu í klassískum og nýjum búning!

Mikið úrval

Varmá Bókauktgáfa – Tranavogi 1 – 104 Reykjavík – Sími: 588-9200 eða 824-6648 – varma@varmabok.is



**VARMÁ**  
BÓKAÚTGÁFA

**HANDPRJÓNAÐAR PEYSUR Í ÚRVALI**

• VELJUM ÍSLENSKT •

...eða prjónið þær sjálf.

Allt sem þarf á einum stað.

**HANDPRJÓNASAMBAND ÍSLANDS**

Skólavörðustigur 19 • Borgartún 31 • S: +354 552 1890 • handknitted.is



**GLJÚFRASTEINN**  
Hús skáldsins

www.gljufasteinn.is

## Gljúfrasteinn

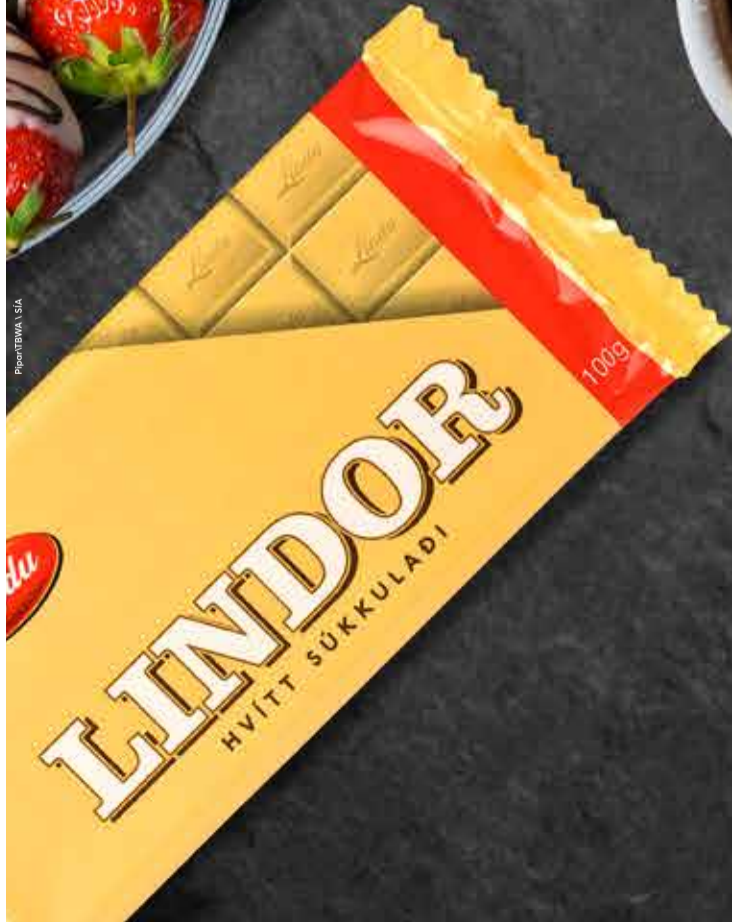
Fjöldi rithöfunda les upp á Gljúfrasteini í desember

15. desember klukkan 15:00  
**Árni Óskarsson**, þýðandi - Vélar eins og ég eftir Ian McEwan  
**Dóri DNA** - Kokkáll  
**Harpa Rún Kristjánsdóttir** - Edda  
**Soffía Bjarnadóttir** - Hunangsveiði

22. desember klukkan 15:00  
**Sjón** - Komgult hár, grá augu  
**Pétur Gunnarsson** - HKL Ástarsaga  
**Guðrún Eva Mínervudóttir** - Aðferðir til að lifa af  
**Una Margrét Jónsdóttir** - Gullöld revíunnar



# Gjöfengt með Lindu



Framleitt af Góu

Piper/BWA USA