



S. 581 15 15

3 staðir 1 símanúmer

Gnoðarvogi 44 - Ánanaustum og Eddufelli 6



OPIÐ

ALLAN sólarhringinn
á Eiðistorgi



**Slökkvitækja-
þjónustan**

☎ 564 1433

Bakkabraut 16 • 200 Kópavogur

Fyrir heimili - húsfélög - fyrirtæki
Úrval slökkvitækja. Leiðið tilboða!

- bls. 4 og 5
Friðarhátíð
í Reykjavík,
viðtal við Ými
Björgvin Arthúrssón

- bls. 10
Pathfinderklúbbur
í Frosta

Dæmi um 50% hækkun íbúðaverðs í Vesturbænum



Góð sala hefur verið í nýbyggingu við Mýrargötuna og eru í dag innan við 10 íbúðir eftir af 66 íbúðum í því húsi.

Íbúðaverð í Vesturbænum hefur hækkað mikið á undanförunum árum og eru dæmi um allt að 50% hækkun á síðustu árum. Mest hækkun hefur verið á minni eignum en þó hafa sérbýlin einnig hækkað þó nokkuð meira en sérbýli í öðrum hverfum. Vinsælustu göturnar í Vesturbænum eru Ægisíðan, Starhaginn, Kvisthaginn og Tómasarhaginn. En annars eru Melar og Hagar almennt mjög vinsælir á meðal íbúðakaupenda.

Ólafur Finnbogason sölustjóri hjá fasteignasölnunni Miðborg segir að fermetraverð sé mjög teygjanlegt eftir staðsetningu, stærð, aldri og hvort um er að ræða fjölbýli, hæð eða sérbýli. Fermetraverð sé mjög hátt í Vesturbænum og það hæsta á landinu ásamt Miðbæ Reykjavíkur. Hann segir góða sölu á því litla sem í boði sé en ekki hafi verið byggðar neinar nýjar íbúðir í Vesturbænum í meira en 10 ár fyrir utan eitt og eitt lítið fjölbýli eins og við Grenimel. Góð sala hefur verið í nýbyggingu við Mýrargötuna og eru í dag innan við 10 íbúðir eftir

af 66 íbúðum í því húsi. Einnig seldist Skerjabraut 1 til 3 á Seltjarnarnesi nánast upp áður en tókst að byrja að byggja hana og eiga byggingaraðilarnir þar eina íbúð eftir en þó hafa nokkrar komið í endursölu vegna breytinga hjá eigendum. Ef lítið er til Seltjarnarness segir Ólafur að á Hrólfskálamel 10 til 18 séu allar íbúðir á efstu hæð seldar, þrjár eftir á 2. hæð og eitthvað meira á þeirri fyrstu. Þá verði áhugavert að fylgjast með gangi mála þegar Lýsisreiturinn fer í sölu sem verður líklega í lok þessa árs. „Ef mér skjátlást ekki er það fyrsta nýbyggingin í póstnúmeri 107 frá því Boðagrandi 2 var byggður árið 2000,“ segir Ólafur. Ljóst er að eftirspurn er langt umfram framboð á íbúðarhúsnæði í Vesturbæ Reykjavíkur og fátt virðist geta breytt því annað en frekari byggingar. Þær eru þó ekki í sjónmáli þar sem lítið byggingarland er eftir. Gert er ráð fyrir að Búseti byggi íbúðir á svokölluðum SÍF reit við Keilugranda 1 og hefur verið gert ráð fyrir 70 íbúðum á því svæði auk aðstöðu fyrir KR.



**PANTAÐU Á
DOMINOS.IS**

DOMINO'S APP SÍMI 58 12345



Heimilismatur
alla daga frá 11 til 20
ALLTAF NÆG, FRÍ BÍLASTÆÐI

FLJÓTT & GOTT UMFERÐAMIÐTÖÐIN
www.fljottoggott.is



Ægisíða 121
Sími 551 1717

Opið alla virka daga
frá kl. 10 – 17.30.



Í gamla Héðinshúsinu, Seljavegi 2

Góð þjónusta – Hagstætt verð

Afgreiðslutími:
Virka daga: kl. 9-18:30
Laugardaga: kl. 10-16

Reykjavíkur Apótek

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



Melabúðin
þín verslun

Allt fyrir sprengidaginn...

Saltkjöt

- beint úr tunnunum
léttsaltað á gamla mátann

✓ Kjötið okkar
klikkar ekki

Vesturbæjarblaðið

Útgefandi: Borgarblöð ehf.
Eiðistorgi 13-15 • 170 Seltjarnarnes • Pósthólf 172
Ritstjóri: Þórður Ingimarsson • Sími 551 1519 • 893 5904
Netfang: thordingimars@gmail.com
Auglýsingasími: 511 1188 • 552 1953 • 895 8298
Heimasíða: borgarblod.is
Netfang: borgarblod@simnet.is
Framkvæmda- og auglýsingastjóri: Kristján Jóhannsson
Umbrot: Valur Kristjánsson
Prentun: Landsprent ehf.
Dreifing: Morgunblaðið
2. tbl. 18. árgangur
Vesturbæjarblaðinu er dreift í hvert hús í póstnúmerum 107 og 101.

Vinsæll Vesturbær

Í frétt á forsiðu blaðsins kemur fram að miklar hækkanir hafa orðið á verði íbúða í Vesturbæ Reykjavíkur að undanfórnu. Þessar hækkanir eru nokkru meiri en á öðrum stöðum í borginni fyrir utan götur í Miðborginni eða 101um eins og miðborgarhverfið er gjarnan nefnt eftir póstnúmeri. Lengi hefur verið vitað um vinsældir vestasta hluta Reykjavíkur og bera nýjar upplýsingar um íbúðaverð vitni um að þær séu alls ekki að dvína – heldur þvert á móti.

Eitt og annað getur valdið viðlíka vinsældum einnar byggðar umfram aðrar. Vesturbærinn í Reykjavík hefur ýmislegt til að bera sem fólki líkar og sækist eftir. Vesturbærinn er elsta hverfi eða byggðalag Reykjavíkur fyrir utan Kvosina og Þingholtin. Vesturbærinn er í næstu nálægð við miðborgina og næstum hluti af henni en þó með sína landfræðilegu afmörkun og sérstöðu. Vesturbærinn hefur byggst upp á lengri tíma en aðrar byggðir og þar er að finna meiri blöndu af búsvæðun en víðast annarsstaðar. Fá hús eru hærri en fjögurra hæða og mörgum finnst þau standa hæfilega þétt – einkum í yngri hlutanum Vestan Hringbrautar.

Vesturbærinn verður nánast fullbyggt svæði þegar uppbyggingu á þeim reitum þar sem nú er unnið eða áformað að reisa íbúaðhúsnæði á næstunni verður lokið. Með því fjölgar Vesturbæingum umtalsvert sem ætti að stuðla að öflugri og betri þjónustu á felstum sviðum.

Háskólahverfið – umráðasvæði Háskóla Íslands er að hluta innan Vesturbæjarins og að hluta á mörkum hans og Vatnsmýrarinnar. Hver sem niðurstaða flugvallarmálsins verður og hvað sem gert verður þar til lengri framtíðar er ljóst að meira verður byggt inn á því svæði en verið hefur og á Háskóli Íslands þar umtalsverðan hlut að máli. Staðsetning og staða Háskóla Íslands er eitt af því sem skapar Vesturbænum sérstöðu og vinsældir. Margt ung fólk kýs að búa í nálægð við skólann bæði í námsmannaíbúðum og öðrum á námstíma og festir oft rætur í byggðinni til frambúðar.

Þá má benda á að aukin félags- og mennigarstrfsemi hefur verið að skjóta rótum í Vesturbænum. Kaffihús og sýningarsalur hafa komið til á síðustu mánuðum og gera má ráð fyrir að verslunarstarfsemi muni eflast með fleiri íbúm. Stór þjónustsvæði hefur einnig myndast í Örfisey sem löngum lá undir útvegsstarfsemi og fiskverkun. Ekkert bendir til þess að vinsældir Vesturbæjarins muni dvína á ókomnum tíma.



Gerir við allar tegundir startara, alternatora, beinar innspýtingar, rafmagn í bílum og bátum.

Sævar
Bíla- og bátarafmagn
Sími 561-1466 - Kirkjubraut 13, Seltjarnarnesi

rafmagn@mi.is

S T U T T A R

B O R G A R F R É T T I R



Styrkir til skóla- og frístundastarfs í borginni

Skóla- og frístundaráð hefur afgreitt styrki til 43 verkefna fyrir tæplega 22 milljónir króna. Veittir eru almennir styrkir annars vegar og hins vegar þróunarstyrkir til starfsstaða skóla- og frístundasviðs. Alls bárust 30 umsóknir um almenna styrki og fengu 10 verkefni styrk fyrir alls um 2,8 milljónir króna. Hæstu styrkina fengu Marion Bronchet 600 þúsund krónur vegna verkefnisins Segðu mér sögu og Rithöfundasamband Íslands 500 þúsund krónur fyrir verkefnið Skáld í skólum. 73 umsóknir bárust vegna þróunar- og nýbreytniverkefna í skóla- og frístundastarfi og fengu 33 þeirra styrk. Sérstaklega var óskað eftir umsóknum vegna samstarfsverkefna með áherslu á verk-, tækni- og listgreinar, móðurmálskennslu barna af erlendum uppruna, frístundastarf fyrir alla og lestrarfærni og lesskilning. Meðal áhugaverðra verkefna sem fengu styrk má nefna Læsi í leiðinni sem Grandaskóli og leikskólarnir Gullborg og Ægisborg ætla að vinna að, verkefni um teiknimyndasögur og læsi sem frístundaheimilið Frostheimar mun sjá um og verkefni sem miðar að því að nýta snjalltækni í starfi með tvítýngdum börnum í leikskólanum Ösp. Myndin er af Grandaskólakrökkum í heimsókn í Árbæjarsafn fyrir liðin jól.



Þjónustumiðstöð í RÚV húsið

Nýverið var samþykktur leigusamningur íborgarráði þar sem Reykjavíkurborg tekur á leigu stóran hlut Útvarpshússins til fimmtán ára. Í þeim hluta hússins sem Reykjavíkurborg mun leigja verður starfrækt þjónustu-miðstöð Laugardals, Háaleitis og Bústaða sem er nú til húsa í Síðumúla. Stefnt er að því að þjónustumiðstöðin hefji starfsemi í Efstaleiti 1. maí eða jafnvel fyrr ef breytingar á húsnæðinu ganga vel. „Þessir samningar eru fagnaðarefni fyrir borgina. Efstaleitið er frábært svæði, þaðan er stutt í alla lykilþjónustu og allir innviðir til staðar. Þetta er því frábær reitur til að þetta byggð og verður án efa eftirsóttur til búsetu,” segir Dagur B. Eggertsson borgarstjóri. „Þjónustumiðstöðin sem verður í RÚV húsinu flyst úr núverandi húsnæði í Síðumúla. Það verður mikil bragarbot, bæði fyrir notendur og ekki síður fyrir starfsfólk, þar sem Síðumúlahúsnæðið er óhentugra og óaðgengilegra. Hvað varðar skipulagssamkeppnina viljum við gefa sem flestum kost á að taka þátt. Uppbyggingin virðist

geta farið hratt af stað þar sem sjálft útvarpshúsið verður bæði miðstöð menningar og lýðræðis á svæðinu auk þess að þjónusta íbúa Laugardals, Háaleitis og Bústaða,” segir borgarstjóri.

