

# Vesturbæjarblaðið

Dreift frítt í öll hús í póstnúmer 101 og 107

ÁGÚST 2013



8. tbl. 16. árg.

**Wilson's PIZZA**  
S. 581 15 15  
3 staðir 1 símanúmer  
Gnoðarvogi 44 - Ánanaustum og Eddufelli 6

**24 Hagkaup**  
**OPIÐ**  
ALLAN sólarhringinn  
á Eiðistorgi

HÖFUM OPNAÐ HEILSUHÖF  
V/ SUÐURSTRÖND 10 (GAMLI SKARI)

**Systrasamlagið**  
Virka daga: 8 - 18  
Laugardagar: 10 - 16  
sjá nánar á [www.facebook.com/Systrasamlagið](http://www.facebook.com/Systrasamlagið)

- bls. 3  
Ráðstöfun  
Stóra Sels

- bls. 4  
Guðmunda  
Ólafsdóttir

- bls. 15  
Íþróttir



Börnin á Drafnarborg eru að vonum stolt yfir uppskerunni sem þau standa við, en innan skamms verður farið að kanna uppskeruna og koma henni í hús. Þá verður að vonum kátt í Drafnarborg.

## Haustuppskera bíður leikskólalabarna á Drafnarborg

Leikskólinn Drafnarborg tók til starfa 13. október 1950 og er fyrsti leikskólinn sem opnaður er í húsnæði, sem byggt er sérstaklega sem leikskóli.

Arkitekt hússins var Þór Sandholt og rekstraraðili í upphafi var Barnavinafélagið Sumargjöf eða til 1987 þegar Reykjavíkurborg tók við. Drafnarborg var í byrjun þriggja deilda leikskóli með börnum í

hálf dagsvistun. Árið 1995 var byggt við húsið og það endurskipulagt. Fyrirkomulagi breytt og leikskólinn eftir það tveggja deilda með börnum í blandaðri vistun. Árið 2011 voru leikskólarnir Drafnarborg og Dvergasteinn sameinaðir í einn rekstur og undir eina stjórn. Leikskólinn er því sex deilda í þremur húsum með 122 börnum samtímis.



Í gamla Héðinshúsinu, Seljavegi 2

### Góð þjónusta – Hagstætt verð

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

Reykjavík Apótek

Seljavegur 2 | Sími: 511-3340 | Fax: 511-3341 | [www.reyap.is](http://www.reyap.is) | [reyap@reyap.is](mailto:reyap@reyap.is)

**PANTAÐU  
Á NETINU**  
[www.dominos.is](http://www.dominos.is) sími 58-12345

**Fljótt  
og  
Gott**

Glæsilegur heimilismatur  
alla daga frá 10.30 til 15.00  
ALLTAF NÆG, FRÍ BÍLASTÆÐI

FLJÓTT & GOTT UMFERÐAMÍÐTÖÐIN  
[www.fljottoggott.is](http://www.fljottoggott.is)

**Hátti  
Háttur**  
RESTAURANT

Hringbraut 119  
Sími: 55 44444

# Lambakjötstilboð!

Lambalæri *frosið* 990.- kr/kg

Súpukjöt *frosið* 749.- kr/kg

*Melabúðin*  
þín verslun



Sími 551-0224

helgina 22.-25. ágúst  
- meðan birgðir endast

prentun.is 13903



FJALLALAMB  
KÖPASKERI  
NORÐUR-ÞINGEYSK NÁTTÚRUFURÐ



# Vesturbæjarblaðið

Útgefandi: Borgarblöð ehf.

Vesturgötu 15 • 101 Reykjavík • Sími: 511 1188

Ritstjóri: Geir A. Guðsteinsson, Sími 564 5933, 898 5933

Netfang: geirgudsteinsson@simnet.is

Auglýsingasími: 511 1188 • 895 8298

Heimasíða: borgarblod.is

Netfang: borgarblod@simnet.is

Framkvæmda- og auglýsingastjóri: Kristján Jóhannsson

Umbrot: Valur Kristjánsson

Prentun: Landsprent ehf.

Dreifing: Morgunblaðið

8. tbl. 16. árgangur

Vesturbæjarblaðinu er dreift í hvert hús í póstnúmerum 107 og 101.

# S T U T T A R

## B O R G A R F R É T T I R

### Kæra vegna framkvæmda við Ægisíðu 74

Umhverfis- og skipulagsráð hefur tekið fyrir kæru vegna Ægisíðu 74. Úrskurðarnefnd umhverfis/auðlindamála, Skuggasundi 3, hefur lagt fram brét ásamt kæru, dags. 16. júlí 2013 vegna ákvörðunar byggingarfulltrúans í Reykjavík frá 19. mars 2013 um veitingu leyfis til breytinga á þaki Ægisíðu 74. Erindinu var vísað til umsagnar skrifstofu sviðsstjóra.

### Áður gerðar breytingar að Nesvegi 44

Haukur Ingi Guðnason og Ragnhildur Steinunn Jónsdóttir, Marargötu 2 hafa sótt til byggingafulltrúa um samþykki fyrir áður gerðum breytingum á innra fyrirkomulagi að Nesvegi 44. Komið hefur verið fyrir eldhúsi og salerni í kjallara og eldhús á fyrstu hæð hefur verið fært til. Jafnframt er sótt um leyfi til þess að sikka glugga og byggja svalir á austurhlíð hússins á lóðinni nr. 44 við Nesveg. Afgreiðslu frestað og vísað til athugasemda á umsóknarblaði.

### Samið við Hópbifreiðapjónustu

Á fundi innkauparáðs Reykjavíkurborgar í júlí var lagt fram erindi Umhverfis- og skipulagssviðs Reykjavíkurborgar þar sem lagt er til að gengið verði að tilboði lægstbjóðanda, Gröfu og Grjóts ehf í útboði nr. 13069 Frakkastígur endurgerð, Skólavörðuholt – Njálsgata Einnig var lagt fram erindi innkaupadeildar Reykjavíkurborgar varðandi heimild til framlengingar á rammasamningi nr. 12821 Hópbifreiðapjónusta fyrir Reykjavíkurborg um eitt ár, eða til 15. ágúst 2014. Bæði erindin voru samþykkt.

### Vilja hafa sumargötu áfram

Rekstraraðilar og íbúar við Skólavörðustíg hafa farið fram á það í bréfi til borgarstjóra að gatan verði göngugata fram yfir Menningarnótt. Sumargötturnar voru opnaðar þann 1. júní sl. Til stöð að þeir kaflar Skólavörðustígs og

Laugavegar sem hafa verið sumargötur yrðu lokaðir fyrir umferð vélknúinna ökutækja til mánudagsins 5. ágúst nk. vegna gatnaframkvæmda í miðborginni. Rekstraraðilar við Skólavörðustíg telja þær framkvæmdir ekki hafa áhrif á umferð um götuna þar sem gangandi umferð er það mikil fyrir. Mikil ánægja hefur verið með fyrirkomulagið meðal rekstraraðila við Skólavörðustíg og vildu allir aðilar á svæðinu hafa götuna sumargötu lengur en áður auglýstan tíma. Í bréfi rekstraraðila og íbúa við Skólavörðustíg til borgarstjóra er óskað eftir því að hafa götuna sumargötu fram yfir Menningarnótt sem í ár verður haldin þann 24. ágúst nk. Í bréfinu segir: „Það er vilji okkar íbúa og rekstraraðila að halda við upphaflegt plan sem var fram yfir Menningarnótt.“

