

RECARO

Barnabílstólar í úrvali



BÍLASMIÐURINN HF

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



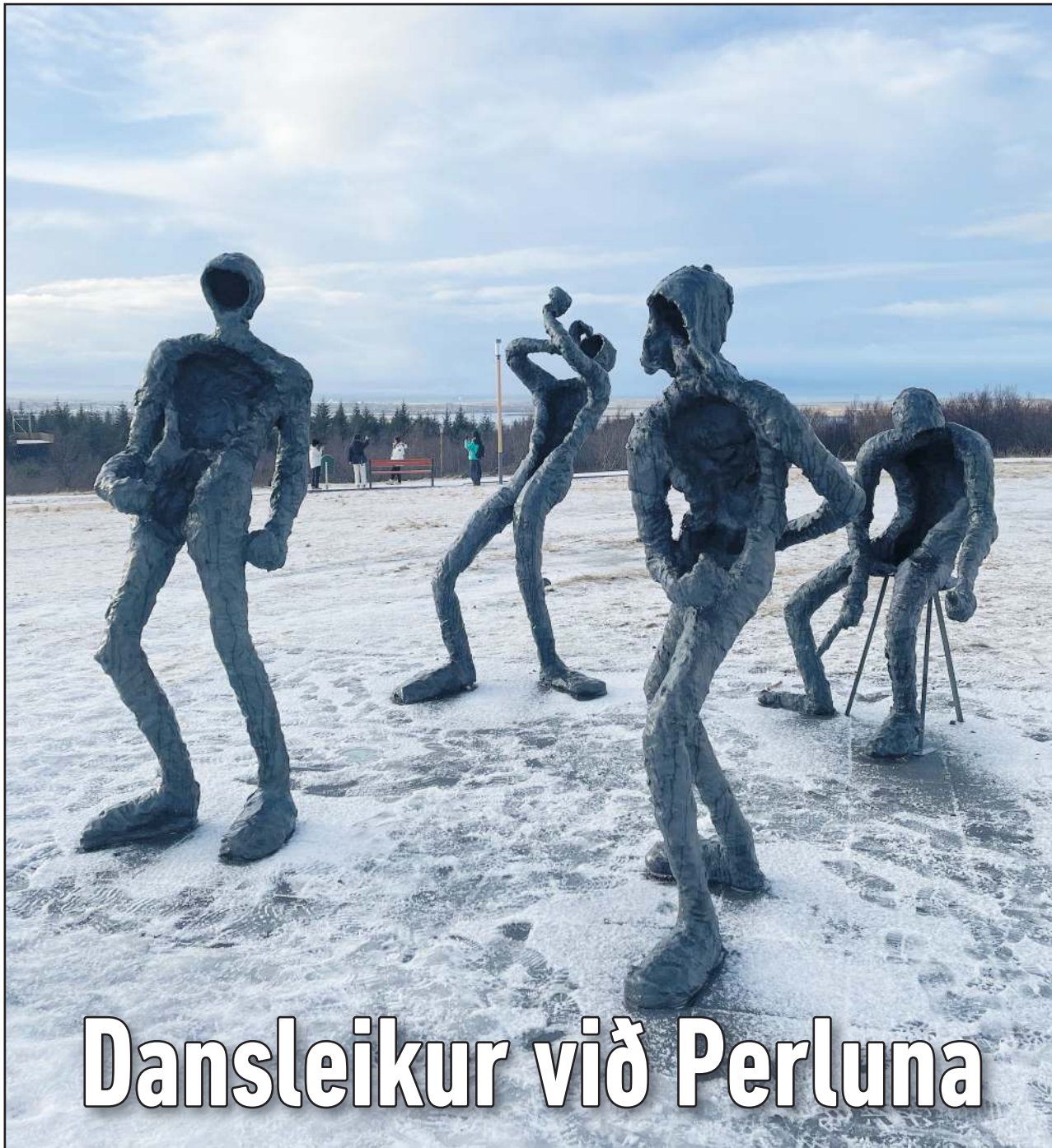
HVERFISBLAÐIÐ

Miðborg & Hlíðar

BLAÐINU ER DREIFT FRÍTT

2. TBL ★ 12. ÁRG.

FEBRÚAR 2024



Dansleikur við Perluna

Hljómsveitin í Öskjuhlíðinni er í roknastuði þrátt fyrir rysjóttu tíð og snjóförl á jörðu en verkið er eftir Þorbjörgu Pálsdóttur
Ljósmynd: SSK

FISKBÚÐIN
SUNDLAUGAVEGI

HÚS
DÝRA
GARÐUR
INN
PARK & ZOO

✓ 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

SKAUTA
HÖLLIN
LAUGARDAL

SKAUTAHOLL.IS



FARMASÍA

APÓTEK
SUÐURVERI

LÆGRA LYFJAVERÐ
511 0200

VERIÐ VELKOMIN
EINKAREKIÐ APÓTEK Í ALFARALEIÐ
OPIÐ FRÁ ÁTTA TIL ÁTTA

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

Miðborg & Hlíðar
Auglýsingasími 568 8862

Útgefandi: Með oddi og egg
Sundlaugavegi 7 • 105 Reykjavík
Ritstjóri/Framkvæmdastjóri: Már Guðlaugsson, (ábm.)
Símar: 822 9688, 568 8862 • netfang: marg@heimsnet.is
Texti: Benóný Ágísson netfang: benaegis@simnet.is
Prentun: Landsprent - Dreifing: Póstdreifing

Í góðum málum hjá

**Vantar málara ?
Ekkert mál.**Við komum og bjóðum í verkið
þér að kostnaðarlausu.

Jón. Sími: 6631343

Bjarki. Sími: 7758599

Málameistari

jbmalun.is ✉jbmalun@gmail.com @jbmalun

**Útfararþjónusta
Rúnars Geirmundssonar**

Stofnað 1990

Traust fjölskyldufyrirtæki í áratugi



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

**GRETTIR
VATNSKASSAR**

Vagnhöfða 6 • 110 Reykjavík • Sími 577 6090

Tímamót í Gallerí Göngum

Þórhalla Eggertsdóttir opnaði sýninguna Tímamót í Gallerí Göngum í safnaðarheimili Háteigskirkju s.l. laugardag. Þórhalla Eggertsdóttir fæddist 17. febrúar árið 1954 á Möðruvöllum í Hörgárdal þar sem hún jafnframt ólst upp. Hún er skurðhjúkrunarfræðingur að mennt og starfaði á skurðstofum LSH í Fossvogi lengstan hluta síns starfsferils.

Þórhalla stundaði einnig nám í listfræði við HÍ/LHÍ á árunum 2000 - 2005 meðfram vinnu og sótti námskeið í grunntekningu við Myndlistarskóla Reykjavíkur. Í framhaldinu sat hún svo margvísleg námskeið í olíumálun við skólann, allt til ársins 2015.

Öll verk sýningarinnar eru olíumálverk sem flest eru unnin á síðustu tveimur árum. Þórhalla er mikill náttúruunnandi og útivistarkona sem endurspeglast gjarnan í verkum hennar, þó eru verkin oft á tíðum óhlutbundin af stað og stund. Þórhalla rekur vinnustofu á Grandagarði ásamt níu öðrum áhugamálurum.



Sýningin Tímamót er haldin í Gallerí Göngum í tilefni 70 ára afmælis Þórhöllu og stendur frá 17. feb. - 17. mars 2024. Þórhalla mun vera á staðnum alla laugardaga milli kl. 14 - 16 á meðan sýningin stendur yfir.