Íbúðabyggð á RÚV lóðinni

Blönduð byggð leigu- og séreignaríbúða mun rísa á lóð RÚV í Efstaleiti. Þá mun Reykjavíkurborg leigja stóran hluta Útvarpshússins undir þjónustumiðstöð Laugardals, Háaleitis og Bústaða. Þetta var ákveðið með þremur samþykktum í borgarráði nýlega. Samþykktir borgarráðs varðandi lóð og húsnæði Ríkisútvarpsins við Efstaleiti voru þrjár. Í fyrsta lagi var forsoðgn að samkeppnislýsingu um deiliskipulag Efstaleitis samþykkt. Samhliða staðfesti borgarráð samkomulag við Ríkisútvarpið um lóðina þess efnis að Reykjavíkurborg muni ráðstafa 20% af byggingarrétti á reitnum til uppbyggingar á leiguhúsnæði. Á reitnum mun því rísa fjölbreytt byggð með blönduðum búsetu-úrræðum. Þróun lóðarinnar verður í samræmi við Aðalskipulag Reykjavíkur 2010 til 2030 um þéttingu byggðar.

Fagróðstefna á Öskudaginn

Árleg fagróðstefna grunnskólakennara verður haldin á öskudaginn 18. febrúar. Yfirskrift hennar að þessu sinni er Til móts við framtíðina – um fagmennsku og virðingu kennarastarfsins. Aðalfyrirlesarar á ráðstefnunni eru dr. Anna Kristín Sigurðardóttir dósent við Menntavísindasvið HÍ og dr. Toby Salt breskur ráðgjafi um forystu og þróun í skólastarfi. Síðari hluti ráðstefnunnar er tileinkaður umræðum um fagmennsku og virðingu kennarastarfsins.



Áfram frítt í sund og bókasöfn

Tillaga um að sundferðir og bókasafnsskírteini verði áfram gjaldfrjáls fyrir atvinnulausa og einstaklinga með fjárhagsaðstoð til framfærslu í Reykjavík árið 2015 var samþykkt á fundi velferðarráðs í lok árs.



Liður þér illa í hjartanu?
1717
opinn - trúnaður - ókeypis + Rauði kross Íslands

Einstaklingur getur sótt um sundkort og bókasafnsskírteini á þjónustumiðstöð í sínu hverfi. Þegar þjónustufulltrúi hefur samþykkt beiðni getur umsækjandi valið í hvaða sundlaug hann sækir sundkort og í hvaða útibúi Borgabókasafnsins hann vill sækja bókasafnsskírteinið. Kostnaðarmat gerir ráð fyrir um 5,6 m.kr. kostnaði Reykjavíkurborgar á árinu 2015 og er það miðað við fjölda sundferða og bókasafnsskírteina undanfarin ár að teknu tilliti til verðlagshækkana.

Leiguverð rýkur upp

Vísitala leiguverðs á höfuðborgarsvæðinu hefur hækkað um 40% síðan í ársbyrjun 2011 en vísitala neysluverðs um 16%. Leiguverð hefur hækkað um tugi prósent á síðustu fjórum árum eða langt umfram verðlagsþróun á tímabilinu. Síðastliðna 12 mánuði hefur vísitala leiguverðs hækkað um 7,5%. Til samanburðar er 12 mánaða verðbólga nú aðeins 0,8%.



Samstarf um virkni í atvinnuleit

Velferðarsvið Reykjavíkurborgar og Vinnumálastofnun hafa undirritað samstarfssamning um þjónustu Vinnumálastofnunar við atvinnuleitendur sem fá fjárhagsaðstoð frá borginni. Samningurinn nær til framhaldsverkefnis um Atvinnutorg og Stíg þar sem áhersla er lögð á ráðgjöf og stuðning við atvinnuleitendur án bótaréttar sem þiggja fjárhagsaðstoð hjá Reykjavíkurborg. Markmið samstarfssamningsins er að styrkja einstaklinga í atvinnuleit og fækka þeim sem þurfa á fjárhagsaðstoð að halda. Reykjavíkurborg mun samkvæmt samningnum greiða Vinnumálastofnun 25 milljónir króna árlega á gildistíma samningsins, sem er tvö ár. Fjárhæðin samsvarar þremur stöðugildum ráðgjafa ásamt meðfylgjandi rekstrarkostnaði. Á myndinni eru Gissur Pétursson forstjóri Vinnumálastofnunar og Stefán Eiríksson sviðsstjóri velferðarsviðs að skrifa undir samstarfssamning.



Er ég þá 50% ríkari!

Bjarni Guðjónsson
Þjálfari meistaraflokks
KR í fótbolta

VIRKAR
fyrir mig

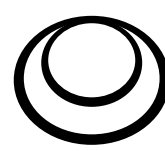


Lífræn næring og orka

Reynsla mín er að Lifestream vörurnar eru fremstar í gæðum. Ég mæli með þeim fyrir mitt lið. Ég finn meira úthald, einbeitingu og hraðari endurheimt.



Umboðsaðili: Celsus ehf
Fæst í apótekum, Grænni heilsu, Hagkaup, Krónunni og Melabúðinni.

 **lifestream**
náttúruleg uppspretta bætiefna

Friðarhátíð Reykjavíkur

16. - 22. febrúar í Hörpu

Reykjavík Peace Festival eða Friðarhátíð Reykjavíkur verður haldin dagana 16. til 22. febrúar næst komandi. Þetta er í raun og veru kóramót þar sem kórar víða úr heiminum koma hingað til þess að syngja í nafni friðar. Tengingin við frið er í gegnum Yoko Ono ekkju John Lennon og eftirlét hún stofnanda tónlistarhátíðarinnar lag Lennons "Love" sem nú hefur verið útsett fyrir kóra að kostnaðarlausu. Reykjavíkurborg, Icelandair og Icelandair Hotels standa að þessu framtaki ásamt stofnendum hátíðarinnar, hjónunum Ými Björgvin Arthúrssyni og Hrefnu Ósk Benediktsdóttur. Vesturbæjarblaðið hitti Ými Björgvin að máli á dögunum og forvitnaðist meðal annars um þessa tónlistarhátíð og annað sem hann er að fást við.

Hann var fyrst ynnstur eftir upphafinu. Hvernig þetta byrjaði. «Ég er búinn að fást við ferðapjónustu í um fimm ár. Ég hef verið að bjóða það sem við getum kallað lúxustúra, að selja dýrar ferðir og þá einkum dagsferðir fyrir efnaða ferðalanga sem byggjast nokkuð á að dekra við þá í mat og drykk. Flestar þessar ferðir liggja út á land og þá hitti ég gjarnan bændur, spjalla við þá og hlusta eftir því hvað þeir eru að gera. Margir bændur eru farnir að sinna ferðapjónustu með hefðbundnum búskap meðal annars með því að leggja áherslu á matargerð og að framleiða rétti eins og við þekkjum í hugtakinu beint frá býli. Síðan gerðist það fyrir þremur árum að ég fékk hingað um 30 manna kór frá Lofoten í Noregi. Þessir kórfélagar höfðu áhuga á að koma hingað, kynnast landi og þjóð og fá tækifæri til þess að syngja. Að taka á móti þessu ágæta fólki frá Norður Noregi var eitt af því skemmtilegasta sem ég hafði fengist við fram að þeim tíma. Það var alveg sama hvert þeir fóru eða hvar þeir voru, ofan í gjótu, í laug eða á bak við foss. Alltaf fóru þeir að syngja. Þar sem ég starfa við að gleðja fólk sá ég að þarna var ef til vill komið tækifæri til þess að nýta þessa gleði sem fylgir kórstarfinu og koma upp kórafestivali eða kóramóti.» Ýmir bendir á að kórfélagar ferðist í hópum og standi líka fyrir skemmtilegheitum þar



Ýmir Björgvin Arthúrssyni og Hrefna Ósk Benediktsdóttir fyrir utan heimili sitt í Grjótaþorpinu. Ljósmyndari Lísbet Freyja Ýmisdóttir 7 ára.

sem þeir fara um. „Ég fann með þessari heimsókn frá Lofoten að ferðafélagarnir kunnu vel að meta land og þjóð og það varð til þess að mér hugnaðist þessi hugmynd betur og betur eftir því sem ég íhugaði hana frekar. Ég sá fyrir mér að með þessu færi ég að kynna það tvennt sem einkennir Ísland meira en annað en það er náttúra og tónlist og tengja það saman í einni kynningu.“

Meira kjöt á beinið

„Ég varð að finna meira kjöt á beinið til þess að gera þessa hugmynd að veruleika,“ heldur Ýmir áfram. „Það er ekki nægjanlegt aðdráttaraflið fólgið í að segja kórfélögum að koma hingað og syngja undir fossi eða í laug.

Eitthvað meira varð að vera í boði. Eftir að hafa lagst aðeins undir feld fæddist sú hugmynd að tengja þetta við Yoko Ono og frið en friðarboðskapur hennar er vel þekktur hér sem annarsstaðar. Oft eignast hugmyndir sem byrja einhverstaðar síðan eigið líf. Ég get þakkað Páli Óskari Hjálmtýssyni að nokkru leyti framhaldslíf þessarar hugmyndar og hvernig hún þróaðist. Ég var að hlusta á viðtal við Palla um jólin fyrir tveimur árum og hann fór allt í einu í viðtalinu að tala um hversu himneskt væri klukkna sex á aðfangadagskvöld þegar allar kirkjuklukkur hringdu samtímis því þá væru allir að hlusta á þær. Að allir væru að hlusta á sama hljóminn á sama

tíma væri einfaldlega fallett. Og þarna var flöturinn kominn. Að tengja þetta við friðarboðskapinn. Að allir í heiminum myndu syngja sama lag á sama tíma fyrir heimsfriði.“

Love í stað Imagine

Þetta leiðir hugann aftur að hugmyndinni um kórana. Eru þeir ef til vill lykill til að þróa hugmynd sem þessa á alþjóðlega vísu. Ýmir segir að tilvist kóra byggji á söng.

Séu þeir ekki að syngja séu þeir einfaldlega ekki til. «Já - fyrst ég var kominn í þessar hugleiðingar um kórana lá beint við að tengja þetta saman. Næsta skref var að fá friðarboðskapinn með. Ég fór að eltað við að ná sambandi við

Love is real, real is love
Love is feeling, feeling love
Love is wanting to be loved

Love is touch, touch is love
Love is reaching, reaching love
Love is asking to be loved

Love is you
You and me
Love is knowing
We can be

Love is free, free is love
Love is living, living love
Love is needing to be loved

John Lennon

Yoko Ono sem var ekki auðvelt en tókst að lokum. Ég fór til hennar með ósk um að fá að nota lag Lennon Imagine. Henni leist strax vel á hugmyndina. Fannst hún frábær en taldi að við ættum frekar að nota annað lag eftir John - lagið Love. Ég hafði aldrei heyrt þetta lag áður enda ekki eins þekkt og Imagine þótt hörðustu aðdáendur hans hafi eflaust vitað af því og þekkt það. Önnur manneskja hefur stutt okkur mikið við að útfæra þessa hugmynd en það er

Margrét Bóasdóttir kórstjóri auk þess sem fleiri í kóraheiminum hafa stutt við bakið á okkur. Ég hélt að Love væri ekki nægilega gott fyrrir kórsöng vegna þess hversu rólegt það er en því reyndist öfugt farið. Þegar ég bar þessa hugmynd undir Margréti ljómaði hún vegna þess að hún sem vanur kórstjóri sá strax hversu vel það hljómaði fyrir kórútsetningu. Einfaldlega vegna þess hversu rólegt það er og það vissi Yoko líka þegar hún benti á að betra væri að nota það en Imagine.»