### Undirbúningur fyrir Menningarnótt stendur sem hæst

Undirbúningur Menningarnæturs stendur nú sem hæst. Dagskrá Menningarnæturs í ár verður sem áður sannkallað veisluborð þar sem nýjir og gamlir viðburðavinir mæta gestum sínum. Hægt verður að sækja gróna og góða viðburði en einnig upplifa eitthvað sem maður hefur aldrei séð áður. Á Menningarnótt fær hugmyndaauði og sköpunarkraftur borgarbúa og gesta hennar að njóta sín um alla miðborg. Áherslusvæði Menningarnæturs í ár er Gamla Höfnin en þar hefur menningarlíf og mannlíf blómstrað síðustu misseri. Mikill fjöldi viðburða verður á þessu svæði og meðal þeirra ráðgáta í varðskipinu Óðni, listahátíð á Bakkastígnum, ljóðasigling, tónleikar pólsku poppstjórnum Monicu Brodka, Black Yoga Screaming Chamber, menningarsetur öfgarokkhljómsveitarinnar Muck, Heimstónlist og hamingja í Eldstöðinni, Tangódans verður stígginn, og Þjóðkór Íslensdinga mun þenja raddböndin. Á Menningarnótt er gestum boðið að ganga í bæinn, að ganga í bæinn hjá íbúum miðborgarinnar og þiggja vöflur og kaffi. Að ganga í bæinn í Hörpu og fara á tónleika með pólskum, indverskum, færeyskum og íslenskum listamönnum og kynnast þeim fjölmörgu hátíðum sem eru í boði í Reykjavík allt árið. Að ganga í bæinn í lönó og sprella með Sirkús Íslands.

### Nýtt þróunarverkefni hjá Kampi

Haustsmíðjur kennara í grunnskólum borgarinnar fóru fram dagana 12. og 13. ágúst sl. en þær eru liður í símenntun þeirra. Alls voru haldin 12 námskeið og ein málstofa og sóttu þau ríflega 500 kennarar. Boðið var upp á fjölbreytta fræðslu, s.s. kennslu í erlendum tungumálum, upplýsinga- og tæknimennt og nýjar áherslur í grunnfögum í ljósi nýrrar aðalnámsskrár. Meðal þeirra sem sátu málstofuna voru kennarar úr Austurbæjarskóla, Háteigsskóla og Hlíðarskóla ásamt frístundaráðgjöfum í frístundamiðstöðinni Kampi sem þeir eru að hefja nýtt þróunarverkefni sem miðar að því að vekja nemendur til umhugsunar og umræðu um staðalmyndir kynja og áhrif þeirra á líf og heilsu. Málstofustjóri var Oddný Sturludóttir formaður skóla- og frístundaráðs.

### Nýr og betri Frakkastígur

Hafnar eru framkvæmdir við endurbætur á Frakkastíg en endurnýja á allt yfirborð götu og gangstétta, auk þess sem úr sér gengnar lagnir verða endurnýjaðar. Öryggi vegfarenda batnar við þessar breytingar, en snjóbræðsla verður sett í gönguleiðir, götu og hjólaein, sem verður vestan megin götunnar. Gatnamót verða steinlögð og upphækkuð. Hámarksbraði á Frakkastíg verður áfram 30 km/klst. Til að draga sem mest úr truflun vegna framkvæmdanna er þeim áfangaskipt. Í ágúst verður eingöngu unnið á kaflanum milli Njálsgötu og Bergþórugötu, í september verða gatnamót Bergþórugötu og Frakkastígs tekin í gegn og að því loknu verður unnið á kaflanum fyrir ofan Bergþórugötu upp að Skólavörðuholti. Vegna framkvæmda nú í ágúst verður Kárástíg breytt í tvísteinu tímabundið, en lokað er frá Kárástíg út á Frakkastíg. Verklök eru áætluð í nóvember en verktaki er Grafa og grjótt ehf.

### Tjarnarbió leitar til borgarinnar

Á fundi menningar- og ferðamálaráðs borgarinnar var lagt fram að nýju erindi frá stjórn Tjarnarbiós sem frestað var frá 191. fundi ásamt fylgigögnum. Jafnframt var lagður fram ársreikningur MTB 2012 og áætlan MTB vegna rekstrar dags. 2. ágúst 2013. Samþykkt var að fela formanni að koma með tillögur að afgreiðslu fyrir næsta fund.

## Spjaldtölvur, efnahagslífið og þétting byggðar

Nægt fjármagn í skólakerfinu fyrir innleiðingu spjaldtölva í starf grunnskóla landsins. Ekki spurning um nýtt fjármagn heldur spurning um nýtingu þess en fyrir þurfa að liggja hugmyndir um nýtingu fjármagnsins. Margir kennarar fylgjandi að nýta sér nýjustu tækni við kennsluna. Fjölskyldur og foreldrar nemenda þurfa að vera þátttakendur í verkefninu. Nemendur í Hagaskóla með annað mál en íslensku að móðurmáli hafa bætt námsárangur sinn með hjálp spjaldtölva en þær geta gagnast öðrum nemendahópum einnig mikið. Það væri sannarlega athugandi að fylgja þessu máli eftir nú strax á haustdögum.

Ríkisstjórnin naut velvilja þegar hún tók við og ákveðinnar bjartsýni gætti í þjóðfélaginu um að hægt væri að auka hagvöxtinn sem er í algjöru lágmarki og örva til muna atvinnulífið. Nú þegar nálgast að hveitibrauðsdögum ríkisstjórnarinnar ljúki hefur lítið sem ekkert gerst og tiltrú almennings á ríkisstjórninni hefur minnkað. Ríkisstjórnin þarf sem allra fyrst að grípa til aðgerða til að endurvekja tiltrú almennings á efnahagslífinu og hvetja fyrirtækin í landinu til að fjárfesta, ráða fólk til vinnu og auka framleiðslu. Ríkisstjórnin viðist hafa útilokað þann kost að taka upp nýjan gjaldmiðil og komast þannig úr klóm gjaldreyrishaftanna. Hlé á aðildarviðræðum við Evrópusambandið stendur enn, og ekki ljóst hvaða áhrif það hefur á samskipti við þær þjóðir sem þar eru nú þegar innan dyra. Þjóðaratkvæðagreiðslu um hvort halda á áfram viðræðum var lofað í kosningabaráttunni fyrr á árinu, en nú er ekki ljóst hvort af þeim verður. Kannski verður kosið um það samhlíða sveitarstjórnarkosningunum í lok maímánaðar 2014.

Efnahagslífið þarf vítamínsprautu, ekki er hægt að benda á einstaka byggingakrana á stangli og telja það umtalsverða breytingu á byggingaiðnaðinum til batnaðar, lítið er byggt og erfitt að fá byggingalóðir, hvað sem veldur. Þétting byggðar í Vesturbænum sem stundum hefur verið minnst á, virðst bara vera orðskrum, hvergi bólar á slíku ef undanskilin er Lýsislóðin sem hefja á framkvæmdir á innan tíðar, reyndar í óþökk margra nággranna hennar sem telja framkvæmdinni allt til foráttu. Skrautmálun á Hofsvallagötu til að hægja á umferðinni að sagt er, hefur heldur ekki fallið í kramið hjá öllum bíleigendum en gleður eflaust hjólaeíðamenn og þá sem fara um fótgangandi. Nær hefði verið að finna varanlega lausn á því hvernig yngstu borgararnir geta án áhættu komist yfir Hringbrautina á gatnamótunum við Hofsvallagötu og einnig Bræðraborgarstíg. Það væri framkvæmd sem væntanlega allir Vesturbæingar gætu sætt sig við.

Geir A. Guðsteinsson

B. Markan ehf. Pípulagnir  
660 6690 • 544 8611



lagnir@bmarkan.is

Skólp og drenlagnir í yfir 20 ár  
Meistaraábyrgð og 50 ára ending  
www.bmarkan.is

Vesturbæingar



Hvernig verða litirnir á Hofsvallagötu í vetur?