**Vesturmiðstöð er Stofnun ársins 2023**

Sameyki stéttarfélag í almannajónustu hefur tilkynnt um valið á Stofnun ársins 2023 en titlana Stofnun ársins og Fyrirmyndarstofnun hljóta þær stofnanir sem þykja skara fram úr að mati starfsfólks á sviði mannaúðsmála. Borgarstofnanir ársins 2023 eru Vesturmiðstöð, Hitt húsið og Félagsmiðstöðin Sigyn.

Val á stofnun ársins er samstarfsverkefni margra aðila; Sameykis, Kjara- og mannaúðssýslu ríkisins,

Mannauðs- og starfsumhverfissviðs borgarinnar og svo að sjálfsögðu stofnananna og starfsstaðanna. Niðurstöður könnunarinnar veita bæði afar mikilvægar upplýsingar um starfsumhverfi vinnustaða og samanburð við aðrar stofnanir. Í könnuninni er hægt að bera saman starfsumhverfi ríkis og borgar með góðum hætti.

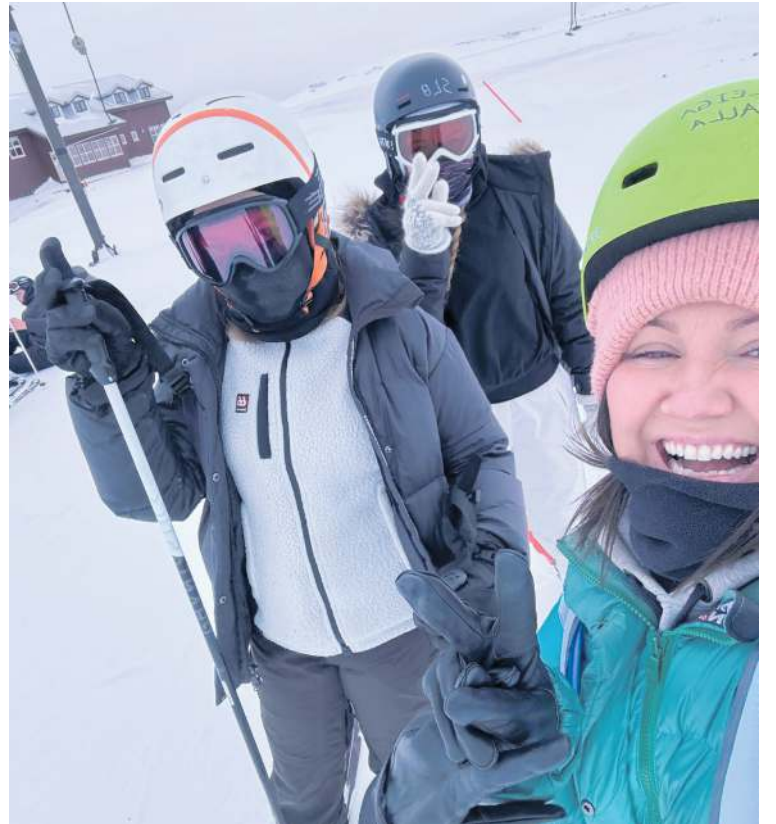
Tilgangur með vali á Stofnun ársins er að taka eftir og verðlauna vinnu-

staði sem ná framúrskarandi árangri við stjórnun mannaúðs. Þá nýttist könnunin stjórnendum til að vinna að umbótum í stjórnun og starfsumhverfi. Að lokum veitir könnunin aðhald til hagsbóta fyrir starfsfólk, skjólstæðinga, viðskiptavini og aðra hagsmunaaðila.

Niðurstöðurnar voru kynntar að loknu vel heppnuðu málþingi um mannaúðsmál og var yfirskrift þess Velsæld á vinnustað.

Elli- og örorkulífeyrisþegar njóta sérkjara hjá ÍslandsApóteki

Verið ávallt velkomin**Gott vöruúrval,
beta aðgengi****ÍslandsApótek
býður persónulega
þjónustu og
hagstæð verð
á lyfjum og öðrum
heilsutengdum verðum****OPNUNAR-
TÍMAR:**Virka dag
10:00 – 18:00Laugardaga
10:00 – 16:00Sunnudaga
Lokað**ÍSLANDS**
LAUGAVEGI 53b**APÓTEK**
S: 414 4646



Frá Samfélagshúsinu Bólstaðarhlíð 43

Í Samfélagshúsinu Bólstaðarhlíð 43 er ýmis konar skemmtileg starfsemi í gangi. Mælum með að kíkja þangað og skoða starfið sem fer þar fram. Þar eru alls konar námskeið í gangi og þar á meðal er hægt að fara á leirnámskeið hjá Fríðu, leirlistakennara með mikla reynslu. Fríða heldur námskeiðin á kvöldin á mánudögum, en svo á daginn á þriðjudögum, svo að sem flestir geti fundið tíma til að taka þátt. Með því að leggja áherslu á

persónulega nálgun og sköpunargleði tryggir Fríða að hver og einn finni sinn einstaka stíl. Þetta er tækifæri til að efla sköpunarkrafta í notalegu og vinalegu umhverfi. Allar nánari upplýsingar í síma 411-2660.

Þorrablot Samfélagshússins
Starfsmenn í Samfélagshúsinu Bólstaðarhlíð 43 stóðu fyrir glæsilegu þorrabloti þann 1. febrúar s.l. og var frábær mæting. Þetta árið var þorra-

maturinn pantaður frá Kænunni og var mikil ánægja með matinn. Hörður G. Ólafsson hélt uppi góðri stemmingu. Gaman að segja frá því að það voru nokkrir veislugestir sem voru með heimatilbúin skemmtatriði og viljum við einnig þakka þeim fyrir. Einnig vakti það mikla ánægju að Emelía kíkti á svæðið og var með magadans. Skemmtilegt kvöld og styttist í næsta party.



Skíðaferð í Bláfjöll

Félagsmiðstöðvarnar Gleðibankinn, 105 og 100og1 fóru saman í skíðaferð í Bláfjöll helgina 9.-10. febrúar. Það voru 90 unglingar sem héldu af stað í ferðina ásamt starfsmönnum félagsmiðstöðvanna en gist var í Breiðabliksskála sem er svo heppilega staðsettur nánast í barnabrekkunni í Bláfjöllum.

Unglingarnir nutu sín á skíðum í blíðskaparveðri en veðrið og skíðafærið svoleiðis lék við okkur í ferðinni og það fór ekki að skafa fyrir en rútan hélt af stað heim til Reykjavíkur, hreinlega eins og það væri

planað. Við grilluðum meira að segja pylsur í blíðskaparveðrinu sem runnu hratt ofan í skíðagarpana.

Haldin var kvöldvaka þar sem ungl-ingarnir fóru saman í leiki, sungu saman og hlustuðu á draugasögur.

Ferðin var ótrúlega vel heppnuð og alveg ljóst að við munum heimsækja Bláfjöll aftur, stutt að fara og vel tekið á móti okkur.

Anna Margrét Káradóttir
Tjörnin Fristundamiðstöð



Kjúklingastaðurinn
★ Suðurverri ★

Við erum hér!