To be grateful flutt af 700 kórsöngvurum

Ýmir segir frá því þegar hann hringdi í Magnús Kjartansson og sagði Magnúsi frá draumi



Nú upplifun í glæsilegum sal á Skúlagötu

Belri Sælin

aktu taku

sínum sem var að heyra allt að 1000 kórsöngvara syngja lagið To be grateful sem að sögn Ýmis er eitt það fallegasta ef ekki fallegasta lag sem samið hefur verið. Magnús tók þessu erindi fagnandi og mun lagið verða frumflutt í öllum þessum fjölda radda í Hörpu 22. febrúar. Ýmir talar um að upplifun gesta verði án efa ólýsanleg og er hann sjálfur gríðarlega spenntur að heyra þennan flutning í útsetningu og stjórn höfundarins, Magnúsar Kjartanssonar. Ýmir leggur áherslu á að áheyrendur munu ekki sitja í formlegheitum heldur verða kórnarir staðsettir í alrýminu í Hörpu, upp Himnastigann og allt í kring, og öllum frjálst að koma og fara eins og þeim sýnist. „Þetta á að vera ófleg, einstök og ógleymanleg upplifun“ segir Ýmir.

Kórsöngur og heimsfríður í þriðju viku febrúar

Eftir að hafa hitt Yoko að máli kveðst Ýmir hafa haldið á fund forráðamanna Ícelandair, kynnt þeim þessa hugmynd og spurt þá hvort þeir myndu geta hugsað sér að standa við bakið á sér og veita stuðning í málinu. „Þeir tóku mér fagnandi og gerðust styrktaraðilar að verkefninu. Eftir að hafa rætt við þá fór ég á fund forsvarsmanna Reykjavíkurborgar. Ég var reyndar búinn að ræða þetta áður við Jón Gnarr sem þá var borgarstjóri en þá var hugmyndin ekki eins mótuð.“ Ýmir segir að Jóni og Degi B. Eggertssyni hafi litist vel á þetta og Reykjavíkurborg gefið sér þriðju vikuna í febrúar til þess að hafa friðarhátíð Reykjavíkur. Og nú sé sú vika tileiknuð kórsöng og heimsfríð hjá borginni.

Afmælisdagur Yoko í stað afmælisdags Johns

Ýmir segist upphaflega hafa ætlað að hafa þetta 9. október sem er afmælisdagur John Lennon og með þá dagsetningu fór hann fyrst til Ícelandair.

„Þeim leist ekki nægilega vel á þá tímasetningu vegna þess að hún væri á miklum annatíma í ferðamálunum en síðari hluti febrúar hentaði þeim ágætlega. Með þá hugmynd fór ég til borgarinnar sem hentaði ekki síður vel þar á bæ en hjá flugfélaginu. Hjá borginni sat ég á fundi með Svanhildi Konráðsdóttur og Hrefnu konu minni og við veltum fyrir okkur hvernig við tengdum þennan tíma við Yoko Ono fyrst ekki var hægt að nota afmælisdag Lennons. Svanhildur brosti þá og sagði að við værum ekki að sjá tækifærið sem væri að bjóðast vegna þess að 18. febrúar væri afmælisdagur Yoko Ono. Þannig að á endanum var partýið fært til loka febrúar til þess að jafna fjölda ferðamanna aðeins og lenti það því næstum á afmælisdegi hennar sjálfrar. Þetta var með öðrum orðum skemmtileg slysi.“

Ben Parry útsetti lagið

Ýmir segir næsta skref hafa verið að útsetja lagið. „Ég fékk til þess mann að nafni Ben Parry sem ég held að hafi verið eitt af afrekunum í kringum þetta. Parry er þekktur víða um heim og stýrir meðal annars London Voices í Bretlandi. Hann hefur komið mjög víða við og meðal annars stýrt allri kórtónlist í Harry Potter myndunum. Parry útsetti lag Lennons Love fyrir barnakóra, fyrir fjögurra radda og átta radda. Nú er staðan þannig að dagskráin hefst 16. febrúar með því að barna- og ungmennakórar munu koma saman og syngja lagið Love í Hörpu kl.10.30 og eru allir velkomir að koma og njóta þessarar fallegu stundar í alrýminu þar. Aðal tónlistarveislan verður síðan á milli klukkan þrjú og fimm sunnudaginn 22 febrúar því þá verður öllum sem geta komið boðið í Hörpu til að hlýða á kóra syngja allskyns lög.“

Ýmir segir að þessa dagana séu kórar að koma fram og skrá sig til þátttöku auk þess sem samfélög víða um heim séu að taka þetta tækifæri og nýta sér. Þar á meðal í Wurtzburg í Þýskalandi þar

sem mismunandi trúfélög munu koma saman og syngja í ráðhúsi borgarinnar 22. febrúar af þessu sama tilefni. “Ég hef þá trú að eftir því því sem fleiri fréttu af þessu muni fólk víða um heim taka sig saman og efna til friðarhátíðar á þessum grunni. Markmið okkar sem stöndum að þessu er að Friðarhátíð Reykjavíkur í febrúar geti orðið öflug landkynning undir merkjum kórsöngs, óspilltrar náttúru og friðar. Þeir sem koma hingað í tengslum við hátíðina hvort sem það er til þess að synga eða fylgjast með viðburðum að öðru leyti - kannski bara til að hlusta flytja alltaf upplýsingar um land og þjóð með sér til baka.“

Í fótspor föðursins

Ýmir Björgvin á ekki langt að sækja áhuga á fagurfræði og ferðum. Faðir hans Arthúr Björgvin Bollason er kunnur bæði fyrir leiðsögn og ekki síður vinnu við gerð allskyns fjölmiðlaefnis einkum fyrir sjónvarp auk menningarstarfsemi. Ýmir fetaði fljótt um margt í fótspor hans. Lærði heimspeki við Háskóla Íslands og í Danmörku og hélt síðan til Barcelona þar sem hann lauk MBA prófi á aldamótaárinu 2000. „Eftir það kom ég heim með tvær hendur tómar eins og námsmönnum er títt en með höfuðuð fullt af hugmyndum.

Ég stofnaðni fyrirtæki sem hét Handlaginn og rak það í ein fimm eða sex ár en seldi það síðan til Exista. Það lifir ekki lengur frekar en margt annað sem fór forgörðum í hruninu.

Eftir að ég seldi fyrirtækið fór ég á smá þvæling og var um tíma í Svíþjóð þar sem ég leitaði að viðskiptahugmyndum og tækifærum. Ég keypti land í sænska skerjagarðinum ásamt fleirum sem við eigum enn og ætlum að koma upp sumarbústöðum en það mál er enn í vinnslu. Fyrir um fimm árum ákvað ég að skella mér af alvöru í ferðaþjónustu. Ég byrjaði á því að opna bókunarstofu í Reykjavík og sogaðist síðan út í að

gerast leiðsögumaður með mína eigin túra.”

Í stjórn „Þorparanna“

Þau hjón Ýmir Björgvin og Hrefna Ósk Benediktsdóttir búa í Mjóstrætinu í Grjótaþorpinu og stýra þaðan ferðaþjónustu og nú síðast Friðarhátíð í Reykjavík. En af hverju völdu þau Grjótaþorpið. “Ég ólst upp í Kópavoginum - en er búinn að vera í Vesturbænum í Reykjavík frá aldamótum. Bjó einnig við Hofsvallagötuna um tíma á námsárunum í Háskóla Íslands og það var erfitt að komast undan því að verða KR-ingur. Síðan var það Ljósvallagatan og þegar þetta húsnæði við Mjóstrætið kom til greina vaknaði áhuginn á þorpinu og síðan varð ekki aftur snúið. Nú fer ég lítið austur fyrir Læk eða í önnur borgar- eða bæjarhverfi. Einna helst að ég fari út á Seltjarnarnes til þess að fara

í laugina og æfa. Ég þarf ekkert meira. Þetta er lítið og kannski svolítið lokað samfélag. Eins og í öðrum þorpum þekkja alla og við eigum okkar hverfispöbb. Hverfispöbbinn okkar er Stofan sem er neðst við Vesturgötuna þar sem verslunin Fríða fráenka var einusinni. Mér finnst vera einkenni á þessu samfélagi hvað flestum eða öllum þykir vænt um þorpið sitt og eru duglegir að viðhalda umhverfinu og samfélaginu. Og nú er ég kominn stjórn „Þorparanna“. Nei - get ekki lifað af Friðarhátíð í Reykjavík einni saman. Ekki enn þá alla vega en ég stefni að því að ferðast með þessa hugmynd um aðrar borgir og kynna hana og einnig að fá fleiri og fleiri kóra til þess að koma hingað til lands. Það er partur af þeirri landkynningu sem ég er að vinna að úr Grjótaþorpinu.”

Aðalfundur framundan?

Heildarlausn í rekstri húsfélaga.



www.eignaumsjon.is
S. 585 4800, Suðurlandbraut 30.

Skrúður & Mímisbar

HAPPY HOUR

ALLA DAGA 16.00–19.00

Á Mímisbar er gott að tylla sér niður í góðra vina hóp, spjalla, vinna verkefni eða slaka á yfir drykk.

Vertu vinur okkar á facebook og fylgstu með viðburðum á döfinni, lifandi tónlist og öðru skemmtilegu.

Matseðill með úrvali af réttum í boði alla daga frá 12.00–22.00 á Mímisbar og í Skrúði.



FRÍTT WiFi



www.facebook.com/skrudur

www.hotelsaga.is

Bílakjallari, þjónustukjarni og íbúðir á Hörpureit



Ásýnd hafnarsvæðisins mun breytast mikið með framkvæmdum sem nú eru fyrirhugaðar á reitum eitt og tvo fyrir austan Tollstöðvarhúsið við Tryggvagötu. Gert er ráð fyrir að byggja fyrst bílakjallara með allt að 120 stæðum. Í framhaldi af því er áformað að reisa byggingar sem munu hýsa verslunar- og þjónustukjarna ásamt 80 íbúðum.

Reitir eitt og tvö eru í eigu Regins hf. sem gengu frá kaupum á þeim á síðasta ári en fasteignafélagið Stólpar muni annast framkvæmdir í samvinnu við Reginn. Eru þetta fyrstu framkvæmdir sem fyrirhugðar eru á byggingareitnum frá því byggingu tónlistarhússins Hörpu lauk og er gert ráð fyrir að framkvæmdir við bílakjallarann geti hafist á næstu vikum. Gert er ráð fyrir að framkvæmdir við hinar fyrirhuguðu byggingar taki um þrjú ár.

Skúli Ólafsson skipaður prestur í Neskirkju

Skúli Ólafsson hefur verið skipaður í embætti prests í Nesprestakalli í Reykjavíkúrprófastsdæmi vestra.

Frestur til að sækja um embættið rann út 7. janúar síðastliðinn. Ellefu umsækjendur voru um embættið. Skúli hefur starfað sem sóknarprestur í Keflavíkurstakalli en starfað áður sem settur sóknarprestur í Ísafjarðarprestakalli og einnig sem prestur Íslendinga í Svíþjóð.



[Vesturbæjarblaðið](#) www.borgarblod.is

Allt að 450 búseturéttaríbúðir

Ætlunin er að byggja allt að 450 búseturéttaríbúðir í Reykjavík á næstunni auk þess að auka framboð smærri íbúða í borginni. Þessar íbúðir munu rísa við Árskóga í Breiðholti, Keilugranda í Vesturbæ við Skógarveg í Fossvogi og víðar. Lögð verður áhersla á fjölbreytni í íbúðum þar sem gert er ráð fyrir að byggja allt frá stúdíóíbúðum til sex herbergja fjölskylduíbúða.