# Íbúar í nágrenni Stóra Sels ósáttir við ráðstöfun hússins



Stóra Sel, Holtsgata 41.b.

Úthlutun Reykjavíkurborgar á Stóra Seli, Holtsgötu 41.b, til áhugamannasamtakanna Veraldarvína hefur vakið hörð viðbrögð. Íbúar við Sólvallargötu telja afar mikilvægt að sjónarmið þeirra hvað varðar framtíð Stóra Sels séu gerð lýðum ljós. Í fundargerð borgarráðs frá 25. júlí sl. segir: „Lagt er til að samráð verði haft við eigendur íbúða og húsfélög sem liggja að Holtsgötu 41.b, Stóra Seli, og þeim kynntar fyrirætlunir Reykjavíkurborgar varðandi umrætt hús og lóð áður en ákvarðanir verða teknar um framtíð.“ Tillöggunni var vísað frá með fjórum atkvæðum gegn tveimur en borgarráðsfulltrúi Vinstri grænna sat hjá við afgreiðsluna.

Í yfirlýsingu frá íbúunum segir m.a.: „Íbúar við Sólvallargötu 80 – 82 og 84 lýsa furðu sinni við afgreiðslu meirihluta borgarstjórnar á málefnum Stóra Sels. Ákvörðun um ráðstöfun hússins var tekin á fundi borgarráðs 25. júlí sl. en jafnframt var felld tillaga minnihluta um að samráð væri haft við eigendur íbúða og húsfélög sem liggja að Holtsgötu 41b, Stóra Seli, og þeim kynntar fyrirætlunir Reykjavíkurborgar varðandi umrætt hús og lóð áður en ákvarðanir væru teknar um framtíð þess. Á fundi borgarráðs 25. júlí sl. greiddu fulltrúar Sjálfstæðisflokksins atkvæði gegn því að þessu gamla og sögufræga húsi yrði ráðstafað með þessum hætti. Menn með þekkingu á endurgerð friðaðra húsa hafa jafnframt lýst yfir furðu sinni á þessum vinnu-

brögðum þar sem Veraldarvínir hafa enga þekkingu á varðveislu gamalla húsa enda er það ekki tilgangur samtakanna.

Eftir að borgin eignaðist allt húsið töldu íbúar eðlilegt að fulltrúar borgarinnar myndu hitta íbúa og færu yfir framtíð hússins og reyndar svæðisins heild. Þar yrði m.a. farið yfir það hvaða skyldur friðun hússins hefur í för með sér fyrir borgina, sýn íbúa á framtíð hússins og síðan yrði þess freistað að finna lausn sem íbúarnir og borgin gætu sætt sig við. Sú lausn gæti falist í að borgin semji við viðurkenndan aðila, t.d. Minjavernd eða Árbæjarsafn, um endurgerð hússins á staðnum eða nýjum stað eða sölu hússins þar sem við söluina yrði tekið tillit til áforna kaupanda um endurgerð hússins og nýtingu þess þannig að því væri sómi sýndur í sátt við umhverfi sitt, þ.m.t. nággranna.

Ákvörðunin hefur áhrif á íbúa á stóru svæði í „gamla“ Vesturbænum sem nær yfir Holtsgötu, Sólvallargötu, Framnesveg og Ánanaust. Íbúar í nágrenni Stóra Sels hafa lengi beðið eftir því að málefnum hússins yrði fundinn farsæll farvegur til framtíðar en með afgreiðslu þessa máls hefur meirihluti borgarráðs sýnt að lítið er gefið fyrir íbúalýðræði og samráð við íbúa borgarinnar um framkvæmdir og ráðstafanir í nánasta umhverfi þeirra. Á þessum forsendum var andmælabréf sent borgarráði og þess krafist að ákvörðunin yrði felld úr gildi og málinu fundinn annar og betri farvegur.“

# Gerðu hverfinu þínu gott!

Enginn þekkir hverfið þitt betur en þú og þess vegna viljum við ekki skipuleggja það án þín.

Með íbúafundum nýtum við sérþekkingu fólksins sem býr og starfar í hverfinu til að skapa vistvænni og betri borg. Taktu þátt í að skipuleggja þitt hverfi og móta Reykjavík til framtíðar.

	Vesturbær	Hagaskóli	16. sept.	17–19
	Hlíðar	Kjarvalsstaðir	17. sept.	17–19
	Laugardalur	Laugardalshöll	18. sept.	17–19
	Háaleiti - Bústaðir	Réttarholtsskóli	19. sept.	17–19
	Breiðholt	Gerðuberg	23. sept.	17–19
	Árbær	Fylkishöll	24. sept.	17–19
	Grafarholt - Úlfarsárdalur	Ingunnarskóli	25. sept.	17–19
	Grafarvogur	Gufunesbær	26. sept.	17–19

Vinna við hverfisskipulag í Miðborg og á Kjalarnesi er ekki hafin.

**HÁGÆÐI.IS**  
**HÚSAVIÐGERÐIR.IS**  
**FLÍSALAGNIR.IS**



100% endurgreiddur vsk af vinnu

Sími: 565-7070



Þú getur gert þínu hverfi gott á [hverfisskipulag.is](http://hverfisskipulag.is)





# „Það skortir stundum virðingu fyrir því að við konur getum gert nánast allt það sama og karlarnir“

- segir Guðmunda Ólafsdóttir, fyrsta konan til að gegna embætti gjaldkera í aðalstjórn KR

**G**uðmunda Ólafsdóttir er fyrsta konan sem á sæti í aðalstjórn KR sem gjaldkeri og segir að það hafi komið meira af sjálfu sér, hún hafi alls ekki þurft að berjast fyrir því heldur hafi verið beðin um það af þáverandi formanni KR, Guðjóni Guðmundssyni og stjórn samþykkti.

„Ég sagði strax já þó ég geri mér vel grein fyrir ábyrgðinni sem þessu fylgir. Vegna tilkomu öflugrar skrifstofu KR er þetta þó minna starf en áður fyrr en ábyrgð alltaf til staðar. Ég var rekstrarstjóri sameiginlegar skrifstofu þriggja deilda félagsins, og var það í um 4 ár svo ég þekkti vel til þegar skrifstofur allra deilda og aðalstjórnar KR voru sameinaðar. Ég hafði því þessa þekkingu á bókhaldi og rekstrir félagsins og því snéri þessi beiðni formannsins að ég tæki að mér gjaldkerastarfið ekki um kynferði, sem mér finnst ákaflega gott. Það á að velja vegna hæfni ekki vegna kyns.“

Vesturbæinn með eiginmanninum og hef minn búskap hér. Ég hef þó ekki verið hér allan tímann, tók smá hlé og flutti á Þórs höfn á Langanesi þar sem ég var í tvö ár.

Árið 1999, á því frábæra ári hjá KR hóf ég komur mínar til KR en sonur minn var þá að æfa knattspynu með 7. flokki félagsins. Þjálfari var Leifur Garðarsson, frábær þjálfari fyrir þá. Ég kom hingað sem foreldri en langaði líka að starfa eitthvað fyrir félagið í foreldrasamstarfinu. Þetta var mjög gaman, enda hafði Leifur Garðarsson afskaplega mikla sannfæringu svo þig langaði að vinna með honum. Þarna var ég nokkurn tíma og fór síðan einnig að taka þátt í félagskap sem heitir KR-konur. Í dag á ég því miður engin börn sem eru í íþróttum á vegum KR, dóttir mín er að æfa dans, en hefur æft sund, handbolta og körfubolta og einnig fótbolta, en sonurinn hætti þegar hann er að fara upp í 2. flokk í knattspyrnunni..”