Kringlan

Nr. 26



Platinum borgari með krispy bringu, kartöfluskifu, káli, papriku, pipar-majó og frönskum

Nr. 28



Hálfur kjúklingur með frönskum og brúnni sósu

VINSÆLT Á MATSEÐLI

Nr. 27B



Buffalo vængir með frönskum

Nr. 27A



BBQ vængir með frönskum



ÓDÝR
gleraugu
umgjörð og gler

Gleraugu með glampa og rispúvörn
19.900 kr.
Sérsmíðum samdægurs í
styrk +/- 6,0 með cyl. til 2,0

Margskipt gleraugu
39.900 kr.
Margskipt gler frá Essilor
(afgreiðslutími +/- tvær vikur)

Hamrahlíð 17
Hús Blindrafélagsins
Sími • 552-2002

OPTIC
REYKJAVÍK
SIÓNÆKJIAVERSLUN



Götumarkaður í Austurstræti 1981.
Valdis Óskarsdóttir – Ljósmyndasafn Reykjavíkur



Í Kolaportinu kennir ýmissa grasa



Bílakompaní

Skútuvogi 4 • 104 Reykjavík • Sími 515 5115

REYKJAVÍKURBÓN
FIMM STJÖRNU EINKUNN
★★★★★

SÍÐUMÚLA 37 • 108 REYKJAVÍK
SÍMI 782 3330
reykjavikurbonstodin@gmail.com

Leitað að húsnæði fyrir almenningsmarkað

Nú eru dagar Kolaportsins brátt taldir því Listaháskóli Íslands hefur yfirtekið Tollhúsið við Tryggvagötu og verður þar framtíðaraðsetur skólans. Því er leitað að nýju húsnæði fyrir almenningsmarkað í miðborg Reykjavíkur en borgar ráð samþykkti að undirbúin yrði markaðskönnun til að finna nýjan stað fyrir slíka starfsemi.

Flóamarkaður í miðborg Reykjavíkur undir heitinu Kolaportið var fyrst opnaður laugardaginn 8. apríl 1989 og var hann staðsettur í bílageymslum Reykjavíkurborgar undir Seðlabanka Íslands við Arnarhól og tók nafn sitt af þeirri stað-

setningu en þar var fyrir daga hitaveitunnar kolageymsla borgarinnar. Fimm árum síðar, 15. maí 1994, flutti Kolaportið sig um set á jarðhæð Tollhússins við Tryggvagötu og hefur verið þar síðan.

Í leitinni að nýju húsnæði er stuðst er við nokkur viðmið sem talin eru hafa hvað mest áhrif á velgengni almenningsmarkaða en þau eru:

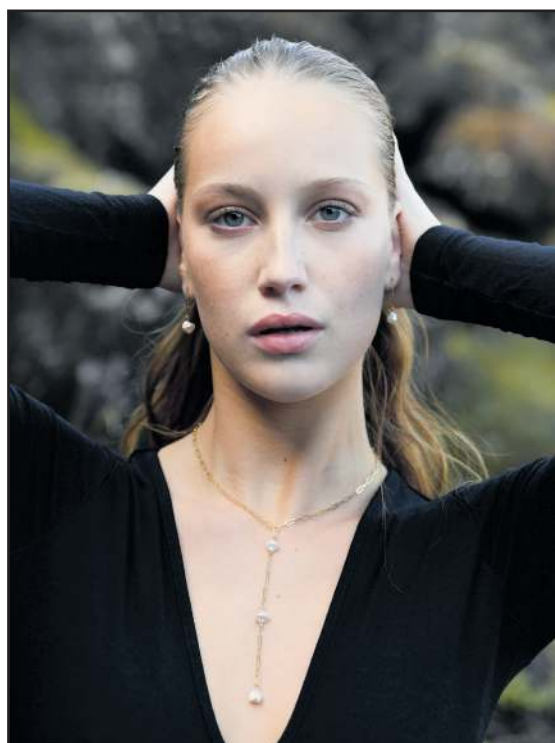
- Sýnilegt og eftirtektarvert húsnæði
- Nálægð við aðra þjónustu og á svæði sem fólk safnast nú þegar saman á
- Gott aðgengi fyrir fótgangandi og akandi, nálægð við almennings-samgöngur

- Góð aðkoma fyrir vöruflutninga og bílastæði í grennd
- Húsnæði henti vel undir starfsemi

Í greiningu hönnunarstofunnar m / studio_ á húsnæðisþörfinni er ekki talað um einhverja eina ákveðna stærð varðandi heildar rýmispörf almenningsmarkaðar en fremur horft til framangreindra viðmiða. Talið er hentugast að húsnæðið sé á einni hæð, að það sé sveigjanlegt og að þar sé hátt til lofts og vítt til veggja. Fram kemur að Kolaportið er í dag um 2.250 m² að heildargólfleti.



Kolaportið sem markaðurinn heitir eftir á meðan enn voru geymd þar kol



HIK & RÓS FYRIR ALLAR KONUR

HIKROS.IS - GRÍMSBÆ - LAUGAVEGI 39



MBL, S.B.H.

Í LJÓSI GRÍÐARLEGRA VINSÆLDA
FLYTUR SÝNINGIN Á STÓRA SVIÐIÐ!

ORD

„leiksigur sem maður
sér ekki oft.“

Hugrás, D.K.

GEGN

Prima Facie

ORDI

„Ebba Katrín er ein
besta – kannski
besta leikkona sinnar
kynslóðar.“

TMM, S.A.

Leikhusid.is



SALTKAUP
Salt - Umbúðir - íbætiefni

Saltkaup ehf | Cuxhavengata 1 | 220 Hafnarfjörður | Sími 560 4300 | saltkaup.is



Þankar Jónu Rúnu



Smáfuglarnir

Undanfarið hefur veðrið ekki verið sérlega milt né hagstætt þeim vesalings dýrum sem lifa úti í íslensku náttúru. Það er sumum þeirra, eins og til dæmis smáfuglum, alveg bráðnaudsynlegt í svona árferði að við mennirnir gerum þeim lífið aðeins léttara með því að til dæmis ota að þeim örilitilli matargjöf. Dóttir mín hefur árum saman gefið fuglum úti bakgarðinum okkar alls konar afganga og góðmeti sem yfirleitt er vel þegið. En þegar snjórinn er mikill þá getur þetta verið vandasamt því stöðugt fýkur yfir matinn. Það getur verið skynsamlegt að vera með einhvers konar borð eða platta, eða þá að fjárfesta í fuglafóðrara sem hægt er að setja frá í. Við fjölskyldan gerðum það um daginn, fórum í leiðangur í gæludýraverslunina Fískó sem selur ýmsar vörur fyrir útifuglana og keyptum fræfóðrara sem við svo festum á stóra gullregnið sem prýðir bakgarðinn. Greinar trésins eru reyndar svo hátt uppi að dóttir mín boraði krók í stofn þess og hengdi þar upp fóðraran. Það verður gaman að sjá hvort að smáfuglarnir læri ekki að nýta sér þetta. Munum að gleyma ekki að sinna þessum elskum svona sérstaklega þegar mesta kuldatíðin stendur yfir.



Einelti

Ég hef oft minnst á það í pistlum mínum hvað hvers konar einelti er hryllilegt fyrirbæri sem því miður virðist alltaf fylgja mannskepunnni. Algengt er að einelti þrífst í skólum meðal barna og unglinga og þar veldur það oft óbætanlega skaða á þeim sem fyrir því verða, því þegar við erum svona ung og ómótuð þá erum við jafnframt viðkvæmari fyrir hvers kyns neikvæðu áreiti eða einelti. En margir gleyma því að einelti er ekki bara eitthvað bernskubrek sem vex af fólki með auknum þroska. Það þrífst líka víða í heimi fullorðinna og getur komið upp í samskiptum fólks við hvaða aðstæður sem er, á vinnustöðum, í fjölmíðlum, í stjórnmálum sem og heimilum. Heimilisofbeldi er til dæmis ein grófasta og andstyggi-legasta birtingarmynd eineltis sem til er. Það hlýtur að vera martöð að eiga ekki gríðarstað á sínu eigin heimili. Ég er nú þannig gerð að ég vil alltaf reyna að halda í þá trú að í grunninn séu flestar manneskjur góðar og að fæst okkar leggi vísvitandi á ráðin um að koma illa fram með því að leggja aðra í einelti. En þetta gerist samt sem áður og afleiðingarnar geta í verstu tilfellum verið bókstaflega banvænar fyrir þolendurnar. Ég ætla því að skora á okkur öll að líta af og til í eigin barm og fara í huganum yfir þau samskipti sem við tökum þátt í. Getur hugsast að við séum að leggja einhvern í einelti eða skapa fólki vanlíðan vegna þess samskiptaforms sem við höfum tíðkað okkur? Einelti er ekki hægt að uppræta í gegnum þolendur heldur aðeins með því að gerendur þess breyti hegðun sinni. Reynum að breyta rétt, sýna kærleik og samkennd í samskiptum okkar og vera meðvituð um framkomu okkar gagnvart öðrum. Svo er líka hollt að biðjast afsökunar ef við höfum breytt rangt.