Nýlega skrifuðu Dagur B. Eggertsson borgarstjóri og Gísli Örn Bjarnhéðinsson framkvæmdastjóri Búseta undir viljayfirlýsingu þess efnis að Búseti fái byggingarrétt fyrir 226 íbúðir á nokkrum stöðum í borginni. Er þetta til viðbótar þeim 225 íbúðum sem Búseti er með í undirbúningi eða smíðum. Alls er því gert ráð fyrir að um 450 búseturéttaríbúðir verði byggðar í Reykjavík af Búseta á næstu þremur til fimm árum. Undirskriftin fór fram við Árskóga í Suður-Mjódd, en þar er gert ráð fyrir að Búseti byggi 50 íbúðir. Auk þeirra er í viljayfirlýsingunni með fyrirvörum um endanlegt deiliskipulag gert ráð fyrir 60 íbúðum að Keilugranda 1, 20 íbúðum við Skógarveg 16 og síðan allt að 100 íbúðum á smærri þéttingarreitum. Dagur B. Eggertsson borgarstjóri segir að gert sé ráð fyrir að húsnæði verði hannað í samræmi við markmið húsnæðisstefnu um fjölbreyttar húsagerðir, blöndun íbúðagerða innan hverfa og aukð framboð smærri íbúða fyrir alla félagshópa. Með úthlutun lóðanna verði stuðlað að fjölbreyttara húsnæðisframboði breiðs hóps í samfélaginu og reynt að skapa húsnæðisgrundvöll fyrir fjölda einstaklinga sem annars gætu þurft á aðstoð að halda.



Dagur B. Eggertsson borgarstjóri og Gísli Örn Bjarnhéðinsson undirrita samninginn undir berum himni og leggja með því áherslu á að allir þurfa þak yfir höfuðuð.



Hugmyndavinna við Keilugranda 1 er að hefjast.

Með því er verið að byggja brú milli leigu- og eignaríbúða. Reykjavíkurborg stuðli þannig að blöndun eignaforma í samvinnu við félag sem rekið

er án hagnaðarsjónarmiða. Vilji sé til að stuðla að öryggi í húsnæðismálum og mæta þörfum í samfélaginu fyrir fjölbreytt húsnæðisform.

Café Lingua í Stúdentakjallaranum

Deild erlendra tungumála, Íslenska sem annað mál, Íslenskuþorpið og Stofnun Vigdísar Finnbogadóttur við Háskóla Íslands efna í samstarfi við Café Lingua Borgar-bókasafnsins til stefnumóts tungumála og tungumálanemenda í Stúdentakjallaranum.

Café Lingua – lifandi tungumál“ er tungumálavettvangur á vegum Borgarbókasafnsins í samstarfi við ýmsa aðila í samfélaginu. Eitt af markmiðum Café Lingua er að virkja þau tungumál sem hafa ratað til Íslands, með fólki hvaðanæva að, og auðgað mannlíf og menningu ásamt því að vekja forvitni borgarbúa á heiminum í kringum okkur. Café Lingua er gátt inn í mismunandi tungumála - og menningarheima og tilvalinn vettvangur fyrir þá sem vilja efla tungumálakunnáttu sína og hafa áhuga á að spreyta sig á hinum ýmsu tungumálum. Café Lingua fer fram víða um borgina; m.a. í Borgarbókasafninu í Grófinni og í Gerðubergi, Norræna húsinu og í Stúdentakjallaranum. Samstarfsaðilar Café Lingua á þessu misseri eru: Deild erlendra tungumála, bókmennta og málvísinda og námsleiðin Íslenska sem annað mál við Háskóla Íslands, Íslenskuþorpið, Norræna húsið og Stofnun Vigdísar Finnbogadóttur í erlendum tungumálum.



Ungt og áhugasamt fólk á Café Lingua.

SÆTUR FEBRÚAR

EFTIRRÉTTUR OG KAFFI
1.390 kr.

frá kl. 11.30–18.00



APOTEK
RESTAURANT /

APOTEK RESTAURANT
Austurstræti 16 // Sími 551 0011

apotek.is

Safn Júlíönu Sveins- dóttur í Tjarnargötunni

Áform eru um að stofna safn um myndlistarkonuna Júlíönu Sveisdóttur í Tjarnargötu 36 í Reykjavík. Ætlunin er að færa húsið til upprunalegs horfs og byggja við það til suðurs því hefur verið breytt nokkuð í tímans rás. Það er Bergljót Leifsdóttir – dóttir Leifs Sveinssonar lögfræðings sem var þekktur maður í Reykjavík og í húsinu sem stendur að baki þessum hugmyndum. Leifur var mikill safnari og var stærsta einkasafn á verkum Júlíönu í eigu Leifs en hún var föðursystir hans.

Júlíana Sveinsdóttir var einn af þekktari myndlistarmönnum á fyrri hluta 20. aldar. Hún fæddist í Vestmannaeyjum 1889 og bjó lengst af í Kaupmannahöfn þar sem hún lést 1966. Foreldrar hennar voru Guðrún Runólfssdóttir og Sveinn Jónsson trésmíðameistari sem stofnaði timburverslunina Völund. Júlíana var systir Sveins M. Sveinssonar sem var faðir Sveins, Haraldar og Leifs sem löngum voru kenndir við fyrirtækið og kallaðir Völundarbræður. Í upphafi tuttugustu aldar var ekki sjálfgefið að ungar stúlkur héldu utan til náms en Júlíana bjó yfir ótvíræðum hæfileikum og átti föður sem hafði áhuga og getu til að styrkja hana. Sigldi hún til Kaupmannahafnar árið 1909 og eftir þriggja ára undirbúningsnám



Tjarnargata 36 þar sem áformað er að safn um Júlíönu Sveindóttur myndlistarmann verði til húsa í framtíðinni.

hlaut hún inngöngu í hinn virta Konunglega danska listaháskóla. Júlíana stundaði nám við máladeild skólans næstu fimm árin og útskrifaðist þaðan árið 1917.

Verðskuldað hlutverk

Á ferli sínum tók Júlíana þátt í rúmlega hundrað samsýningum og hélt 11 einkasýningar á Íslandi og í Danmörku. Júlíana var einnig einn þekktasti listvefari Norðurlanda. Hún stundaði að mesu sjálfsnám í vefnaði og notaði íslenska ull litaða úr jurtum sem hún safnaði á sumrin þegar hún dvaldi á Íslandi. Auk starfa sinna að

myndist var hún virk í samtökum listamanna. Hún sat meðal annars sem fulltrúi listamanna í stjórn Hins konunglega danska listaháskóla sem hefur m.a. það hlutverk með höndum að vera opinberum aðilum ráðgefandi varðandi myndlist og arkitektúr og veita viðurkenningar á sama vettvangi. Eftir lát Leifs Sveinssonar á liðnu ári hefur húsið við Tjarnargötu 36 verið ónotað að öðru leyti en því að hýsa stórt bóka- og listaverkasafn Leifs og Halldóru konu hans en nú stefnir Bergljót dóttir þeirra að því að finna æskuheimili sínu nýtt og verðskuldað hlutverk.

JÓGA & HEILSA

Námsskeið fyrir konur
á Aflagrandu 40

Jógaleikfimi, mjúkar æfingar,
góðar teygjur, öndun og slökun.

Jóga liðkar og styrkir líkamann, er
gott gegn vefjagigt og eykur almenna
andlega og líkamlega vellíðan.



Réttindi frá
British School
of Yoga og
Yoga studio.

Skráning hjá Hildi B. Eydal jógakennara • Gsm: 8644476

Frítt söluverðmat.

Reynsla og vönduð vinnubrögð.



Hringdu núna.

Davíð Ólafsson

Löggiltur fasteignasali

Sími: 897 1533

david@remax.is



Tengjum hvert við annað!



ÚR JÓGA, Í VINNUNA OG
BEINT ÚT Á LÍFIÐ!

Framúrskarandi lífrænn og
sanngirnirvottaður 360°
fatnaður, sem er að slá í
gegn á Íslandi.

FRAMTÍÐIN ER NÚNA.



ÓMÓTSTÆÐILEGT
GÓÐGÆTI SYSTRA!

LÍFRÆNT KAFFI með
LÍFRÆNNI BÍÓBÚMJÓLK!
Eða viltu næringarríkjan
þeyting, croissant, samloku,
eitthvað án glútens, skot,
chiagrauta, heilsubita,
INDÍGÓ KAFFI, CHAI LATTE?



AUÐLINDIR INDVERSKU
LÍFSVÍSINDANNA
– 5000 ára reynsla

Einstaklega vandaðar
olíur úr hefð Ayurveda
(systurvísinda jógafræðanna),
sem halda okkur ungum,
bæta svefn, róa taugakerfið
og auka liðleika.



MANDUKA ERU TAJ MAHAL
JÓGADÝNANNA

6. teg og úrval fylgihluta:

Jógadýnur

Jógahandklæði

Jógapúðar

Jógabönd

Hugleiðslupúðar

SUÐURSTRÖND 10, SELTJARNARNESI

Fyrir neðan sundlaugina og World Class.

www.facebook.com/Systrasamlagid

Sími: 511 6367

AFGREIÐSLUTÍMI:

Virkir dagar 8 - 18

Laugardagar 10 - 16



Sara Isabel Gunnlaugsdóttir nemandi í 6. bekk Vesturbæjarskóla vann til fyrstu verðlauna í hæfileikakeppni Frosta – Vesturbær got talent 22. janúar. Hún söng hið fallega ljóð Ást eftir Sigurður Norðdal við lag Magnúsar Þórs Sigmundssonar.

Fyrst og fremst viðmótið sem gildir

Tveir ungir menn Ólafur Jón Magnússon og Sigurður Jón Sveinsson standa fyrir sunnudagaskólanum á Dómkirkjuloftinu á hverjum sunnudagsmorgni. Starf sunnudagsskólans er á sama tíma og messað er í kirkjunni og er börnum kirkjugesta boðið upp á kirkjuloftið til þess að hlíða á sögur, lita, fönndra og gera ýmislegt fleira á meðan guðsþjónustu stendur. Nú hanga teikningar krakkanna í sunnudagsskólanum uppi á sama kirkjukoftinu og Sigurður Guðmundsson listmálari hafði aðstöðu á sinni tíð en hann var uppi á árunum 1833 til 1874.

„Þetta er svona hefðbundið barnastarf sem við erum með þarna uppi. Það er frábært að vera á kirkjuloftinu. Krökkunum finnst spennandi að fara upp stíggann og andrúmsloftið er mjög gott,“ segja þeir Ólafur og Sigurður þegar tíðindamaður hitti þá á Cafe Paris næstum handan við dómkirkjuhornið. „Við byrjum um klukkan ellefu á morgnana. Þá koma oft nokkrir krakkar strax en svo koma fleiri þegar upphafið að messunni er búið. Fólk kemur gjarnan með börn með sér í messu og þau sitja niðri við upphafi hennar og hlusta á sönginn en koma svo upp til okkar. Það getur verið erfitt fyrir börnin að sitja þögl og kyrr alla messuna og þá er gott fyrir þau að eiga annað athvarf í kirkjunni.“

Föndur, myndasýningar og brúðuleikhús

„Nei – við erum ekki með myndlistarkennslu á kirkjuloftinu. Ekki í hefðbundnum skilningi en við leyfum börnunum að teikna og lita. Mörg börn hafa mjög gaman af því og stundum fylgir áhuginn á að lita og gera myndir ákveðnu aldursbili einmitt þessu bili sem sunnudagsskólinn tekur til. Og við erum einnig að fönndra. Við erum líka með sögukenndu. Segjum krökkunum sögur og lesum fyrir þau. Að hluta er það byggt á biblíulegu efni eða biblíusögum enda er þetta hluti af starfi kirkjunnar og svo notum við brúður. Erum með vísi að litlu brúðuleikhúsi. Það höfðar til þessa aldurhóps.“

Vídeóíð kom til sögunnar

Starf sunnudagsskóla kirkjunnar á sér langa sögu og er hluta til með hefðbundnu sniði þótt alltaf megí breyta út af hefðum og leiða nýjungar inn í starfið. „Eitt af því sem hefur komið meira inn eru myndasýningar. Vídeóíð kom til



Sigurður Jón Sveinsson og Ólafur Jón Magnússon á Austurvelli. Dómkirkjan í baksýn.