Guðmunda Ólafsdóttir við skilti við KR-völlinn sem leggur m.a. áherslu á að stelpur eru líka í íþróttum á vegum KR til jafns við stráka.

## Konur oft hræddari að axla ábyrgð

- Konur hafa ekki verið úberandi í forystusveit KR, kona hefur aldrei

verið formaður félagsins þó eflaust komi einhverjum tíma að því. Er konum haldið til baka eða eru þær ekki eins viljugar á þessu félagslega sviði?

„Ég tel þetta vera beggja blands. Mína reynsla hef ég bæði héðan og úr atvinnulífinu, og ég tel að konur séu oft hræddari að axla ábyrgð sem þessu fylgir, þær eru oft að axla mikla ábyrgð heima fyrir með uppeldi og daglegan rekstur heimilisins, stundum meiri en karlarnir. Það þarf oft að biðja karlana hér að leyfa konum að vera með í því sem þarf að gera, við fáum ekki alltaf þau tækifæri sem við mundum vilja fá. Fyrir tveimur árum bauð kona sig fram í stjórn einnar deildarinnar og fyrstu svörin sem hún fékk voru: „Æðislegt, við ætlum einmitt að halda kökubasar.“ Það skortir stundum virðingu fyrir því að við konur getum gert nánast allt það sama og karlarnir hafa verið að gera og eru að gera. Það er ekki hindrun að konur/stelur þurfi að nálgun heldur áskorun.

Okkur langar til að hefja kvennaíþróttir og starf þeirra til betri vega og það kemur afar

hægt, stofnun kvennaráðs í fótboltanum er skef í góða átt, konur eru þar í meirihluta, hópurinn er samt blandaður og það er mjög gott. Blöndun beggja kynja í öllu félagsstarfi er af hinu góða. KR hefur haft nokkuð á sér það orð að vera lokaður karlaklúbbur, en vilji konur virkilega vinna að einhverju starfi fyrir félagið, þá er það hægt. Sjáðu bara öflugan rekstur borðtennisdeildarinnar þar er meirihluti konur í stjórn. Stigið bara fram, konur komið með!”

- Kvennalið KR í fótbolta féll í fyrra úr úrvalsdeildinni í 1. deild. Kann hluti af skýringunni á því vera sá að konurnar fá ekki sama stuðning og karlarnir?

„Já. Ég tel að þau mistök hafi verið gerð að gera allt eins fyrir bæði kynin, allt átti að vera með sömu formerkjum, það gerðu sér ekki allir sér grein fyrir að konur/stelur þurfa aðra nálgun í starfi og leik en strákar. Konur / stelpur þurfa líka meiri félagslegan stuðning, það eru ekki heldur allir að átta sig á. Núverandi formaður knattspyrnu deildar, Krist-

inn Kjærnested, hefur áhuga á kvennaboltanum og vill gera vel, en hefur kannski ekki fengið nógu af fólki til liðs við sig hvað varðar kvennaboltann eins og nauðsynlegt hefði verið og á réttum forsendum. Þetta vandamál er líka í körfuboltanum, yngri flokka kvennastarfið þar hefur ekki fengið nógu mikla athygli og það olli því að tveir yngri flokkar kvenna einfaldlega þurruðust nánast út, t.d. árgangar 1997 og 1998. Stelpur eru oft meira í íþróttum til að hafa gaman af því og upp á félagskapinn, fylgja vinkonum, strákar meira til að keppa.“

Guðmunda segist bjartsýn á að í framtíðinni þurfi konur ekki að hafa þá tilfinningu sem stundum ríki í dag að þær séu svolitid fyrir körlunum, það gengur hægt, en muni ganga. Ekki síst þarf þá hugarfarsbreytingu að það sé jafn mikilvægt að bæði strákar og stelpur sem stundi æfingar og keppni undir merkjum KR, fái sömu aðstöðu, fái sömu virðingu frá þeim sem eru í stjórn félagsins eða einstaka deilda á hverjum tíma.

- Ertu KR-ingur frá barnsaldri?  
„Nei, mínar rætur liggja ekki hér í Vesturbænum, er alin upp á Skagaströnd, kem þangað frá Stykkishólmi, en flyt hingað í

Skráning er hafin á  
**VETRARNÁMSKEIÐ  
2013**  
Nýtt útibú  
barna- og unglingadeildar  
í **Miðbergi Breiðholti**  
MYNDLISTASKÓLINN  
Í REYKJAVÍK  
www.myndlistaskolinn.is

## MIÐVIKU DAGAR ERU

bleikir dagar

- Okkar sívinsæla beikonvafða hörpuskel með döðlum og sætri chilisósu
- Kjúklingalundur með cous cous salati og saffran alioli
- Lax á salsabeði með stökkum kartöflum og paprikusósu
- Hvítsúkkulaði skyr-mousse með jarðarberjasósu

Glas af Mateus Rosé og 4 frábærir tapas réttir á miðvikudögum í vetur

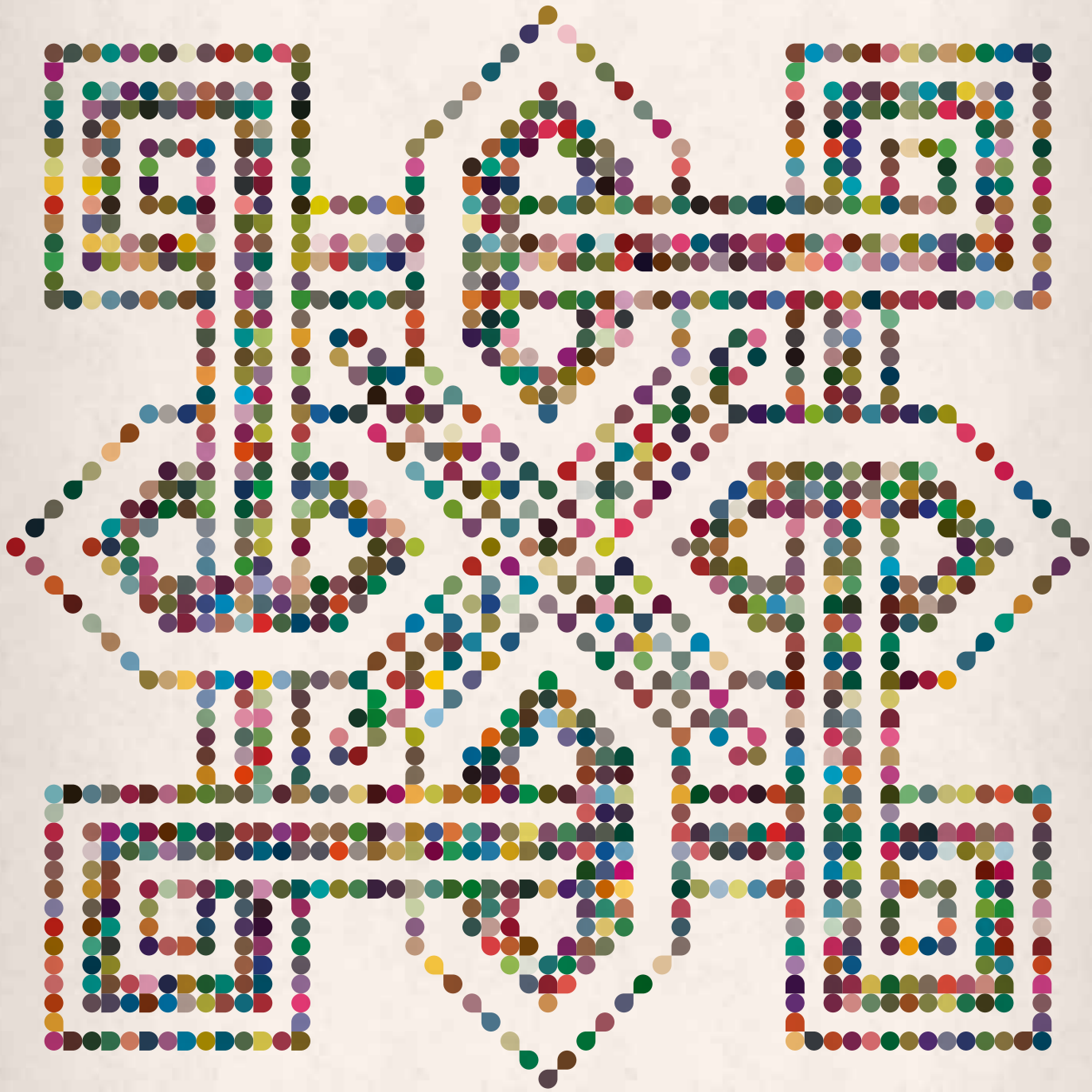
Ásamt glasi af Mateus Rosé

2.990 kr.