Jóna Rúna Kvaran



ÚTFARARÞJÓNUSTA
í yfir 70 ár

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

Þegar stofnanir fara offari

Ég er fréttasjúk eins og margir aðrir landsmenn og það ligur við að kalla það harmleik ef ég af einhverjum ástæðum missi af fréttatíma. Það hefur vakið athygli mína að komið hafa upp afskaplega áhugaverð mál það sem bílastæðasjóður virðist fara offari í að sekta fólk. Fólk sem lagt hefur bílum sínum við lóðir húsa sinna, jafnvel áratugum saman er að lenda í því að fá ítrekaðar stöðumælasektir. Það er alveg vitað mál að oft á tíðum myndast hefðir í háttum og mannlífi sem í mörgum tilfellum ber að virða þrátt fyrir að ef til vill séu til einhverjar reglugerðir sem fara á skjön við þessar hefðir. Svo lengi sem enginn hlýtur ama eða skaða af hefðinni og hún jafnframt létir fólki lífið, eins og þeim sem búa í miðbænum þar sem erfitt er um vik að finna bílastæði, ætti hefðin að fá að lifa áfram. Það sem einkennir reynslu þeirra sem lent hafa í þessum leiðindum er hvað kerfið er svifaseint og þunglamalegt. Erfitt er að fá skýr svör og hver hending bendir á aðra. Þetta er í raun galið í svona litlu samfélagi þar sem auðvelt ætti að vera að kippa í lag svona vitleysu. Ég skora á þá sem vinna fyrir stofnanir að reyna að gleyma ekki mannlegu hliðinni, almennri skynsemi og muna að reglur og lög eru gerð af fólki og alltaf á að vera svigrúm til endurbóta.

Í heimi eðalbirtu himnasýnar
hnípinn sýtir farinn veg.
Þú finnur þó í frelsi þrauta
fríð líknaryls frá angri.

Margt í minningarflórunni ornar
í mætti þess æðra styrkir.
Í nýjum viddum vaknar sálin
vernduð af guðlegum eldi.



Í skjóli helgrar himnadýrðar
hvergi er skuggi án vonar.
Umlukt englum í bláma bænavils
brosir gleðiofinn andinn.

Höf. Jóna Rúna Kvaran



„Kærleikur fer aldrei í frí.“ JRK



Tímabantanir fyrir herraklippingar eru óþarfar!

greiðan
HÁRSNYRTISTOFA

Greiðan Hársnyrtistofa • Háaleitisbraut 58-60 • Sími 581 3090



MIKIÐ ÚRVAL AF FALLEGUM OG LJÚFFENGUM KÖKUM

HÁHOLT 13-15

HÁALEITISBRAUT 58-60

MOSFELLSBAKARI.IS

Hraun

er æði



VELJUM ÍSLENSKT



Hark - nýr söngleikur í Tjarnarbíói



Hannes Óli Ágústsson, Þór Breiðfjörð og Þórdís Björk Þorfinnsdóttir í hlutverkum sínum í Harki

Hark er nýr íslenskur gamanrokk-söngleikur fyrir fullorðna með tónlist, texta og handrit eftir Þór Breiðfjörð. Söngleikurinn gerist á tímamótum í lífi poppstjörunnar Jóhanns Víkings, sem má muna fifil sinn fegurri. Þar eru sambönd hans í framtíð og fortíð í brennipunkti, ekki síst fáránlega meðvirkt samband við rötara hans og allrahandna reddara, Dodda. Inn í líf þessara kyndugu risaeðla kemur rokkstjarnan Fjóla Svíf með nýja strauma og viðhorf. Við hittum Þór í Tjarnarbíói og spurðum hann hvort titillinn Hark væri lýsandi fyrir afkomu og erindi tónlistarmanna á Íslandi?

Já er svarið, segir Þór, ég meira að segja hef gengið svo langt að ég er með hlaðvarp líka þar sem ég er að fá inn fólk úr bransanum í spjall og reyna að skila þeirri sagnahefð sem þrífst baksviðs og þegar kollegar mætast. Hvað það er að vera listamaður og ekki síst í tónlistarbransanum á Íslandi, hvað það getur verið stórt og mikið stundum og næst er maður staddur í litlu þorpi að syngja fyrir eina manneskju eða þrjár manneskjur.

En sagan í Harki, söngleikum er alveg sjálfstæð en hún er í þessum tónlistarheimi og það er þessi ýkta persóna sem ég leik, Jóhann Víkingur sem hefur fest sig með einum smelli en er ekki sáttur og hefur frosið í tíma í lífinu en hefur samt gefið mikið af lífinu fyrir það að vera í músíkbransanum. Svo er þetta um meðvirkt samband hans við ródarann hans, Dodda, og svo kemur þarna inn ung kona, poppstjarna sem hjálpar þeim aðeins að sjá það að það er ekki gott að vera læstur inni í einhverju hugarbúri. En þetta er fyrst og fremst hress farsí með rokkónlist og bara gaman og vonandi vöknar einhverjum um augun á einhverju tímabili.

En bæði tónlist og texti er eftir þig?

Davíð Sigurgeirsson tónlistarstjóri hefur líka lagt hönd á plóginn en verkið er eftir mig og svo er Orri Huginn Ágústsson leikstjóri og dramaturg og svo höfum við verið að prófa textann hérna á gólfinu og sjá hvað hægt er að gera í staðinn fyrir að segja. Ég byrjaði á þessu fyrir sjö til átta árum og var að hugsa um

einhvers konar einleik fyrir mig og ég byrjaði að semja einhver lög en það var nóg að gera hjá mér svo ég var að þessu í hjáverkum.

Þá hringir Björgvin Frans Gíslason í mig og spyr mig hvað ég sé að gera og ég sagði honum frá þessu af einhverri rælni og hann var mjög áhugasamur um þetta og hvetjandi og í framhaldi af því fór ég að hugsa um að stækka þetta meðvirka samband, hlutverk ródarans og þannig uxu þessar karakterar saman. Það eru fjölmörg dæmi um sambönd rokkara og ródara en ródaranir eru mishæfir og sumir ekki en aðrir eru mjög hæfir og rokkarinn verður eins og barn sem þeir sjá um, sérstaklega ef þeir eru lengi saman. Ég hitti líka Gísla Rúnar föður Björgvins og hann sagði mér ródara-sögur af Gústa ródara og fleirum og ég spann inn í þessar sögur þó ég notaði þær ekki beint. Svo var ég aðeins í ballbransanum áður en ég fór út í söngleikina og þekki marga í bransanum þannig að maður er búinn að heyra margar sögur og það er eitthvað þarna sem mér finnst fallett því við erum öll saman í þessum barningi. Ég hef upplifað það þannig að maður gerir

kollega sínum greiða og þeir hjálpa manni á móti ef maður er t.d. að gera sólóplötu og mig langaði svona á milli lína til að koma því áleiðis. En í grunninn er þetta bara góð skemmtun.

Hverjir eru með þér í þessu?