sögunar og sunnudagsskólarnir hafa nýtt sér tæknina eins og aðrir. Stundum fá krakkarnir að sjá myndir þau eru einnig að lita og fönndra og síðan segjum við þeim sögur og ræðum við þau um heima og geyma. Nei – prestarnir eru ekkert að skipta sér af okkur. Þeir koma stundum upp og það er bara gott að fá þá í heimsókn. Þeir hafa áhuga á því sem við erum og gera og leggja okkur gott til. En við fáum alveg að sjá um þetta einir.“

Gefandi að vinna með börnunum

Báðir þekkja þeir Ólafur og Sigurður til kristilegs starfs og hafa meðal annars starfað með KFUM og að sumarstarfi þess í Vatnaskógi auk þess að starfa með kirkjuskólum í Digranesi og Hjallkirkju í Kópavogi. Ólafur stundar auk þess nám í guðfræði við Háskóla Íslands og stefnir að prestskap í framtíðinni en Sigurður stundar háskólanám í sjúkraþálfun. Ólafur er uppalin í Gerðunum og Sigurður kemur úr Hafnarfirði. En hvað vísaði þeim veginn í Dómkirkjuna. „Það er nú kannski þessi forsaga okkar í kristilegu starfi sem varð til þess að við tókum þetta að okkur og það er gaman og gefandi að starfa með börnunum.“

Fyrst og fremst viðmótið sem gildir

En eru þetta einkum börn í kirkjusókn Dómkirkjunnar sem koma í sunnudagsskólann hjá þeim. „Þetta er blandaður hópur af krökkum. Þau yngstu eru um tveggja ára og upp í sjö ára en það vantar eiginlega starf fyrir börn á aldrunum frá sex eða sjö til níu ára en svo tekur unglingastarfið við. Nei – þau koma ekki öll úr Dómkirkjusókninni,“ segja þeir Ólafur og Sigurður aðspurðir. „Nokkur þeirra eru þaðan en sum koma jafnvel úr öðrum bæjarfélögum. Fólk hefur tengsl við Dómkirkjustarfið þótt að það hafi flutt burt. Sækir messur og aðra kirkulega þjónustu og þá njóta börnin þess að koma til okkar í sunnudagsskólann. Þannig getur hópurinn verið aðeins breytilegur frá sunnudegi til sunnudags. Fer svolítið eftir því hvað fólk kemur í messu. En við erum fyrst og fremst að halda uppi þjónustu við þá sem þess æskja. Börn eru ekki alltaf að pæla í kristindómi eða kennisetningum. Þau hafa gaman af sögum og það er fyrst og fremst viðmótið sem gildir,“ segja þeir Ólafur og Sigurður að lokum.

Vesturbæjarblaðið

www.borgarblod.is

Fjölskylda sýnir í Gallerí Vest

Nú stendur yfir samsýning í Gallerí Vest við Hagamel. Svo skemmtilega vill til að þar er fjölskylda á ferð. Kristín Arngrímsdóttir myndlistarkona og þrjú börn hennar þau; Guðrún, Arngrímur og Matthías.

Gallerí Vest var opnað skömmu fyrir jól, sýningarsalur og vinnustofur, með samsýningu Magnúsar Helgasonar og Þóreyjar Eyþórsdóttur. Sýningarsalurinn er ætlaður fyrir myndlistarsýningar eða aðra menningarviðburði fyrir einstaklinga og hópa.

Leiklistarnámskeið í Melaskóla!

Leikhús barnanna kynnir leiklistarnámskeið í Melaskóla á föstudögum frá kl. 14:20 til 16:00.

Örfá sæti laus.

Leikhús barnanna er 5 ára í vor og er fyrir öll börn í Vesturbænum en er starfrægt í samvinnu við Melaskóla og Landakotsskóla.

Skráning í síma: 868 5560 og á netfagnið: ingabja@gmail.com



Leikhús barnanna í Vesturbæ - Gullna hliðið í maí 2014.

FERSKUR FISKUR DAGLEGA

MIKIÐ ÚRVAL SPENNANDI FISKRÉTTA
VERIÐ VELKOMIN



Nesvegur 100
Símar 562-1070, 896-4243
Opíð virka daga kl. 10 - 18:30



Sjötugur tæknifræðingur gerist Kundalini jógakennari

Kristján Baldursson Kundalini jógakennari efnir nú til jóga-námskeiða í Galleri Vest við Hagamelinn í Vesturtbænum þessa dagana. Námskeiðin eru einkum ætluð heldri borgurum eða fólki sem náð hefur sextugsaldrinum. Kristján er menntaður bygginga-tæknifræðingur en þegar tók að hylla undir hin heldri ár í lífi hans fór hann að snúa sér að jóga. Vesturbæjarblaðið leit við hjá honum á dögnum þar sem hann var að undirbúa námskeið og forvitnaðist um hvað sjötugur tæknifræðingur væri eiginlega að gera með því að fást við þessi fræði.

“Ég hef starfað bæði í Noregi þar sem ég lærði á sínum tíma og einnig hér heima og þegar eftirlaunaaldurinn tók að nálgast fór ég að velta því fyrir mér að ég þyrfti að finna mér áhugamál og jafnvel eitthvað sem ég gæti fengist við. Sem ungur maður hafði ég nokkurn áhuga á dulspeki en sinnti því þó lítið þegar nám og störf tóku við. Eflaust hefur alltaf blundað í mér einhver áhugi eða neisti í þessa veru og þegar dóttir mín sem starfar sem sálfræðingur fór að kynna sér jóga og síðan að fást við það af fullri alvöru fór ég að líta yfir öxlina á henni og skoða hvað hún væri að gera. Ég fór á námskeið og fann fljótlega að þetta átti vel við mig og ég gæti vel hugsað mér að stunda jóga.»

Elsta form jóga

Kristján segist þó ekki strax hafa tekið stefnuna á að læra þessi fræði til hlítar og gerast kennari. «Nei - þetta koma svona smám saman en á endanum dreif ég mig í skóla og útskrifaðist sem Kundalini jógakennari á liðnu ári.» En hvað er Kundalini jóga.

Er það undirgrein eða frábrugðið öðrum jógaagreinum. «Kundalini jóga er í raun og veru elsta form af jóga sem til er og var áður lítt þekkt almenningi. Lengi hvíldi ákveðin leynd yfir því. Rætur hennar liggja trúlega í indversku samfélagi og hinni miklu stéttaskiptingu sem einkennir það. Á meðal yfirstéttanna hefur ríkt ótti við að ef Kundalini yrði gert aðgengilegt almenningi gæti það haft áhrif á þjóðfélagsgerðina eða jafnvel splundrað henni.»

Nauðsynlegt að finna nokkuð til að fást við

Og þá erum við komin að því hvernig það hentar heldri borgurum - fólki sem ætti að geta farið að forðast það álag sem krefjandi starfsævi býður. Kristján segir mikið rætt um starfslok nú og hvernig fólk geti brugðist við þeirri röskun sem það hefur oft á daglegum venjum að hætta að vinna. “Líf svo margra einkennist af vinnu

og aftur vinnu. Hver dagur er skipulagður af starfinu og jafnvel aukavinnunni og margir eiga sér takmarkað líf utan vinnutímans og ef til vill sambandi við vinnufélaganna. Fjölskyldutengsl fólks geta verið mismunandi þótt margir heldri borgarar taki þátt í ummönnun og uppeldi barnabarna. Fólki er því nauðsynlegt að finna sér nokkuð til þessa að fást við og ekki er verra ef ný viðfangsefni geta leitt til uppbyggingar líkama og sálar og það gerir Kundalini jóga. Jóga býður upp á leiðir til þess að takast á við álag samtímans hvort sem er vegna streitu sem skapast af mikilli vinnu en ekkert síður því álagi sem miklar breytingar á daglegum lífnaðarháttum geta haft í för með sér.

Að greina á milli vinnu og frítíma

Kristján segir að oft sé talað um dagnað fólks á Íslandi og rétt megi vera að Íslendingar teljist vinnusamir miðað við aðra. “Þegar ég bjó og starfaði Noregi sem ég hef gert öðru hvoru varð ég var við annan hugsunarhátt. Með því er ég alls ekki að halda því fram að Norðmenn séu óduglegir eða ekki fyrir vinnu. Flestir Norðmenn sem ég kynntist unnu vel en þeir kunnu þá kúnt að greina á milli vinnutíma og frítíma - nokkuð sem við höfum ekki lært með



Kristján Baldursson tæknifræðingur og jógakennari ásamt eiginkonu sinni Þóreyju Eypórsdóttur. Myndin er tekin að vetrarlagi baka til við Hasselvejen 2 í Slemmestad suður af Ósló en þar bjuggu þau um tíma.

sama hætti. Þetta hefðbundna vinnulag okkar getur orðið til þess að við hættum að kunna að slaka á og njóta lífsins og þá verða viðbrigðin enn meira þegar að starfslokunum kemur.”

Fann leið til að styrkja líkama og sál

Telurðu að þetta geti verið orsök, alla vega að einhverju leyti, vaxandi áhuga fólks til þess að leita sér leiða til slökunar og þar með nýjum möguleikum til þess að njóta lífsins. “Ég er í engum vafa um það. Það eru eflaust margar leiðir til að því marki en eftir að hafa kynnst Kundalini jóga hef ég uppgötvað hvernig er hægt að styrkja

líkamann með æfingum auk þess að skapa innra jafnvægi. Þetta helst nokkuð í hendur. Um leið og líkaminn styrkist gerir sálin það líka. Þetta er ástæðan fyrir því að sjötugur tæknifræðingur fór að stunda Kundalini jóga. Og eftir að hafa fengið reynslu af því er ég tilbúinn að miðla henni og hef sett mér það markmið að vinna með fólki sem er að nálgast starfslok og eftirlaunaaldur eða er búð að ná því takmarki lífsins.» Kristján nefnir þess starfsemi sína Jógastöð Vesturbæjar.

Nýr hraðbanki

– auknir möguleikar

Í innleggshraðbönkum okkar geta viðskiptavinir lagt inn seðla og tekið út allt að 300.000 kr. Þú getur líka millifært, greitt reikninga, fyllt á GSM Frelsi og skoðað stöðuna á reikningunum. Allt með því að auðkenna þig með greiðslukortinu þínu.

Prófaðu nýja innleggshraðbankann í Vesturbæjar-útibúi við Hagatorg.

Arion hraðþjónusta
– hafðu það eins og þú vilt

Arion banki

HVÍTA HÚSIÐ / SÍÐA 15-0202



Frá æfingu á Vorið vaknar hjá Herranótt.

Vorið vaknar á Herranótt

Herranótt leikfélag Menntaskólans í Reykjavík mun í lok febrúar setja upp söngleikinn Vorið vaknar eða Spring Awakens eins og verið heitir á frummálinu.Vorið vaknar er rokksöngleikur eftir Steven Sater með tónlist eftir Duncan Sheik. Hann er byggður á leikverki eftir Frank Wedekind sem var lengi vel var umdeilt og seinna bannað í Þýskalandi. Söngleikurinn fjallar um unglinga sem eru að uppgötva kynferði sitt og í senn að reyna fóta sig í heimi fullorðinna seint á 19. öld.