RESTAURANT-BAR  
Vesturgötu 3B | 101 Reykjavík  
Sími 551 2344 | [www.tapas.is](http://www.tapas.is)





— *Gakktu í bæinn!* —

**Menningarnótt**  
**24.08.2013**

**WWW.MENNINGARNOTT.IS**



# Eldri borgarar hvattir til að taka þátt í gönguhópi

- Þorbjörg Bjarnadóttir á Aflagranda leiðir hópinn tvisvar í viku

Þorbjörg Bjarnadóttir býr á Aflagrandu 40 og hefur stjórn að um skeið gönguhópi sem fer vítt um Vesturbæinn, velur sér gönguleiðir eftir hugarflugi hverju sinni, en kannski að einhverju leiti eftir veðrinu.

Þorbjörg segir hópinn verða 5 – 6 hverju sinnig en hvetur aðra eldri borgara til að taka þátt, og það sé ekkert skilyrði að vera búsettur á Aflagrandu eða verða þátttakandi í félagslífinu þar á veturna. Aldur sé heldur ekkert atriði, sjálf sé hún 76 ára og í gönguferðunum hefur verið fólk allt upp í 93 ára aldur. Lagt er af stað á þriðjudögum og fimmtudagsmorgnum kl. 10.15 og gengið í einn klukkutíma til einn og hálfan, allt eftir aðstæðum og vilja. Eina sem þarf er að mæta og ekki er verra að taka einhvern með sér. Því fleiri, því betra, og margt er rætt á þessum göngutúrum, ýmis fróðleikur fer á milli göngufólksins, jafnvel um pólitík.

Þorbjörg hefur verið félagi í skokkhópi á Seltjarnarnesi, en er hætt því, þó hún komi þangað einstaka sinnum, en hún var gerð að heiðursfélaga hópsins. Þessi



Þorbjörg Bjarnadóttir.

skokkhópur hefur farið víða um land og einnig út fyrir landsteinana, m.a. til Grænlands.

Þorbjörg lætur göngutúranna ekki nægja heldur er afar virk í félagslífi. Hún spilar keppnisbridge í Stangarhyl og stundar yoga sem henni finnst afar heilsusamlegt og andlega bætandi.

Þorbjörg er móðuramma hlaupakonunnar Anítu Hinriksdóttur og fylgist stolt með hennar frammistöðu á hlaupabrautinni. Hún segir ættingja sína vera ákaflega „hreyfanlega“, þeir hlaupi, stundi fótbolta og fleira sem auðvitað sé hið besta mál.



Horft eftir Mýrargötu til austurs. Horfið er frá því að fella götuna í stökk.

## Nýjar deiliskipulags-áætlanir fyrir Vesturbugt og Nýlendureit auglýstar

Deiliskipulag fyrir Vesturbugt hefur verið sett í auglýsingu. Deiliskipulagið byggir á rammaskipulagi Graeme Massie Architects fyrir Gömlu höfnina. Gert er ráð fyrir 257 íbúðum auk atvinnuhúsnæðis í blöndu af fjölbýlishúsum og raðhúsum. Lagt er upp úr fjölbreyttri og vandaðri hönnun á húsnæði og almenningsrymum.

Þá hefur deiliskipulag fyrir svokallaðan Nýlendureit einnig verið sett í auglýsingu. Á því svæði verður að mestu leyti íbúðabyggð og að litlum hluta atvinnuhúsnæði. Á Nýlendureit er áætlað að kirkja rússnesku rétttrúnaðarkirkjunnar risi. Atvinnustarfsemi verður þó áfram leyfð á þeim

lóðum þar sem slík starfsemi er fyrir. Einnig hefur verið auglýst breyting á aðalskipulagi varðandi Mýrargötu en þar er horfið frá því að fella götuna í stökk.

Tillögurnar, ásamt umhverfisskýrslu, hljóðvistarskýrslu og öryggisskýrslu, liggja frammi í þjónustuveri Reykjavíkurborgar að Borgartúni 12-14 til og með 25. september nk. Einnig má sjá tillögurnar og skýrslur á vefsíðunni, [www.skipbygg.is](http://www.skipbygg.is). Þeir sem telja sig eiga hagsmuna að gæta eru hvattir til að kynna sér tillögurnar. Ábendingum og athugasemdum við tillögurnar skal skila skriflega til skipulagsfulltrúa eða á netfangið [skipulag@reykjavik.is](mailto:skipulag@reykjavik.is)

## Opnir fundir með lögreglunni í Vesturgarði

Opnir fundir verða á komandi vetri í Vesturgarði með lögreglunni og eru þeir síðasta föstudag í hverjum mánuði, nema í desember. Næsti fundur lögreglunnar er föstudaginn 30. ágúst n.k. kl. 10.00-11.00 og eru þeir í þjónustumiðstöð Vesturbæjar- Vesturgarði að Hjarðarhaga 45-47.

Ef það eru einhver mál sem

íbúar Vesturbæjar vilja ræða við lögregluna er þetta rétti vettvangurinn og er um að gera að hafa samband við þjónustumiðstöðina í síma 411-1700 og panta tíma. Fundirnir hefjast allir kl. 10.00 og eru 30. ágúst, 27. september, 25. október, 29. nóvember, 31. janúar, 28. febrúar, 28. mars og 25. apríl.

## Eru rennurnar og niðurföllin hjá þér farin að leka?



Fyrirtækið Rennur & Niðurföll tekur að sér að endurnýja og laga rennur & niðurföll, einnig aðra þakvinnu og þakmálun.

Upplýsingar í síma 694 8448, Ólafur



Innritun og upplýsingar á [dansskoli.is](http://dansskoli.is) eða í síma 553 6645



Salsa  
Break  
Street  
Zumba  
Hip Hop  
Freestyle  
Brúðarvals  
Barnadansar  
Samkvæmisdansar  
Sérnámsskeið fyrir hópa  
Börn - Unglingar - Fullorðnir

Kennslustaðir: Valsheimilið Hlíðarenda

Árbær - Selásbraut 98 **NÝTT**



**DANSSKÓLI**  
Jóns Péturs og Kóru  
Dansfélag Reykjavíkur

Danskennarasamband Íslands | Faglærðir danskennarar  
Valsheimilið Hlíðarenda | sími 553 6645 | [dans@dansskoli.is](mailto:dans@dansskoli.is)



Upplýsingar um hverfisskipulag settar á netið:

## Nokkur svæði í Vesturbæ sem mögulegt er að endurskipuleggja og þróa

Vesturbær er eitt af gömlu hverfunum í Reykjavík og stáar af langri og merkilegri sögu og er að mörgu leyti tengdur miðborginni. Íbúasamsetningin í hverfinu ber þess merki að hverfið er gróið enda helst aldurskipting hverfisins í hendur við meðaltal Reykjavíkur.