Það er heill listi af flottu fólki á sviðinu. Það er tónlistarstjóriinn Davíð Sigurgeirsson sem leikur á gítar Daði Birgisson á hljómborð, Lovísa Elísabet Sigrúnardóttir (Lay Low) á bassa og Ásmundur Jóhannsson á trommur. Leikarar og söngvarar í verkinu eru ég sem leik rokkarann Jóhann Víking, Hannes Óli Ágústsson sem leikur ródarann Dodda en hann er þekkt Sigmundar Davíðs eftirherma og leikur m.a. í myndinni Fullt hús og Þórdís Björk Þorfinnsdóttir sem leikur Fjólu Svíf en Þórdís er í Reykjavíkurdætrum og gerði að gott í söngleikum Chicago. Þórdís leikur líka fleiri hlutverk og meðal annars tókum við saman rifrildisdúett þegar Jóhann Víkingur er á fullu í djamminu og hún gengur á dyr, hún er ástin sem hann missir. Ingibjörg Jara Sigurðardóttir hannar búninga, Kristín Waage hannar hljóð og Friðþjófur Þorsteinsson leikmynd og ljós.

Þú ert ekki alveg blautur á bakvið eyrun í þessum söngleikjbransa.

Nei ég leiddist út í að mennta mig í söngleikjum og var erlendis í 14 ár, 11 ár í söngleikjum í Bretlandi og Evrópu og svo í Kanada í þrjú

ár og þar gaf ég ut sólóplötu með söngvaskáldslögum. Það má segja að söngleikir séu mikil ástríða hjá mér og söngleikjalistin á Íslandi. Ég hef verið deildarstjóri söngleikja-deildar Söngskóla Sigurðar Demetz og aðstoðarskólalastjóri á móti Hallveigu Rúnars sem sér um klassísku deildina. Ég er þarna með flott teymi af fólki sem hefur mikinn áhuga á söngleikjum, góðan tónlistarstjóra og Orra Huginn sem leikstjóra og flotta kennara. Við setjum upp sýningu á hverju ári þannig að við erum eins og lítill leikhópur sem er að framleiða stykki og erum búin að vera að gera það í 10 ár. Ég hef skrifað fyrir leikhópinn en þetta er í fyrsta sinn sem ég er með verk sem er ætlað fyrir atvinnuleikhús.

Það vekur athygli mína hversu fámennt verkið er því maður er vanari stórum uppfærslum á söngleikjum.

Það er rétt og það er kannski hugsun sem er búin að vera of ríkjandi á Íslandi. Það er mikið að gerast í söngleikjum núna og það eru allar stærðir af verkum í gangi. Söngleikur er bara saga eins og önnur leikverk og tónlistin er notuð til að segja söguna og hún á að teygja sig inn í tilfinningalíf. En sem fyrsta verk, því ég veit að það er erfitt fyrir nýjan höfund að koma einhverju á svið, þá langaði mig til að sýna að það er hægt að gera smærri verk, munurinn á þessu leikverki og öðrum fámennum verkum er að það er tónlist líka og það er bara bónus.



Poppstjarnan Jóhann Víkingur og Doddi ródari

MOROCCANOIL®

Scala

HAIR & MAKEUP

LÁGMÚLI 5
108 REYKJAVÍK
SÍMI 553 1033

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



FJÖLMENNINGARLEG VETRARHÁTÍÐ Í SPENNISTÖÐINNI

Laugardaginn 9. mars frá kl.13 til 15:30 standa Íbúasamtök Miðborgarinnar, ÍMR fyrir vetrarhátíð í Spennistöðinni við Austurbæjarskóla. Frítt er inn. Dagskráin byggist annar vegar á tónlistarflutningi á sviði, hins vegar af smíðjum með virkri þátttöku og samveru viðstaddra. Á sviðinu koma fram unglíngahljómsveitirnar Dóra og Döðlurnar, Espólín og ef til vill fleiri sveitir, skipaðar strákum og stelpum úr ýmsum hverfum borgarinnar, sem eiga það sameiginlegt að æfa undir handleiðslu Ólafs Eliassonar í Miðstöðinni í Grafarvogi. Einnig Múltíkultúrkórinn, sem skipaður er konum frá rúmlega tuttugu þjóðlöndum, sem allar eru ek. menningarsendiherrar þjóðar sinnar og syngja á ýmsum tungumálum. Stjórnandi er Margrét Pálsdóttir. Tríó skipað þremur körlum leikur með. Anna Hera Björnsdóttir býður svo upp á örlitinn danshristing viðstaddra á milli atriða.

Eftirtaldir smíðjur eru í boði:

- 1) Tónlistarsmiðja fyrir börn undir handleiðslu Þóru Marteinsdóttur og Álfheiðar Björgvinsdóttur. Þær eru tónmenntarkennarar og kórstjórar í Kársnesskóla í Kópavogi, en bjóða hér upp á sönglög og leiki úr ólíkum áttum.
- 2) "Contakids" fyrir foreldra og ung börn þeirra undir stjórn Önnu Heru Björnsdóttur.
- 3) Föndur- eða myndlistarsmiðja undir stjórn Katleen Abbee frá Belgíu og fleiri.
- 4) Afróttrommusmiðja undir handleiðslu Cheick Ahmed Tidiane Bangoura frá Guineu. Tónlistarsmiðjan og "Contakids" eru á dagskrá strax klukkan eitt. "Contakids" byggir á ánægjulegum hreyfingum og snertingum foreldra og ungra barna, þ.e. alls konar hnoði

og hefur m.a. verið á dagskrá Kramhússins í vetur. Tónlistarsmiðjan hentar börnum, sem eru langt komin með leikskólann eða byrjuð í grunnskóla. Afróttrommusmiðjan verður á dagskrá laust fyrir klukkan þrjú. Hún er fyrir alla, unga sem aldna. Fólk má gjarnan hafa með sér trommur, þó það sé engin skylda. Tónlistardagskrá á sviði hefst um klukkan hálf tvö.



Markmiðið með hátíðinni er að gefa íbúum Miðborgarinnar og nærliggjandi hverfa tækifæri til að koma saman og blanda geði án tillits til uppruna eða tungumálakunnáttu. Tónlist, dans og myndlist eru alþjóðleg tungumál sem auðvelda hverjum og einum að taka þátt í því sem fram fer, enda byggir dagskráin töluvert á því, að allir geti verið með og fundið eitthvað við sitt hæfi. Dagskránni er einnig ætlað að endurspegla margbreytileikann, sem einkennir miðborgina og nærliggjandi hverfi, en auka um leið samkennd meðal fólks af ólíkum uppruna. Umburðarlyndi og samskipti á jafnréttisgrundvelli skipta höfuðmáli í fjölmennningarlegu samfélagi.

Vonandi lætur fólk sjá sig í Spennistöðinni og hnippir í vini og nágretta, ekki sist þá sem eru af erlendu bergi brotnir og missa annars af þessum viðburði.