Í leikritinu er fjallað um ýmis málefni sem þótti erfitt að ræða um á sínum tíma. Málefni á borð við kynlíf, samkynhneigð, misnotkun og kúgun sem jafnvel er enn erfitt að ræða án fordóma. Í söngleiknum eru tuttugu lög, kóratriði og einnig stór dansatriði. Söngleikurinn var fyrst sýndur á Broadway árið 2006 og vann það ár átta Tony verðlaun, þar á meðal sem bestí söngleikurinn og platan fékk einnig Grammy verðlaun það árið. Söngleikurinn hefur farið sigurför um heiminn en hefur ekki áður verið sýndur á Íslandi. Litrænir stjórnendur sem koma að sýningunni eru ekki af verri endanum. Stefán Hallur Stefánsson leikstýrir verkinu, Kristína Berman sér um útlit sýningarinnar og tónlistin er í höndum Halls Ingólfssonar. Þetta er stærsta



Rakel Björk Björnsdóttir formaður Herranætur segir ljóst er að áhugi MR-inga fyrir uppsetningunni sé mikill en í ár var metþátttaka á leiklistarnámskeið Herranætur.

verkefni sem Herranótt hefur ráðist í frá upphafi og 170. sýning leikfélagsins. Leikfélag Menntaskólans á Akureyri setti verið upp á liðnum vetri og skrifaði Hildur Eir Bolladóttir í Akureyri vikublað um verið og sagði uppsetningu þess í einu orði sagt aðdaunarverð og hvað eftir annað hafi hún orðið snortin af hæfileikum þessarar ungu kynslóðar sem virðist ekki vila neitt fyrir sér hvort sem um er að ræða leik, söng, dans eða hljóðfæraleik.

Pathfinderklúbbur í Frosta

Nokkrir krakkar úr Pathfinder-hópnum í Félagsmiðstöðinni Frosta kom vikulega saman í kósý lítilli kompu djúpt í iðrum Hagaskóla. Vesturbæjarblaðið spjallaði við nokkur þeirra á dögnum; þau Jón Stefán, Agnes, Daniel, Sigurjón og Magnús

Af hverju skráðir þú þig í Pathfinderklúbbinn?

Jón: “Ég vildi bara prófa svona table top roleplay, ég hef aldrei prófað svona áður og mér finnst þetta ótrúlega skemmtilegt, eitthvað öðruvísi en að sitja fyrir framan tölvuna og taka ákvarðanir þar.”

Agnes: “Ég veit ekki alveg af hverju, allir nördarnir voru að skrá sig í þetta og mig langaði að verða nörd.”

Daniel: “Af því ég hef prufað D&D og ég hef mjög gaman að roleplay leikjum.”

Sigurjón: “Mig langaði að prufa eitthvað nýtt, þetta hljómaði vel og stjúpbróðir minn er í D&D hóp.”

Magnús: “Út af því mig langaði í D&D í fyrra en það varð ekkert úr því. Svo heyrði ég að þetta væri næstum því eins svo ég skráði mig.”

Við hverju varstu að búast við áður en þú vissir hvernig leikurinn fór fram?

D: “Það var ekkert að búast við því ég vissi hvernig þetta er.”

A: “Ég hélt þetta væri allt annað. Ég hélt þetta væri svipað og LARP en ekki alveg eins.”

J: “Ég væri að búast við að þetta væri eins og Skyrim nema meiri möguleikar.”

S: “Ég vissi nokkurn veginn hvernig þetta fúnkeraði því bróðir minn spilar þetta.”

M: “Svoldið eins og D&D væri í bíómyndum, en það er ekkert eins..”

Spurð að því hvernig leikurinn fer fram hjálpast þau að komast að niðurstöðu en almennt eru þau öll langd á veg komin að átta sig á þessu margþætta kerfi sem Pathfinder reglurnar spanna.

A: “Ókei, maður ég veit það ekki..”

S: “Þetta snýst um að hópstjórinn skapar almennt sögusviðið og leggur allskonar þrautir og verkefni fyrir leikmenn og svo koma leikmenn með sinn söguþráð inn í það, kasta teningum til að leysa þrautirnar og það ákvarðar hvað gerist við þig og liðsfélaga þína.”

A: “Maður getur gert það sem maður vill eins og að giftast Svírnibli (neðanjarðardverg).” D: “Þú ræður líka alveg hvernig karakterinn þinn er.”

Gaman að sjá hvernig sagan þróast

Krakkarnir hafa gengið í gegnum allskonar ævintýri og mörg þeirra mjög eftirminnileg. Á meðan Sigurjón stælir sig á kremju-hæfileikum hamars persónu sinnar kastar Daniel inn í umræðuna: “Þegar Kveldúlfur kastaði eldgaldri í eidolonið mitt. Eidolon er dýr frá annarri tilvist sem persónan mín er tengd og getur kallað til sín.” Agnes er fljót að minnst á atburð sem þeim er öllum minnstætt og vekur kátinu hjá öllum krökkunum: “Þegar galdrakarlarinn kasta Acid Splash og bræða allt sem þeir sjá..” Einstaka atvik eru minnstæð en þegar þeim er safnað saman í heild verður til saga og Sigurjón segir: “Það er gaman að sjá hvernig sagan þróast, þetta er ekki eins og bíómynd þar sem söguþráðurinn er ákveðin, við sköpum söguna í sögusviði GM-ins. (GM stendur fyrir Game Master, sem er sögumaður og sér um að skipuleggja sögusvið og spilar til að mynda óvini og alla þá sem verða á vegi persóna leikmanna). “Ég sparkaði niður tré. Það var kúl” lætur Magnús rólega uppúr sér og allir skella upp úr.“



Einbeittinn leynir sér ekki.

Hvernig persónu sköpuðu þið og hvernig lítur hún út?

“Hún er ógeðslega lítill og mjó og geðveikt klár og lúmsk. Hún er mjög sæt Gnome Rogue og heitir Rumputuski og hún kann ekki að fara í handahlaup.” Segir Agnes og horfir lauslega út í loftið. Í kjölfarið myndast örstutt þögn sem Magnús rýfur með yfirveguðu háttalagi og deilir sinni persónu með mér: “Ég er að spila half-orc sem heitir Davor og hann er veiðimaður og ógeðslega stór og sterkur. Hann er grænn.” Magnús er ekki fyrr búinn að sleppa orðinu þegar Agnes bætir inn í: “Mín er líka bleik! Nei, fjólublá meina ég!” “Ég skapaði mjög lávaxna konu sem er ósköp venjuleg manneskja og er með tákn á enninu og er með dýr með eins tákn á enninu sem hún getur kallað til sín frá annarri vídd/tilvist” bætir Daniel við og lætur það gott heita.

M: “Ég gleymdi að taka fram að persónan mín á Dodo fugl sem er ógeðslega góður í að berjast. Dodo fuglar eru harðir.”

J: “Mín persóna er lítill dvergur, frekar lítill miðað við dverg, hann er svona 120 til 130 cm en hann er mjög myndarlegur dvergur og hann er með mjög stóran rass svipað stóran og Kim Kardashian. Hann er með svona appelsínugult hár og langar fléttur eins og Vambi í Hobbit en ekki eins feitur. Hann er alveg sterkur en samt frekar bústinn. Hann er vond... allavega sæmilegur í hegðun en tekur smá vitlausar ákvarðanir stundum...” S: “Minn er mjög geðveikur dvergur sem elskar hamarinn sinn. Hann er stór miðað við dverg eða um 160 cm að hæð. Annað fólk myndi örugglega telja hann slæma persónu held ég, hann er nefninlega mjög hvatvís þegar hann tekur ákvarðanir.”

Hvert er markmið persónu ykkar?

A: Að giftast Svírniblinum!
S: Markmið persónunnar minnar er að safna nógum miklum pening til að geta lifað vel í ellinni.

M: Andá. Markmið minnar persónu er að anda. Markmið hennar líka er að verða rík.

A: Jú, líka að verða rík.
D: Markmið persónu minnar er að giftast einhverjum guði og verða alræmdur sjóræningi.

Lýstu sambandi persónu þinnar í garð hópsins sem hún er í föruneyti með.

Sigurjón byrjar á því að útskýra samband persónu sinnar og Kolbeins sem er mjög gott. “Þeir eru góðir félagar og taka margar ákvarðanir í sameiningu.” Svo heyrir í Daniel: “Persónan mín og Kolbeins eru ekki góðir félagar! Hins vegar líkar minni persónu við persónuna hans Halldórs.” Daniel er nýbúinn að sleppa orðinu þegar heyrir djúp og

drungaleg rödd í herberginu “Ég ætla að drepa þau öll í lokin..” segir Agnes og krakkarnir skella öll upp úr.

Er leikurinn flókinn?
Allir: “NEI!”
D: “Þegar þú ert að byrja.”
Allir: “Já smá.”
Agnes: “Fyrst er maður bara ‘vó þetta er flókið, ég er aldrei að fara að ná þessu’ og svo eftir nokkur skipti bara svúm! Þetta er komið!”

Góðir vinir

Krakkarnir í hópnum eru góðir vinir og það sést greinilega miðað við hversu ört þau geta farið að tala sín á milli um allt milli himins og jarðar. Til þess að hressa upp á viðtalið spurði ég þau hvort þau gætu hugsað sér að flytjast til plánetunnar sem ævintýrin úr Pathfinder gerast og svörin voru vægast sagt skrautleg.

Allir: “JÁ!”

A: “Þá gæti ég átt dreka! Ertu að djóka, mig langar svo mikið í dreka!” Til að veiða frekari viðhorf gagnvart þeirri ákvörðun spyr ég þau hvort þau gera sér grein fyrir hversu mikið af hættum leynast í þessum heimi en þau eru fljót að snúa því við með áhugarverðum rökum.

M: “Það er alveg líka ótrúlega hættulegir hlutir á jörðinni líka.”

D: “Það hljómar miklu skemmtilegra að vera drepinn af miklum dreka sem þú ert að berjast við heldur en einhverjum innbrotspjófa á jörðinni.”

J: “Ég myndi gera það alveg þrisvar.”
Spyrjandi: “Hvernig stétt/hlutverk mynduð þið vilja vera?”

S: “Barbari.”
A: “Einhver sem á dreka.”
M: “Galdrakarl.”
D: “Summoner.”
J: “Ég myndi vera svona Robin Hood týpa.. Góður gaur.”

Góð ráð til þeirra sem vilja prufa

Krakkarnir hafa góð ráð til þeirra sem hafa áhuga á að prófa þennan leik og segir Jón Stefán að þeir sem hafa áhuga ættu bara að demba sér í þetta og sjá hvað þetta er skemmtilegt og skýtur Sigurjón þá inn: “Taktu vin þinn með þér! Þá verður það skemmtilegra.”

Það heyrir vel að þessir krakkar skilja hvað þau eru að tala um þegar nokkur þeirra segja: “Ég MANA þig til að prófa!” (Þeir sem eru ágætlega kunnugir í ævintýraspilum og því tengdu átta sig á orðaleiknum).

Er eitthvað sem þið viljið segja að lokum?

Allir: “Láttu vaða! YOLO!”
S: “Fimm af fimm kartöflum, ég gef þessu fimm af fimm kartöflum.”



Geirsgata 1 • Sími 511 1888

Gómsæti í göngufæri

Lúpínuseiðið gæti orðið framtíðarbúgrein

Svarti Haukur er fyrirtæki sem var stofnað árið 2011 utan um framleiðslu á Lúpínuseyðinu sem Ævar Jóhannesson frá Steðja á Pelamörk framleiddi og gaf fólki endurgjaldslaust í áratugi. Haukur Magnússon sem kenndur var við Avaxtabílinn stendur að baki fyrirtækinu en hann hefur verið ótull talsmaður Lúpínuseyðisins margrömaða um lengri tíð.

Haukur segir að lúpínuseiðið hafi verið Ævari hjartans mál og hann því mjög ánægður að annar aðili tæki við þessari framleiðslu. Nú mynda þrír lúpínudrykkir framleiðslu Svarta Hauks sem allir eru að uppistöðu til gerðir úr hvönn en bragðbættir með öðrum jurtum. Haukur segir að þau efni sem bragðbæti drykkina innihaldi eingöngu hollustu til viðbótar hvönninni ólíkt sykri sem kemur ójafnvægi á blóðsykurinn, eða gervisæta sem hefur ýmsa ókosti.