Talsverð atvinnustarfsemi er í hverfinu, einkum við höfnina og í Örfirisey, og má finna þar margar minjar um útgerð fyrr á öldum. Nálægðin við sjóinn er eitt af helstu sérkennum hverfisins og fjölsóttasti göngustígur borgarinnar er meðfram Ægisíðu. Byggð og opin svæði eru að mestu í fóstum skorðum. Í hverfinu eru nokkur svæði og reitir sem mögulegt er að endurskipuleggja og þróa, einkum svæði sem eru í jaðri borgarhlutans við sjávarsíðuna í vestri og til austurs við flugvöllinn. Í Vesturbænum búa um 15.700 manns.

Hverfisskipulagið er stærsta skipulagsverkefnið sem farið hefur verið í á síðari árum og það skipir miklu að íbúar séu vel upplýstir svo þeir geti tekið þátt. Verið er að vinna hverfisskipulag í átta borgarhlutum en Kjalarnes og Miðborgin eru undanskilin en verða tekin fyrir síðar. Hverfisskipulagi borgarinnar er ætlað það metnaðarfulla hlutverk að leggja grunn að þróun hverfa borgarinnar inn í framtíðina á



Vesturbærinn er stöðugt í þróun þótt byggð sé að mestu í fóstum skorðum.

vistvænum forsendum. Reykjavíkurborg hefur undanfarið stefnt að auknu samráði við íbúa og með hverfisskipulagsvinnu verður kominn skýr vettvangur fyrir samráð er varðar skipulags-, samgöngu- og umhverfismál. Slíkur vettvangur hentar til að mynda vel þegar fara á í breytingar á skipulagi, götum eða öðru er varðar umhverfi íbúa. Íbúar verða hvattir til þess að koma sínum sjónarmiðum á framfæri í gegnum þær samráðsleiðir sem hverfisskipulagsvinnan mun bjóða upp á. Það verður meðal annars boðið upp á samráðsvef þar sem íbúar geta skrifað ábending-

ar og hugmyndir ásamt því sem hugmyndakössum verður komið upp víðsvegar um hverfin og vinnufundir íbúa verða haldnir.

Íbúar þekkja alla jafna umhverfið sitt mjög vel og það er markmið Reykjavíkurborgar að nýta sér þann þekkingarauð sem býr í íbúum inn í hverfisskipulagsvinnuna. Á menningarnótt verður Hlemmur helgaður samráði og verðum íbúum Reykjavíkur boðið velkomið að leggja leið sína þangað og kynna sér verkefnið betur. Í kjölfarið verður verkefnið kynnt enn betur. Boðað verður til íbúafunda í september nk.

## Ballettskóli Guðbjargar Björgvins



Innritun hafin

Byrjenda- og framhaldshópar frá 3 ára aldri

### Ballett

Einnig fullorðinsballett fyrir þá sem vilja láta drauminn rætast

Ballettskóli Guðbjargar Björgvins  
Eiðistorgi Seltjarnarnesi  
S: 562-0091 695-0399

Netfang: gbballett@simnet.is

Heimasíða: www.gbballett.is

**Vesturbæjarblaðið Sími: 511 11 88**

## Kíktu til okkar á Fiskislóð 29

Ein stærsta og fullkomnasta bílþvottastöð landsins

Lóður

- Svampburstastöð, 54 m löng
- Snertilaus sjálfvirk bílþvottastöð
- Háþrýstipvottur
- Bónstöð

Við erum á sex stöðum á höfuðborgarsvæðinu  
www.lodur.is



Suðurgata 7:

# Fyrsta timburhúsið reist af Íslendingi



Suðurgata 7, komin í Árbæjarsafn.

Suðurgata 7, er eitt húsanna í Árbæjarsafni, en húsið er byggt í þremur áföngum. Fyrsti hlutinn var reistur árið 1833 í dansk-íslenskum stíl, annar hlutinn skömmu fyrir 1870 og þriðji áfanginn árið 1883. Þá fékk það á sig nýklassískt yfirbrag. Var þetta eitt fyrsta íbúðarhúsið sem reist var úr timbri af Íslendingi í Reykjavík og jafnframt fyrsta húsið við Suðurgötu.

Byggingasaga hússins er lýsandi fyrir það hvernig timburhúsum var breytt áður fyrr eftir efnun og aðstæðum. Björn Hjaltsted keypti smiðju sem var á lóðinni árið 1859 og íbúðarhúsið nokkru síðar. Afkomendur hans bjuggu síðan í Suðurgötu 7, allt þar til húsið var flutt á Árbæjarsafn árið 1983.



Veðurbliðunnar notið utandyra við Þorrasel.

„Við í Þorraseli, dagþjálfun aldræðra, höfum átt virkilega gott sumar í ár,” segir Hulda Guðrún Bragadóttir, teymisstjóri í Þorraseli við Þorragötu. „Í maí komu nágrennar okkar, börnin á leikskólanum Sælukoti í heimsókn til okkar. Þau sungu fyrir okkur falleg sumarlög og það var yndislegt að sjá og heyra í þessum flottu krökkum. Við buðum þeim uppá djús og ávexti og svo var frjáls tími þar sem börnin gátu skoðað sig um og spjallað við okkur. Það var virkilega gaman að fá þau í heimsókn og okkur hlakkar mikið til að fá þau aftur.

Farið var í sumarferð fimmtudaginn 20. júní í glampandi sól.

Ferðinni var heitið í kaffihlaðborð hjá Hótel Ör. Við fengum skemmtilega leiðsögn á leiðinni og þegar í Hveragerði var komið byrjuðum við á því að aka um bæinn og nánasta umhverfi hans og skoða mannlífið, byggingarnar og gróðurinn. Við vorum mjög ánægð með móttökurnar og veitingarnar á Hótel Örk og nutum þess að drekka gott kaffi, borða heita rétti, kökur, kleinur, pönnukökur og fleira. Við vorum virkilega sæl og glöð með þessa vel heppnuðu sumarferð.”

Í júlí fengu íbúar Þorrasels heimsókn frá Logy ehf. Starfsfólkið þar gerði sér lítið fyrir og setti upp fataverslun í Þorraseli

og vakti það mikla lukku. Margir nýttu tækifærið og versluðu ýmsan varning.

„Þrátt fyrir að veðrið hafi ekki leikið við okkur alla daga höfum við átt skemmtilegt sumar í Þorraseli. Við stytum okkur stundir á rigingardögum með skemmtilegu félagsstarfi, þá spilum við bingó, förum í spurningaleik, lesum, syngjum og höfum það notalegt. Við höfum svo nýtt sérhvern sólarlag í sumar til úti-veru. Það er fátt dásamlegra en að fá sér göngutúr í góðu veðri og sitja svo í sólinni, fá D-vítamín í kroppinn, syngja, spila á gítar og hlæja í góðum félagskap,” segir Hulda Guðrún Bragadóttir.



## Íbúafundur um Hofsvallagötu

í Hagaskóla, þriðjudag 27. ágúst kl. 17.15

*Allir velkomnir*



Reykjavíkurborg

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

sushi  
samba



## Bento Box á miðvikudögum

Fjórir frábærir djúsi smáréttir ásamt léttvinsglasi, á aðeins 2.990 kr.

sushisamba  
Þingholtsstræti 5 • 101 Reykjavík  
Sími 568 6600 • [sushisamba.is](http://sushisamba.is)

Farðu á facebook og náðu þér í tilboð.