Pétur Hafþór Jónsson



Pantaðu tíma í HEYRNAR GREININGU

Nánari upplýsingar í síma 534 9600 eða á heyrn.is

Allar helstu rekstrarvörur og aukahluti fyrir heyrnartæki fást á vefverslun heyrn.is

Góð heyrn glæðir samskipti

(((HEYRN)))

Hlíðasmára 19, 2. hæð • 201 Kópavogi • Sími 534 9600 • heyrn.is

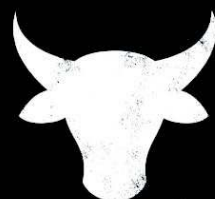
GRILLÞJÓNUSTA KJÖTBÚÐARINNAR

Við mætum á staðinn með grill fyrir hópa
**Brúðkaup, fermingar, afmæli
eða starfsmannagleði**

Við höfum séð um allt að 700 manna veislur,
allt frá hamburgaraveislum upp í steikarhlaðborð



Fáðu tilboð í þína veislu á kjotbudin.is/veisluthjonusta
eða email sala@kjotbudin.is



KJÖTBÚÐIN
www.kjotbudin.is

Á áttunda hundarað hús- og aðalfundir á dagskrá hjá Eignaumsjón í vor

Aðalfundir húsfélaga og rekstrarfélaga sem eru í þjónustu hjá Eignaumsjón hófust í byrjun janúar og haldnir verða að jafnaði 40-50 á viku fram að páskum í lok mars. Alls eru um 700 aðalfundi á döfnum hjá fyrirtækinu til apríloka auk að minnsta kosti 60 húsfunda.

Það er búið að vera í mörg horna að líta undanfarna mánuði hjá starfsfólki Eignaumsjónar vegna undirbúnings aðalfundatímans, ekki síst hjá fundarteyminu sem er skipað þeim Gunnþóri Steinari Jónssyni, forstöðumanni þjónustusviðs, Höllu Mjöll Stefánsdóttur ráðgjafa, Sigríði Guðmundsdóttur þjónustufulltrúa og Þór Gíslasyni ráðgjafa. Um 30 fundarstjórar, bæði starfsfólk Eignaumsjónar og verktafar, sinna fundarstjórn á aðalfundunum, sem verða flestir haldnir í fundarsölum Eignaumsjónar að Suðurlandsbraut 30, en einnig í fundarsölum úti í bæ eða í aðstöðu sem viðkomandi

húsfélög leggja til.

Rafræn boðun funda öruggust

„Það er alltaf áskorun að púsla saman fundaplani fyrir alla þessa aðalfundi og skipuleggja dagskrána, í samstarfi við formenn og stjórnir viðkomandi félaga,“ segir Þór og bætir við að mikið sé lagt upp úr réttri boðun aðalfunda, til að tryggja að fundirnir verði löglegir og þar með bindandi fyrir viðkomandi hús- og rekstrarfélög. Boða skal til aðalfunda með minnst átta og mest 20 daga fyrirvara, með sannanlegum hætti þar sem tilgreindur er bæði fundartími, fundarstaður og dagskrá. „Við leggjum áherslu á rafræna boðun aðalfunda hjá okkur, bæði til að tryggja að fundarboðin skili sér örugglega til viðkomandi og til að draga úr pappírnotkun,“ segir Þór.

Málefni aðalfunda

Á aðalfundi skal fyrst og fremst ræða um innri málefni félagsins; afgreiða ársreikning og kostnaðar- og hús-



gjaldaáætlanir, kjósa félaginu stjórn og taka ákvarðanir um næstu áfanga í starfsemi viðkomandi félags. Þór minnir jafnframt á að vilji eigendur að tiltekin mál verði tekin til umfjöllunar á aðalfundi húsfélags þurfi viðkomandi að koma skriflegri ósk þar um til stjórnar með góðum fyrirvara, svo hægt sé að geta umræddra mála í fundarboði.

„Við leggjum líka áherslu á að stjórnir og formenn fari vel yfir dagskrá aðalfunda og þau mál sem ræða þarf, s.s. viðhald og framkvæmdir, svo

ákvarðanataka verði markviss og skýr. Þá skiptir sköpum fyrir löglega boðun funda að stjórnir hengi upp fundarboð í sameign og setji í póstkassa ef þarf. Við í fundateyminu sjáum svo um að senda fundarboð rafrænt til allra sem hafa skráð sig í Húsbókina og gefið þar upp netfang. Einnig sendum við í bréfpósti fundarboð til eigenda sem skráðir eru til heimilis utan viðkomandi húsfélags,“ bætir Þór við.

Aðalfundargögn aðgengileg í Húsbókinni

„Tímanlega fyrir aðalfund geta eigendur í húsfélögum hjá okkur nálgast sín fundargögn í Húsbókinni. Þar verður ársreikningur fyrir árið 2023 aðgengilegur sem og kostnaðar- og húsgjaldaáætlun fyrir árið 2024, ásamt fundarboði og öðrum gögnum sem leggja á fyrir fundinn,“ segir Þór og bætir við að þar séu einnig aðgengilegar ýmsar aðrar upplýsingar tengdar viðkomandi húsfélaga. Þar á meðal eru eldri ársreikningar og aðalfundargögn húsfélaga sem hafa verið í þjónustu til lengri tíma hjá Eignaumsjón.



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

Nýsmíði á gluggum og hurðum,
ásamt ísetningum og viðhaldi.

Hafðu samband og við metum ástundið.

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

Láttu okkur sjá um allt sem snýr að rekstri húsfélagsins!

FYRIRMYNDAR
FYRIRTEKI 2023
VR
Eignaumsjón

2023 Fyrirmyndarfyrirtæki
í rekstri
Vikjaldaáætlun

eignaumsjon.is

Við erum leiðandi fyrirtæki í þjónustu við húsfélög og rekstrarfélög fasteigna og búum yfir víðtækri þekkingu og reynslu í rekstri fjöleignarhúsa eftir nærri aldarfjórðungs starfsemi.

Við leggjum áherslu á hlutlausu nálgun, gæði, öryggi og skýra verkferla sem skila viðskiptavinum faglegum og fjárhagslegum árangri.

Þjónustuverið svarar fyrirspurnum hratt og örugglega í síma 585 4800 og á netspjallinu, eða sendið okkur tölvupóst á thjonusta@eignaumsjon.is.

Heyrðu í okkur og við gerum þér tilboð!

EIGNAumsjón
lykill að öruggum rekstri fasteigna

Suðurlandsbraut 30 | Sími 585 4800 | 108 Reykjavík

Alpýðuhugrækt Frjálslyndi



Óhætt er að segja að við séum mismunandi umburðarlynd gagnvart mönnum og málefnum. Auðvitað er mikið í það varið að við séum hleypidómatalítill og frjálsleg í afstöðu okkar til þess sem við tökumst á við hverju sinni. Frjálslyndi er sá eiginleiki okkar kallaður sem liggur m.a. í því að við skoðum, metum og skilgreinum það sem við kynnumst og verðum fyrir af víðsýni og skilningi.

Miklir og erfiðir árekstrar geta hent í samskiptum okkar hvert við annað ef við erum þröngsýn og fordómfull í hugsun og athöfnum. Auðvitað erum við ekki alltaf sammála um tilgang og nauðsyn þess sem við erum að kljást við hverju sinni. Það hlýtur því að vera mikill og góður kostur að kunna að skoða af athygli og frjálsleika sjónarmið annarra og reyna að umbæra þau eftir atvikum.

Við eigum ekki að vera of fljót að fella fyrirfram þröngsýna og miður frjálslynda dóma um það svið við stöndum frammi fyrir. Við verðum að veða og meta og mynda okkur skoðun á hlutunum. Ákveðið hispursleysi í tjáskiptum er af hinu góða af því að það skapar í samskiptum forsendu-grundvöll skilnings sem er heppilegur, einlægur og lítt fjótrandi.

Við getum verið gjörn á að fella dóma og slá fram ákveðnum lítt ígrunduðum skoðunum um menn og málefni, án þess að hafa þekkingu á viðkomandi. Það er afleitt. Best er að hafa í huga að við getum ekki metið réttlátlega það sem við höfum ekki þekkingu á og við sjáum ekki sýnilegan tilgang í. Við verðum að hafa fyrir því að kynna okkur hlutina kirfilega. Fordómfull afstaða gagnvart því sem við þekkjum ekki kemur iðulega fram hjá okkur þegar

við höfum haft lítil tækifæri til að nálgast hlutina og kynna þeim af sanngirni og umburðarlyndi. Hún kemur síður fram í því sem okkur er hugleikið og höfum af eigin raun kynnst þokkalega vel.