Styrkir ónæmiskerfið

Haukur segir að lúpínuseyðið hefi haft góð áhrif gegn ýmsum sjúkdómum. Megi þar nefna ofnæmi, astma, Parkinsonveiki og ýmsa aðra kvills og eins sé búið er að sanna að það styrki ónæmiskerfið. Reynslusögur um gagnsemi seyðisins í baráttu við krabbamein hafa verið skrásettar og komið hefur fram að efni í jurtunum geti unnið gegn krabbameinsfrumum og hafi forvarnargildi. „Það er búið að sanna að seyðið styrkir ónæmiskerfið og því hlýtur að vera að áhuga-vert fyrir þá sem eru hraustir að neyta þess til að fyrirbyggja sjúkdóma. Styrking ónæmiskerfisins



Haukur Magnússon.

af neyslu lúpínuseyðisins til viðbótar við krabbameinslyf hefur reynst hjálplegt sjúklingum er þurfa að taka inn sterk lyf sem veikja ónæmiskerfið.“

Blár, gulur og grænn

Í uppskriftinni af Lúpínuseyðinu eru fimm jurtir; lúpínurætur, ætihvönn, geithvönn, njóli og litunarmosi. Við það bætist svo engifer, sítrónusafi og stevía. Hvannardrykkirnir byggjast að sjálfsögðu á hvönn auk þess sem engifer, sítrónusafi og stevía er í þeim öllum. Hver drykkur er svo með í viðbót sitt karaktereinkenni, einn með bláberjum, annar með túrmerik

og peru og þriðji með myntu og spínati. Fyrir vikið hefur hver drykkur sinn lit; blár, gulur og grænn.“

Gæti orðið framtíðarbúgrein

Talið berst að því hvort að um búgrein og útflutningur geti orðið að ræða. Haukur kveðst telja að framleiðsla þessara drykkja geti orðið vísir að framtíðarbúnaðargrein hér á landi. Ekki skorti landrými og fjölmargar bújarðir henti ágætlega til þessarar ræktuna. Haukur bendir einnig á að fólk sem ekki á kost á að sjá villta náttúru eða sjó í sínu umhverfi

hafa rennt hýru auga til íslenskra afurða gæti fallið fyrir íslensku jurtadrykkjunum ekkert síður en öðru. En til að taka það skref þurfi samstarf við stóran dreifingaraðila og talsvert fjármagn til að þróa og efla framleiðsluna svo mikið að hún verði fýsileg fyrir slíka dreifingaraðila. Haukur ræðir í því efni um íslenska vatnið sem hefur líka mikið aðdráttarafl. „Í því sambandi langar mig að benda á að í hillum íslenskra verslana er mikið af innfluttu vatni og það á ekki síst við heilsuhornin. Þar má finna erlenda heilsudrykki með afar kunnuglegu innihaldi sem

er auðvelt að nálgast. Vegna alls þessa innflutning á erlendu vatni er ekki pláss fyrir íslenska heilsudrykki úr íslensku vatni í hillum margra íslenskra verslana nema hjá Hagkaup. Þar hafa íslensku jurtadrykkirnir spjarað sig mjög vel innan um allar innfluttu heilsuvörurnar. Annars er merkilegt að þær jurtir sem þarna koma við sögu eru af mörgum illa liðnar - hvönn, njóli og lúpína. Það er gaman að geta valdið heilsuefningu og búið til verðmæti úr jurtum með þetta orðspor.“



HÚSAVIÐGERÐIR.IS

Rúnstykki á 80 krónur

Alla daga!



Bernhöftsbakarí ehf. | Bergstaðarstræti 13 | Sími: 551-3083

**Opið virka daga frá 07:30 til 18:00
og um helgar frá 08:00 til 17:00**

Fimmta árið hjá Leikhúsi barnanna

Nú er fimmta leikárið að hefjast hjá Leikhúsi barnanna í samvinnu Landakotsskóla og Melaskóla. Leikhúsið býður nemendum úr 5., 6. og 7. bekk upp á leiklistarnámskeið og mun haust- og vörnámskeiði ljúka með leiksýningu. Það er Inga Bjarnason leikstjóri og leiklistarkennari sem stendur að Leikhúsi barnanna. Einkunnarorð skólans eru „að lara með því að leika“ og eru sýningarnar leiknar af börnum og ætlaðar fyrir börn.

Inga stundaði nám í leiklist í Danmörku, Bretlandi og á Íslandi og starfað í 10 ár sem leikari bæði hér heima og í bresku ferðaleikhúsi sem sýndi víðsvegar um Evrópu. Inga hefur leiksýrt á fimmta tug leikverka hér heima og erlendis, bæði á leiksviði og í útvarpi. Hún hefur einnig rekið eigin leikhús í Bretlandi og á Íslandi og verið í stjórn Alþýðuleikhússins frá 1983 til 1989. Helstu sýningar sem hún hefur leikstýrt eru: Alaska og Kveðjuskál eftir Pinter, Dauðadansinn etir Strindberg, Makbeð eftir Shakespeare, Medeu og Trójudætur eftir forngríska höfundinn Evripídes. Auk þess sem hún hefur kennt leiklist við grunnskóla, framhaldskóla og í leikstjóradeild háskólans í Cardiff. Inga hefur fengið listamanna laun frá ríki og borg. 2008 lauk hún kennararéttindarnámi frá LHÍ.

Virginia Gillard starfar með Ingu

Á námskeiðum Leikhúss barnanna er börnunum kennd nokkur undirstöðuatriði leiklistarinnar, sem fela í sér «líkamlegan» gamanleik, «slapstick» og trúðleik, en einnig verður lögð áhersla á samleik, framsögn og raddbeitingu. Leiklistarleikir og spuni verða notaðir sem kennsluaðferð. Virginia Gillard leikari og trúður

starfar með Ingu að Leikhúsi barnanna. Hún er fædd í Ástralíu og fékk sína fyrstu leikhúsreynslu átta ára gömul í Leikhúsi ungafólksins. Hún stundaði nám við National Institute of Drama Art, Centre, Sydney og Rada í London og hjá trúðmeistararum Philippe Gaulier í París. Virginía starfaði svo í Sviss og London sem leikari, trúður og leikstjóri. Frá árinu 1999 hefur hún einbeitt sér að trúðleik og kennslu. Hún var einn af stofnendum “kærleika í Skotlandi” Clowndoctors og

Elderflowers sem sérhæfir sig í að vinna með börnum, öryrkjum og öldruðu fólki og fjölskyldur þeirra inni á sjúkrahöfnunum. Meginmarkmiðið er að veita þeim sem eru skertir af fötlum eða sjúkdómum gleði í gegnum leik.

Virginía hefur verið búsett á Íslandi frá 2011 og leikið í barnaleikritinu Ævintýri Munkhasens í leikstjórn Ágústu Skúladóttir í Gaflaraleikhúsið og Kennt námskeið í trúðleik fyrir fullorðna. Inga Bjarnasoen og Virginía Gillard hófu

samstarf 2012 fyrst með leiklistarnámskeiðum fyrir börn og sýðasta vor stóðu þær stóllur fyrir leiksýningu í lðnó sem hét Draugatrúðleikur eftir Ingu í leikstjórn Ingu og Virginíu. Börn úr Melaskóla og Landakotsskóla léku tvær sýningar fyrir foreldra og samnemendur sína við góðan orðstýr.



Að læra með því að leika eru einkunnarorð skólans.

Laugarnar í Reykjavík



Fyrir líkama og sál

fyrir alla fjölskylduna

í þínu hverfi

Gerðu góðverk í dag

907 2002



Hjálparstarf kirkjunnar

www.help.is

HJÁLPARSÍMI RAUÐA KROSSINS

1717



- Opinn allan sólarhringinn
- Upplýsingar um úrræði
- Alveg ókeypis (líka úr gsm)
- Kemur ekki fram á símreikning
- Fullur trúnaður
- Ef þér líður illa – ef þú átt í vanda



Rauði kross Íslands



Sími: 411 5000 • www.itr.is

Radisson Blu fengu Græna lykilinn

Radisson Blu hóteli á Íslandi fengu hina virtu umhverfisviðurkenningu Græna lykilinn afhenta við hátíðlega athöfn á Radisson Blu 1919 hóteli þann 28. janúar. Guðmundur Ingi Guðbrandsson, framkvæmdastjóri Landverndar, og Salome Hallfreðsdóttir, verkefnisstjóri Græna lykilsins, afhentu viðurkenninguna.

Þetta þýðir að hótelið uppfylla ströng umhverfisskilyrði og með því að kjósa að dvelja þar stuðla gestir að verndun umhverfisins. Græni lykillinn, eða Green Key, er útbreiddasta alþjóðlega umhverfisviðurkenningin sem snýr að hótelum og gististöðum og hefur verið starfræktur í 20 ár. Á síðasta ári fengu rúmlega 2300 staðir viðurkenninguna í 46 löndum um heim allan. Græni lykillinn er veittur til hótela og gististaða, ráðstefnusala, veitingastaða, safna, tjaldstæða og skemmtigarða. Til þess að hljóta viðurkenninguna þurfa rekstraraðilar að uppfylla umhverfisskilyrði er lúta að tólf umhverfispáttum, þar á meðal vistvænum innkaupum, úrgangsstjórnun og orkusparnaði. Græni lykillinn leggur áherslu á að minnka umhverfisáhrif hótelsins, draga úr rekstrar-kostnaði og stuðla að sjálfbærni



Starfsfólk Radisson Blu ánægt með Græna lykilinn.

innan ferðabjónustunnar. Frá og með janúar 2015 mun Landvernd taka við umsjón Græna lykilsins

á Íslandi og því er þetta stór stund, bæði fyrir hótelið tvö og Landvernd.

ÚTFARARSTOFA ÍSLANDS

Auðbrekku 1, Kópavogi ÚTFARARÞJÓNUSTA SÍÐAN 1996

ALÚÐ • VIRÐING • TRAUST

Áratuga reynsla

Vaktsími:

581 3300 & 896 8242

www.utfarin.is

Allan sólarhringinn

Sverrir Einarsson

Kristín Ingólfssdóttir

ÚTFARARSTOFA HAFNARFJARÐAR

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

Munum að kjósa í hverfiskosningum

Framundan eru árlegar hverfakosningar í Reykjavík, Betri hverfi 2015, en þær hefjast í næstu viku, þriðjudaginn 17. febrúar og standa yfir til 24. febrúar. Kosið er á milli verkefna í hverfum borgarinnar á slóðinni <https://kjosa.betrireykjavik.is>

Á undanförunum árum hafa fjölmargar góðar hugmyndir íbúa orðið að veruleika í Vesturbænum en framkvæmt hefur verið fyrir 112 milljónir króna í hverfinu, samkvæmt niðurstöðum kosninga frá 2012-2014. Öll verkefnið gagnast íbúum hverfisins vel enda snúast þau um það að bæta umhverfið - leiksvæði, útivistaraðstöðu, gönguleiðir, umferðaröryggi, gróðursetningu og fleira sem gerir hverfið miklu betra og meira aðlaðandi til búsetu.

Ég hvet íbúa í Vesturbæ til að kynna þær hugmyndirnar sem kosið verður um í hverfinu og dreifa þeim sem víðast. Hægt er að sjá hugmyndirnar fyrir Vesturbæ hér: <http://reykjavik.is/betri-hverfi-vesturbær>

Það er mikilvægt fyrir íbúalýðræðið í borginni að sem



Bjarni Brynjólfsson.

flestir taki þátt í kosningunum sem nú eru haldnar rafrænt í fjórða sinn. Notast er við Íslykil eða rafræn skilríki til auðkenningar í kosningunum.

Ég vil einnig vekja athygli þína á því að aldurstakmark í kosningunum er 16 ár. Kosningarnar eru góð æfing fyrir ungt fólk að læra að nýta kosningarétt sinn.