# Hofsvallagata litríkari og vistvænni eftir breytingar

Nýstárlegum breytingum á Hofsvallagötu sunnan Hringbrautar er um það bil að ljúka. Breytingarnar eru ekki varanlegar og eru gerðar sem tilraun áður en farið verður út í varanlegar breytingar á götunni. Íbúafundur verður haldinn í Hagaskóla næsta þriðjudag sem íbúum gefst kostur á að koma á framfæri athugasemdum varðandi götuhönnunina. Reykjavíkurborg hefur undanfarin ár unnið markvisst að því að bæta aðstæður fyrir gangandi og hjólandi í borginni enda hefur fjöldi hjólandi þrefaldast á fjórum árum. Breytingarnar á Hofsvallagötu eru liður í því að hægja á umferð og afmarka betur umferð fyrir gangandi og hjólandi vegfarendur.

Hjólastígar á Hofsvallagötu eru afmarkaðir með hvítri brotinni línu auk þess að vera skreyttir í glaðlegum litum báðum megin. Í götuna hefur verið komið fyrir grátóna blómakerjum úr endurnýttum efnivið með fjölbreyttum gróðri og grönnum fánastöngum með litríkum smáveifum sem aðgreina bílastæði frá svæðum fyrir blómaker. Breytingar á Hofsvallagötu hafa verið til umræðu í nokkur ár, m.a. vegna ábendinga frá íbúum í hverfinu. Gatan er 12 metrar að breidd en 6 metrar eru nægjanleg breidd á tvístefnugötu. Gatan sunnan Hringbrautar var því endurhönnuð tímabundið án þess að skerða umferð bifreiða, því áfram er akrein í hvora átt. Rýmið er gert aðlaðandi fyrir gangandi, hjólandi og akandi og veur gatan athygli fyrir að vera litrík. Akveðið var að fara ekki strax í dýra varanlega endurhönnun á götunni heldur gera tímaþundna breytingu til að kanna möguleikana. Flest öllum framkvæmdum var lokið 15. ágúst en unnið verður að lagfæringum á næstu dögum og úttekt verður gerð í næstu viku.

## Reynslan nýtt til að móta framtíðarfyrirkomulag

Framkvæmdirnar eru til bráðabirgða og verður reynslan af þessari breytingu nýtt til að móta framtíðarfyrirkomulag götunnar. Umhverfis- og skipulagsráð samþykkti á fundi sínum 13. ágúst að umhverfis- og skipulagssvið myndi boða til almenns íbúafundar á næstu dögum um breytingar á skipulagi Hofsvallagötu og framkvæmdir á götunni. Ráðið mun síðan ræða þær ábendingar sem fram koma á fundinum. Fundurinn verður haldinn í næstunni og til hans boðað með áberandi hætti. Markmiðið með framkvæmdinni er að auka öryggi og bæta aðgengi fyrir hjóleiðamenn og gangandi vegfarendur. Litríkar og áberandi merkingar urðu fyrir valinu til þess að ekki væri nokkur vafi á því hjólastígar væru í báðar áttir. Hjóleiðar voru áður jaðarsamgöngur í borginni en eru

nú að ryðja sér til rúms með kröftugum hætti sem veur athygli. Hanna hefur þurft nýjar merkingar til að tryggja umferðaröryggi vegna aukins fjölda hjóleiðafólks.

Bílastæði í Hofsvallagötu eru skilgreind norðanmegin við götuna en milli þeirra eru nú upphækkuð blómabeð vegfarendum til yndisauka. Staurar með litríkum smáveifum standa við blómakerin. Sérstakar glitrendur eru á staurunum svo þeir séu sýnilegir hvort sem er í birtu eða í myrkri.

## Víða unnið að framkvæmdum við hjólastíga og umferðaröryggi

Um mitt ár 2010 var búið að leggja 2,5 km af hólastígum og í lok ársins 2013 verða þeir orðnir 16 km. Á komandi árum er gert ráð fyrir að leggja 9,5 km af stígum til viðbótar. Hjólaborgin Reykjavík er áætluð sem var samþykkt árið 2010 og er hún er hluti í tillögu að aðalskipulagi Reykjavíkur þáttur í því að efla



Götukafla á Hofsvallagötu hefur verið breytt til reynslu, m.a. fær hjóleiðafólk aukið rými við götuna.

vistvænar samgöngur. Markmiðið er að hlutdeild hjólandi í umferðinni verði a.m.k. 8% árið 2030 og gangandi 22%.

# DANS DANS DANS

## JAZZ – FUNK - BREAK – SÖNGLEIKJADANS – MODERN HIPHOP - FREESTYLE - BOLLYWOOD

Allir aldurshópar

KENNSLUSTADIR : REYKJAVÍK ( ÁRBÆR VESTURBÆR ) HAFNARFJÓRÐUR – GARDABÆR – KÓPAVOGUR  
BYRJENDA OG FRAMHALDSHÓPAR SÝNINGARFLOKKUR DANSKEPPNI DANSSÝNINGAR DANSSERFDIR  
HJÁ OKKUR LÆRIR ÞÚ MARKVISSA OG VANDAÐA DANSPJÁLFUN HJÁ KENNURUM OG DANSHÖFUNDUM MEÐ MIKLA REYNSLU.  
NÝTT MODERN JAZZTÍMAR FYRIR LENGRA KOMNA | KREFJANDI TÍMAR FYRIR STERKA DANSARA NÝTT : JAZZLEIKSKÓLI FYRIR 4 TIL 5 ÁRA  
INNRIÐUN Í SÍMA 6945355 EÐA Á BIRNA@DANSSKOLIBB.IS WWW.DANSSKOLIBB.IS

Dansskóli  
Bimu Björns

Liður þér illa í hjartanu?  
**1717**

opinn - trúnaður - ókeypis Raðið kross Íslands



# Fjölmenasta hátíð landsins



Fulltrúar allra þeirra verkefna sem hlutu styrk úr Menningarnæturpotti Landsbankans í ár.

Menningarnótt er miðborgarhátíð í orðsins bestu merkingu því sjaldan skryðist miðborg Reykjavíkur lítríkari og skemmtilegri skrúða en þennan dag. Allur miðbærinn iðar af margvíslegu lífi og listgreinar blandast saman á nýjan og spennandi hátt. Enda höfðar Menningarnótt til breiðari hóps fólks en flestar aðrar hátíðir, ekki nóg með að framboð af uppákomum af öllu tagi sé aldrei jafn mikið heldur er stemningin í miðbænum viðburður í sjálfu sér.

Menningarstofnanir, verslanir, gallerí, bankar, hárgreiðslustofur, sjóppur taka þátt í Menningarnótt. Sumir bjóða upp á metnaðarfulla dagskrá, aðrir stilla málverki út í glugga, en langflestir taka þátt í þessari fjölmenustu hátíð landsins á einhvern hátt. Menningarnótt er næsta laugardag, 24. ágúst nk. Þema Menningarnætur í ár er „Gakktu í bæinn“ og vísar til þeirrar gömlu íslensku venju að bjóða gesti velkomna og gera vel við þá. Í lok Menningarnætur verður að vanda vegleg flugeldasýning.

## Þrjár milljónir króna til 31 verkefnis úr Menningarnæturpotti

Nýlega var veitt þremur millj-

ónum króna úr Menningarnæturpotti Landsbankans til 31 verkefnis og viðburða sem fram fara á Menningarnótt. Menningarnæturpottur er samstarfsverkefni Landsbankans og Höfuðborgarstofu en bankinn hefur verið máttarstólpi Menningarnætur frá upphafi. Fjárstuðningur Landsbankans vegna samstarfs-samnings bankans við Reykjavíkurborg er nýttur til að styrkja beint listamenn og hópa sem koma fram á Menningarnótt. Í ár verður kastljósinu meðal annars beint að Gömlu höfninni og verkefnum sem tengjast henni. Styrkir úr Menningarnæturpottinum eru á bilinu 50.000 – 200.000 krónur og eru veittir jafnt einstaklingum sem hópum. Tilgangurinn með pottinum er að veita marga en hóflega styrki til einstaklinga og hópa sem vilja skipuleggja frumlega og áhuga-verða viðburði á Menningarnótt. Alls bárust 180 umsóknir í ár en aldrei hafa fleiri umsóknir borist. Starfhópur á vegum Höfuðborgarstofu valdi styrkþegana. Auk stuðnings við þessi verkefni mun Landsbankinn að sjálfsögðu verða með árvissa menningardagskrá í útibúi sínu í Austurstræti á Menningarnótt.