Við getum auðvitað ekki tekið afstöðu til manna og málefna nema við höfum lagt okkur eftir því að kynna okkur hvernig málum annarra er í raun háttað. Við lifum í heimi sem er margbreytilega skreyttur mannvörum sem eiga sér ólíka forsögu og menningu og eiga jafnvel fátt sameiginlegt annað en það að vera menn. Við getum ekki nálgast viðhorf og verk annarra af sanngirni nema við séum hleypidómalaus og meðvitund um mögulegt mikilvægi þess sem við höfum ekki reynt sjálf.

Það er því mikill ljóður á samskiptum okkar hvert við annað þegar við venjum okkur á að taka neilæga afstöðu gagnvart því sem við getum ekki skilgreint í viðhorfum annarra, nema þá með því að kynna þvi af eigin raun. Ágætt er því að við séum hleypidómalaus þegar við tökumst á við þann veruleika sem öðrum er kær en okkur ókunnugur. Hyggilegt er jafnframt og áriðandi að við venjum okkur á að nálgast menn og málefni af fordómaleysi í stað þess að vera öðrum örðug og áminnandi án skiljanlegra ástæðna og tilgangs.

Jóna Rúna Kvaran
www.jonaruna.com



GLERSÝN

- Gluggaþvottur
- Gluggaþvottur að innan
- Klæðningahreinsun
- Ræsting
- Húsfélagþjónusta
- Gólfbónun
- Teppahreinsun
- Steinteppahreinsun
- Bilastæðahreinsun
- Djúphreinsun gangstétta

Við sérhæfum okkur í gluggaþvotti og leggjum sérstaka áherslu á að viðhafa vönduð vinnubrögð.

Gerum föst verðtilboð og samninga til lengri tíma, hvort sem um er að ræða smá eða stór verkefni.

Fáðu tilboð í síma 663 0000 eða glersyn@glersyn.is

www.glersyn.is

2 BOLLAR 6.000 KR.

1 BOLLAR 3.499 KR.

Funko

POP! VINYL

Úrval af nýjum og væntanlegum POP-vínillíffigúrum

NEXUS Spilasalur

POKÉMON MÓTÁLLA LAUGARDAGA KL. 13:00

VERÐLAUN OG GLAÐNINGUR Í BOÐI FYRIR ÖLL SEM TAKA ÞÁTT. FYRIR 10 ÁRA OG ELÐRI, ÓKEYPIS ÞÁTTTAKA!

NEXUS nexus.is

TVÆR VERSLANIR...

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



Apótek Lyfjavals á Miklubraut er fimmta bílaapótek fyrirtækisins.

Bílaapótek Lyfjavals á Miklubraut

Lyfjaval hefur opnað fimmta bílaapótek sitt að Miklubraut 101 í Reykjavík. Um er að ræða apótek með tveimur bílalögum sem verða opnar alla daga frá 9 til 22. Lyfsöluleyfishafi er Þuríður Erla Sigurgeirsdóttir sem hefur unnið lengi hjá Lyfjavali og var áður lyfsöluleyfishafi í Mjódd. Lyfjaval rekur nú alls sjö apótek, sex á höfuðborgarsvæðinu og eitt í Reykjanesbæ.

„Þetta er mjög spennandi og við hlökkum mikið til,” segir Þuríður Erla. Hún segir gaman að geta boðið upp á apóteksþjónustu á þessum fjölfarna stað við Miklubrautina. Apótekið er á lóð Orkunnar, þar sem áður var Dirty Burger and Ribs. Húsið hefur verið endurnýjað nánast frá grunni.

„Þetta er ekki stórt apótek en við ætlum að kappkosta að bjóða góða þjónustu og allar helstu lykilvörur sem fólk er vant að geta fengið í apóteki, auk lyfja og lausa-sölulyfja. Það er engin eiginleg búð. Fólk getur komið

inn til að fá afgreiðslu en aðalmálið hjá okkur verða lúgurnar,” segir Þuríður Erla, enda sé fólk að upplifa mikil þægindi og næði við það að geta fengið apóteksþjónustu beint í bilinn.

Apótek Lyfjavals eru nú sjö talsins, fimm bílaapótek, í Hæðasmára, við Vesturlandsveg, í Suðurfelli, við Aðalorg í Reykjanesbæ og svo nýja bílaapótekið við Miklubraut sem opnað var 2. febrúar. Öll bjóða þessi apótek upp á hefðbundið úrval af lyfseðilsskyldum lyfjum og allt það helsta af lausasölulyfjum. Að auki er úrval vítamína, bætiefna, hjúkrunarvara og annarrar apóteksvöru.

Til viðbótar við bílaapótekin rekur Lyfjaval apótek í Glæsibæ og Urðarharfi. Þar er vöruúrval meira en í minni apótekunum. Á lyfjaval.is getur fólk pantað lyf og aðrar vörur og valið um að sækja í eitthvert apótekanna eða fá sent heim.



Skapandi sumarstörf hjá Hinu Húsinu

Eftir óralangan og strangan vetur, kemur vor! Einn helsti vorboði borgarinnar Lifthópar- og Götuleikhús Hins Hússins er nú að auglýsa sumarstörf fyrir ungt fólk á aldrinum 17-25 ára.

Götuleikhúsið er orðið vel þekkt á meðal fólks í borginni enda hefur það, allt frá 1994, fóstað stóran hóp af ungu fólki sem mörg hver starfa í dag sem þekkt listafólk á ýmsum sviðum.

Á sumrin geta gangandi vegfarendur átt von á skemmtilegum uppákomum í miðborginni, t.d. að hitta skruðklædda blómálfa, labba fram-

hjá konungbornu fólk með barokk hárkollur, hitta kandisflossverur eða dansandi blobba með milljón anga sem dillast í takt við tónlist á 17. júní.

Árlega er fenginn leikstjóri til liðs við Götuleikhúsið ásamt búningahönnuði sem hannar búninga og leikmyndir í samvinnu við hópinn. Meðlimir Götuleikhússins fá því þjálfun í öllu því helsta sem tengist starfi götuleikhúss þar sem að leikararnir koma að öllum undirbúningi sem viðkemur sýningunum. Þetta því tilvalið tækifæri fyrir ungt fólk með brennandi áhuga á leiklist til að spreya sig í góðum hópi.

Í Lifthópum Hins Hússins gefst ungu fólki kostur á að sækja um og koma með hugmynd að eigin skapandi verkefni. Valdir hópar eða einstaklingar sem skila inn umsókn fá síðan tækifæri til að vinna að hugmyndum sínum í átta vikur yfir sumartímann. Verkefni hópanna eru fjölbreytt og einkennast af miklum metnaði og sköpunargleði en afrakstur þeirra má sjá á föstudagsförlidum, götuhátíðum hópána.