Munum að kjósa

Bjarni Brynjólfsson
Upplýsingastjóri
Reykjavíkurborgar

www.borgarblod.is

MATUR OG VÍN:

Okkur finnst vel við hæfi að tileinka þáttinn „Matur & vín“ hinum frábæra fiski sem við Íslendingar eigum og bestur er hann á vetrarvertíðinni.

Hafið fiskverslun er sérverslun með hágæða fiskafurðir og meðlæti fyrir kröfuharða neytendur.

Fiskborðin eru þéttsetin af landsins mesta úrvali af tilbúnum fiskréttum til að ofnbaka, steikja eða grilla sem gerir viðskiptavinum kleift að elda dýrindis máltíð á nokkrum mínútum án nokkurar fyrirhafnar.

Réttur mánaðarins er frá Fiskbúðinni Hafinu, sem er staðsett á tveimur stöðum Hlíðasmára 8, Kópavogi og Spönginni 13, Rvk.



Langa í austurlensku karrí með mini mais, bambus, ananas, mangó og spínati.

Réttur þessi fæst tilbúinn hjá Fiskbúðinni Hafinu, hann má fara í ofn á 180 gráðum í um 20 – 25 mín.



Við mælum með eftirfarandi víni við þennan rétt:

Montalto Pinot Grigio - Sikiley - 1.699 kr.

Föllimónugrænt. Létt meðalfylling, ósætt, fersk sýra. Pera, sítrus, hunangsmelóna, blóm.

Montalto Organic (lífrænt-ræktað) Cataratto – Sikiley - 1.799 kr.

Ljóssítrónugult. Létt fylling, ósætt, fersk sýra. Ljós ávöxtur, sítrusbörkur, læm,

Frábær tilboð

Heimsendingartilboð 1

Stór pizza
með 2 áleggsteg.

Stór brauðtangir, sósa og 2 l. kók

3850 kr.

Heimsendingartilboð 2

Miðstærð pizza
með 2 áleggsteg.

Stór brauðtangir, sósa og 2 l. kók

3200 kr.

Þú sækir tilboð 1

Stór pizza
og stór brauðtangir
og fáðu aðra pizzu sömu
stærðar með

Þú sækir tilboð 2

Stór pizza
með 2 áleggsteg.

1850 kr.



HRÓI HÖTTUR • HRINGBRAUT 119
SÍMI 562 92 92

Tilboðin gilda ekki
með öðrum tilboðum.



Þessar tvær ungu konur mættu í prjónakaffið á dögunum.

Margt að gerast í Dómkirkjunni

Messur, námskeið, kyrrðar-
dagur og prjónakvöld er á
meðal þess sem boðið er upp
á í safnaðarstarfi Dómkirkju-
nar. Messað verður í kirkjunni
alla sunnudagsmorgna kl. 11:00
og æðruleysismessur eru næst
síðasta sunnudag í mánuði
kl. 20:00.

Barnastarf kirkjunnar verður
á sínum stað á hverjum sunnu-
dagsmorgni og hefst kl. 11 árdegis
og á þriðjudögum er samvera
fyrir unglinga á fermingaraldri,
kl. 19:30 til 21:00 í safnaðarheimili
kunnar. Þeir Ólafur Jón Magnús-
son og Sigurður Jón Sveinsson
annast barnastarfið. Í safnaðar-
heimili Dómkirkjunnar er einnig

starf fyrir þau sem eldri eru, sam-
vera, opið hús, alla fimmtudaga
kl. 13.30 til 15.30. Þar er kaffi,
samtal og jafnan eitthvert áhuga-
vert innlegg. Bæna- og kyrrðar-
stundir eru alla þriðjudaga kl.
12:10 og 12.30 og léttur hádegis-
verður er á boðstólum á eftir
í safnaðarheimilinu. Síðastliðinn
vetur tóku nokkrar dómkirkju-
konur sig til og byrjuðu á að
hafa mánaðarleg prjónakvöld í
safnaðarheimilinu. Þau eru vinsæl
enda góðir gestir í heimsókn. Séra
Hjálmar Jónsson verður í leyfi frá
16. febrúar til 15. apríl og mun
Karl Sigurbjörnsson biskup leysa
hann af og þjóna með séra Sveini
Valgeirssyni, dómkirkjupresti.



GÓLF- MOTTUR við innganginn borga sig

CORAL®

Vörn gegn óhreindum
og bleytu

KJARAN

SÍÐUMÚLA 14 • 108 REYKJAVÍK • SÍMI: 510 5510 • www.kjaran.is
OPIÐ VIRKA DAGA KL. 8 - 18.

Körfubolti:

KR í bikarúrslitaleikinn

KR og Tindastóll áttust við í undanúrslitum Powerade-bikars karla í körfuknattleik í DHL-höllinni. KR sigraði 88:80 og mætir Stjörnunni í bikarúrslitaleiknum í Laugardalshöllinni 21. febrúar.

KR-ingar höfðu forystuna allan leikinn en Stólarnir voru aldrei langt undan. Þrátt fyrir ágætis rispúr Skagfirðinga tókst þeim aldrei að komast yfir og KR-ingar virtust ávallt hafa visst tak á leiknum. Leikurinn var nokkuð harður á köflum og bæði liðin kveinkuðu sér undan dómgæslunni. Segja má að um klassískan bikarleik hafi verið að ræða. KR hefndi þar með fyrir tapið gegn Tindastóli í deildinni nýlega en það er eini tapleikur liðsins í deildinni í vetur.

Michael Craion var stigahæstur KR-inga með 26 stig og tók 16 fráköst og Pavel Ermolinskij var með 19 stig og 8 fráköst.



Leikmenn KR fagna góðum sigri á Tindastóli í bikarkeppninni.

Hjá Tindastóll var Darrel Keith Ingvarsson 13 stig og 4 fráköst. Lewis með 18 stig og, Ingvi Rafn

Sjö KR-ingar í nýjum landsliðshópi í borðtennis

Guðmundur Stephensen, nýr landsliðspjálfi í borðtennis hefur valið nýjan 14 manna landsliðshóp til æfinga fyrir Arctic mótið, sem fram fer á Grænlandi í maí og Smáþjóðaleikana í Reykjavík í júní. Sjö af fjórtán leikmönnum í landsliðshópnum eru úr KR.

Eftirtaldir KR-ingar eru í landsliðshópnum: Aldís Rún Lárusdóttir, Breki Þórðarson, Davíð Jónsson, Guðrún G. Björnsdóttir, Kári Mímisson, Pétur Gunnarsson, Sigrún Ebba Tómasdóttir. Öll hafa þau leikið landsleiki í fullorðinsflokki, annað hvort í A- eða B-liði Íslands.



Á myndinni má sjá Aldísi, Sigrúnu og Davíð, sem léku á HM í borðtennis í fyrra.

Þrjár KR-konur í verðlaunasætum

Þrjár KR-konur höfðu í verðlaunasætum í kvennaflokki í borðtenniskeppni Reykjavíkurléikanna, sem fram fór í TBR-húsinu laugardaginn 24. janúar.

Sigrún Ebba Tómasdóttir hafnaði í 2. sæti eftir 2 - 4 tap í úrslitaleiknum fyrir Kolfinnu Bergþóru Bjarnadóttur úr HK, sem sigraði á mótinu. Í undanúrslitum lagði Sigrún Ebba Guðrúnu G Björnsdóttur úr KR 4-2 en Kolfinna sigraði Aldísi Rún Lárusdóttur úr KR 4-0. Nokkrir KR-ingar tóku þátt í keppni í karlaflokki en náðu ekki í verðlaunasæti.

Mótið var boðsmót og tóku nokkrir erlendir keppendur þátt í karlaflokki.



Verðlaunahafar frá borðtennisdeild KR.

KR-SÍÐAN



Hlaupin verða markvissari í hóp

KR-skokk, hlaupahópur Vesturbæinga, býður upp á hollan og góðan félagsskap en allir áhugasamir um hlaup geta verið með og notið leiðsagnar reyndra þjálfara og gildir þá einu hvort skokkarar eru glaðir, glettir eða hraðir.

Í hópi verða hlaupin auðveldari og markvissari og yfirleitt er það þannig að þú hleypur meira og hraðar en þú hélt að þú gætir. Það er líka mun skemmtilegra að hafa félagsskap í hlaupunum, þótt það sé auðvitað líka gott að hlaupa stundum einn, og oftast en ekki eru ýmis mál leyst á æfingum, enda mikið spjallað,“ segir Margrét Elíasdóttir, þjálfari og einn af forkölfum KRskokks. Að baki KR-skokki standa fjórir reynsluboltar úr Vesturbænum sem búa yfir áratuga reynslu af hlaupum og þátttöku í maraþonum, bæði hér heima og erlendis. „Ég og Birgir Sævarsson höfðum bæði hlaupið um árabil með öðrum félögum en lengi gælt við þá hugmynd að stofna hlaupahóp Vesturbæjar, sem



Margrét Elíasdóttir, þjálfari hlaupahópsins KR-skokk.

hentaði öllum, bæði byrjendum og vönum. Vorið 2012 létum við loks verða af því, fengum Ásdísi Káradóttur og Rúnar Reynisson til liðs við okkur, sem bæði eru alvanir hlauparar, og stofnuðum KR-skokk.



www.kr.is



Rauda Ljónið
síðan 1989

HEITUR MATUR
Í HÁDEGINU
OG Á KVÖLDIN

TAKTU MEÐ
eða
BORÐAÐU Á STAÐNUM

Alvöru matur



Sími: 588 9705
www.skautahollin.is

Opnunartímar:
Mánud. Þriðjud og Miðvikud.
12:00 til 15:00
Fimmtudaga
12:00 til 15:00 og 17:00 til 19:30
Föstudaga
13:00 til 19:30
Laugardaga og Sunnudaga
13:00 til 18:00
Skólar og sérhópar: Mánudag til föstudags
10:00 til 15:00



GETRAUNANÚMER
KR ER 107

Betri hverfi 2015

Rafrænar hverfiskosningar
17. – 24. febrúar

Vesturbær



Hvað vilt þú
í þínu hverfi?

kjosa.betrireykjavik.is

Listi verkefna í Vesturbæ

1. Bæta við leiktækjum á valda leikvelli í Vesturbæ. Verð 9 mkr.
2. Setja vatnshana á göngustíg við Ægissíðu. Verð 3 mkr.
3. Setja lýsingu á valda leikvelli í hverfinu. Verð 5 mkr.
4. Setja klifurvegg á leiksvæðið á milli Boðagranda og Grandavegs. Verð 2 mkr.
5. Bæta lýsingu við Frostaskjól 9. Verð 1,5 mkr.
6. Leggja gangstétt meðfram KR velli norðaustanmegin. Verð 15 mkr.
7. Setja upp blikkandi hraðaskilti við Frostaskjól til móts við KR. Verð 4 mkr.
8. Gönguljós á Ánanaust gegnt Vesturgötu. Verð 12,5 mkr.
9. Endurgera tröppur sunnan við Fornhaga við Hagaskóla. Verð 5 mkr.
10. Lagfæra stíg við Eiðsgranda og Fjörugranda. Verð 3 mkr.
11. Endurnýja leiksvæði milli Kvisthaga, Fornhaga og Ægissíðu. Verð 15 mkr.
12. Setja tvo ruslastampa á bílastæði við Túngötu 2. Verð 500 þús kr.
13. Gróðursetja og búa til setaðstöðu á horni Hagamels og Kaplaskjólsvegar. Verð 1 mkr.
14. Endurbæta og lýsa upp Nýlendugöturóló. Verð 3 mkr.
15. Auka öryggi með því að þrengja gatnamót Framnesvegar og Vesturgötu. Verð 3,5 mkr.

Notaðu rafrænu skilríkin þín eða íslykilinn til að kjósa
Tökum öll þátt – 16 ára og eldri hafa rétt til þátttöku