Opið verður fyrir umsóknir til 11. mars og hægt er að sækja um á www.reykjavik.is/storf



Sumar konur

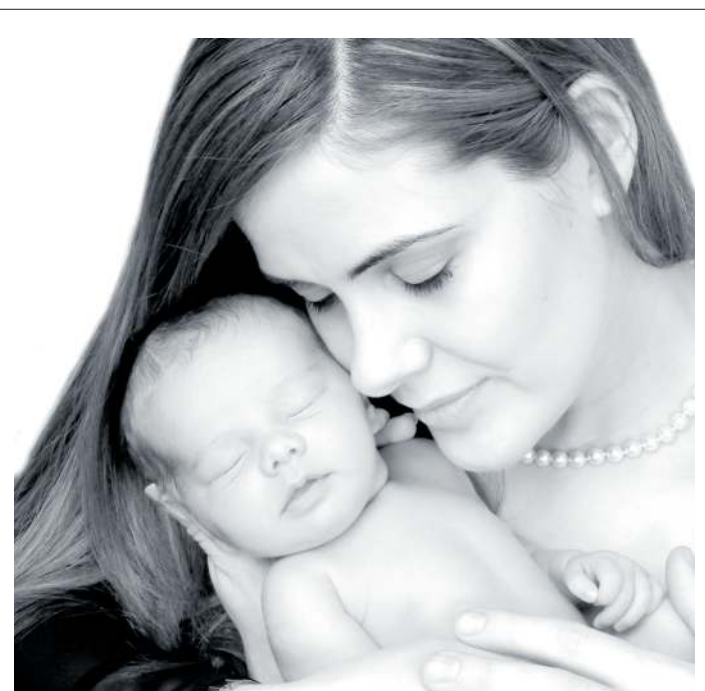
Á dögnum fór fram formleg afhending á listaverki sem Rósa Rúnudóttir færði kvenlækningadeild Landspítala (deild 21A) að gjöf. Með gjöfinni vildi Rósa sýna þakklæti sitt fyrir góða umönnun og meðferð á deildinni. Verkið heitir Sumar konur og er eftir Þórdísi Þórðardóttur (f. 1951).

Hrund Magnúsdóttir deildarstjóri tók við verkinu fyrir hönd deildarinnar og um leið var sett upp merking með upplýsingum um gefanda, titil verks og listamann. Rósu eru færðar þakkir fyrir gjöfina sem mun prýða vegg deildarinnar um ókomna tíð!

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



Laugardalur, Háaleiti & Bústaðir Auglýsingasími 568 8862



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

BÍLARÉTTINGAR SÆVARS

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

ÚTFARARSTOFA ÍSLANDS

síðan 1996

Auðbrekku 1, 200 Kópavogi

ALÚÐ
VIRÐING
TRAUST
REYNSLA

Komum til aðstandenda og ræðum skipulag sé þess óskað

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



Sverrir Einarsson
Útfararstjóri
S: 896 8242



Jón G. Bjarnason
Útfararstjóri
S: 793 4455



Jóhanna Eiríksdóttir
Umsjón útfara



Guðmundur Örn Jóhannsson
Framkvæmdastjóri
Umsjón útfara
S: 862 0537

ÚTFARARSTOFA HAFNARFJARÐAR

www.utfararstofa.is | Dofrahellu 9b, Hafnarfirði | s: 565 5892

Þorralót Miðbæjar og Hlíða



Valur stóð fyrir glæsilegu Þorralóti Miðbæjar og Hlíða sem fór fram á Hlíðarenda þann 27. janúar sl. Útvarps- og sjónvarpsmaðurinn Siggi Gunnar var veislustjóri og byrjaði kvöldið með stæl þegar hann skellti sér í hlutverk Grétars Örvarssonar og tók lagið Eitt lag enn með Sigu Beinteins. Þorralóturinn Jói í Múlakaffi sá um veitingarnar og hljómsveitin Stuðlabandið hélt uppi stuðinu langt fram eftir kvöldi. Á þorralótinu voru samankomnir íbúar úr miðbænum og Hlíðahverfi ásamt gömlum og góðum Völsurum. Þakið ætlaði að rifna af Valsheimilinu þegar Stebbi Hilmars kom og tók sína bestu slagara og allir sungu með. Gunnar Bjarki ljósmyndari var á svæðinu og tók myndir af stemningunni.



Louisa Christina Martinsdóttir

Nýr íþróttafulltrúi hjá Val

Louisa Christina Martinsdóttir hefur verið ráðin íþróttafulltrúi Vals og leysir hún Gunnar Örn Arnarson af og við hittum hana í Valsheimilinu að Hlíðarenda til að spyrja hana hvernig hana hún væri að gömlum þjóðlegum sið.

Ég er fædd í Færeyjum, segir Louisa, er hálf færeysk en flutti til Íslands þegar ég var eins árs. Ég á íslenska móður og ólst upp í Vestmannaeyjum en flutt til Reykjavíkur 2017 til að hefja nam í Háskólanum í Reykjavík í íþróttafraeði og íþróttahélsufræði. Á meðan á náminu stóð var ég að hluta í verknámi í Val hjá fráfarandi íþróttafulltrúa Gunnari Erni og kynnti mér starfseminu. Ég var líka í verknámi hjá HK og að námi loknu var mér boðið starf íþróttafulltrúa hjá HK og sinnti því starfi þar til í vor.

Ég fór þá í fæðingaorlof og ákvað þá að það væri kominn tími til að taka næsta skref og ákvað að sækja um herna. Í dag kalla ég mig mjög stoltan Valsara, dóttir mín hefur verið herna að æfa körfubolta og ég hef verið í foreldraráði og deildarráði.

Hvert er hlutverk íþróttafulltrúa?

Það er allskonar. Í grunninn setti borgin og sveitarfélögin kröfu á íþróttafélögin að það væri starfandi faglegur íþróttafulltrúi í öllum félögum en það var með ýmsum hætti hvernig þeir störfuðu og starfslýsingar voru mismunandi hjá félögum þó í grunninn væri þörfin sú sama. Við eigum að starfa í þágu félagsins og þá einkum í þágu barna og unglingsstarfsins. Ég er ráðin til Vals til að fara fyrir barna og unglingsstarfinu í samráði við þjálfara

og yfirþjálfara allra deilda og íþróttafulltrúi er ábyrgur fyrir skráningu iðkenda, að fylgja eftir siðareglum félagsins og taka þátt í stefnumótun í samráði við stjórnir deildanna.

Áttu eitthvað draumahlutverk, eitthvað sem þú vilt beita þér fyrir?

Í draumaheiminum væri starf íþróttafulltrúans að fylgja eftir stefnu og verkefnum félagsins, það eru allskonar áskoranir í grasrotarstarfinu og verkefni tengd sérsamböndunum, ÍBR og UMFÍ og við viljum vera leiðandi og vera stolt af því efni sem við setjum út frá okkur og viljum hafa það aðgengilegt. En það gerist stundum þar sem mikið er að gera á stóru heimili þá gefst ekki nógu mikill tími í þessi mikilvægu verkefni. En draumurinn er að sinna því verkefni vel eins og það á skilið. Hér er margt gott og ótrúlega faglegt og mig langar til að leggja mitt af mörkum til að gera þetta félag enn betra.

Ert þú kona með fortíð í íþróttum eða æfirðu kannski enn?

Já, þú kemst ekki upp með það að vera frá Vestmannaeyjum og æfa ekki íþróttir. Ég var hinsvegar barnið sem átti ekki leið í hópíþróttum en var lengst af í frjálsum og fimleikum. En ég mætti á alla leiki í fótbolta og handbolta og var mjög virk í kringum allt starfið þó ég hafi ekki spilað. Ég hef alltaf verið mikil áhugamanneskja um allar íþróttir og mín ástríða í lífinu er íþrótt og tómsunda-starf og íþróttir eru stór partur af fjölskyldulífinu..



Næring+

Millimál í fernu

Næring+ er orku- og próteinríkur næringardrykkur sem hentar vel þeim sem þurfa að þyngjast eða sporna við þyngdartapi.

Næring+ er vítamín- og steinefnabættur. Næring+ hentar einnig þeim sem vilja handhægt orku- og próteinríkt millimál.



+



+



+



+



Lyfjaval

HEILSA & HAMINGJA

Höfum opnað nýtt bílaapótek á Miklubraut

Opið alla daga 9-22

Verið velkomin!