# Aðdáunarverðar veggskreytingar unglunga í Vesturbæ

Vináttufélagið Klöpp fékk í sumar styrk úr Forvarnar-sjóði Reykjavíkurborgar til að fá ungmenni úr hverfinu til að skreyta vegg Klappar, þ.e. svæði sem tilheyrir Brekkustíg 14b sem vináttufélagið hyggst stuðla að því að verði gert að almenningsgarði.

Myndlistaskólinn í Reykjavík tók þátt í verkefninu á þann hátt að útvega aðstöðu fyrir hópinn, þ.e. fyrir hugmyndavinnuna í upphafi, og útvegaði kennara, Baldur Björnsson myndlistarmann sem hafði umsjón með hópnum. Hópurinn samanstóð af virkilega áhugasömum ungmennum á aldrinum 13-16 ára sem unnu við það í u.þ.b. daga að gera veggverkið. Hér er mjög skemmtilegt og áhugavert verkefni á ferðinni sem flestir ættu að gefa sér tíma til að skoða og sannfærast um hversu skapandi ungmenni geta verið í dag.

## Námskeið í listasögu

Myndlistaskólinn í Reykjavík er í fyrsta sinn í vetur að fara af stað með námskeið í listasögu sem verður kennt af Einari Garibaldi Eiríkssyni. Námskeiðið heitir Litatúban og ljósmyndin: Straumar og stefnur í nútímalist og verður kennt á miðvikudagskvöldum, 10 skipti samtals. Þetta er skemmtilegt og fróðlegt námskeið sem gæti veitt fólki betri innsýn í listtímabilið frá miðri 19. öld til loka þeirra tuttugustu þar sem svo miklar og áhuga-verðar breytingar verða í myndlistinni sem gaman er að rýna í og velta fyrir sér. Námskeiðið er öllum opið en nemendum sem eru skráðir á önnur námskeið í Myndlistaskólanum fá það á ódýrara verði. Einar Garibaldi hefur áður m.a. kennt listasögu í Listaháskóla Íslands, þar sem hann starfaði einnig áður sem prófessor í Myndlist, en hann hefur einnig kennt við málunardeild Myndlistaskólans.



Áhuginn skín út úr andlitinu á þessari stúlku.



Það er sko ekkert krot sem má sjá á veggjum Klappar.



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

## Sævar

Bíla- og bátarafmagn

Sími 561-1466 - Kirkjubraut 13, Seltjarnarnesi

**Athöfn**  
ÚTFARARÞJÓNUSTA

Vönduð og persónuleg þjónusta

Sími: 551 7080 & 691 0919

ATHÖFN ÚTFARARÞJÓNUSTA - athofn@athofn.is - www.athofn.is



Inger Steinsson



Inger Rós Ólafsdóttir

# TILBOÐSDAGAR

SYSTRASAMLAGSINS

23. - 28. ÁGÚST



Breyttur opnunartími

1. september:

Virkir dagar

8 - 18

Laugardagar

10 - 16



15% afsláttur af öllum okkar VIRIDIAN vitaminum og bætiefnum

Suðurströnd 10, Seltjarnarnesi  
Fyrir neðan sundlaugina og World Class.  
Sími : 511 6367 www.facebook.com/Systrasamlagid



# Nemendur Dansskóla Birnu Björns allt frá 3ja ára aldri

Dansskóli Birnu Björns verður í vetur með kennslu frá 3 ára aldri. Dansskólinn verður með jazzleikskóla á laugardögum og þar verður kennt börnum grunnatriði í hópdönsum, söngleikjadönsum og samkvæmisdönsum. Einnig verður unnið með leikræna tjáningu og sviðsframkomu í spunadansleikjum. Kennarar hafa margra ára reynslu af að kenna ungu börnum. Þetta er skemmtileg nýjung hjá skólanum.

Dansskóli Birnu Björns býður upp á markvissa og vandaða kennslu þar sem grunnurinn og tæknin er jazzballett og kenndir margir dansstílar með. Þar má nefna jazzfunk, modernjazz, hiphop, freestyle, söngleikjadansa, bollywood o.fl. Markmiðið er að sem flestir nemendur kynnist sem flestum dansstílum en nái einnig árangri í góðri tækni. Hægt er að æfa 2 3 og 4x í viku og eru nemendur hvattir til að dansa oft- ar til að ná betri árangri. Metnaður og dansgleði er í fyrirrúmi og eru kennarar við Dansskóla Birnu Björns stoltir af glæsilegum dönsurum skólans. Skólinn býður



Glæsilegar danshreyfingar og hollar!

ur einnig uppá breikkennslu fyrir bæði stelpur og stráka!

Danskeppnin Dansfárið sló heldur betur í gegn á síðasta dansvetri en hvorki meira né minna en 90 nemendur tóku þátt. Keppt er í öllum aldurshópum og er þetta frábær viðburður sem alla hlakkar til að taka þátt í á

komandi vetri. Nemendur semja sjálfir dansa, finna tónlist og skapa sitt atriði á eigin vegum. Fagleg dómnefnd var að störfum og voru vinningshafar leystir ut með bikurum, verðlaunapeningum og fleiru. Einnig stendur dansskólinn fyrir svokölluðu dansworkshop.

## MIKLABORG

### Íbúð óskast í Vesturbænum

Hjón með tvö börn leita að stórri hæð eða sérbyli á Melum eða Högum. Um er að ræða rúman afhendingatíma ef þess er óskað.



Nánari upplýsingar veitir **Ólafur Finnbogason**, Sölufulltrúi olafur@miklaborg.is sími: 822 2307



**Óskar R. Harðarson** hdl. og löggiltur fasteignasali

FASTEIGNASALAN **MIKLABORG** 569 7000 Síðumúli 13 www.miklaborg.is Óskar R. Harðarson og Jason Guðmundsson, löggiltir fasteignasalar - með þér alla leið -

## Vesturbæjarblaðið

www.borgarblod.is

## Vesturbæjarblaðið

AUGLÝSINGASÍMI

511 1188

# OPIÐ HÚS

LAUGARDAGINN 31. ÁGÚST

FRÍTT Í HEILSURÆKT OG KYNNINGARTÍMA Í WORLD CLASS SELTJARNARNESI



## KYNNINGARTÍMAR

30 MÍNÚTNA KYNNING Á NÝJUM TÍMUM Á OPNU HÚSI

10:00 - 10:30 4x4

10:30 - 11:00 ShockWave

11:00 - 11:30 Kick Fusion

11:30 - 12:00 TURBO Tabata

12:00 - 12:30 MFT (*metabolic functional training*)

12:30 - 13:00 STOTT PILATES í heitum sal

HAUSTTAFLAN HEFST **2. SEPTEMBER**

ÞÉTT OG FJÖLBREYTT TAFLA MEÐ FULLT AF NÝJUNGUM

NÁMSKEIÐIN OKKAR HEFJAST **9. SEPTEMBER**

FLOTT ÚRVAL AF FRÁBÆRUM NÁMSKEIÐUM





# ÖKUM VARLEGA! SKÓLARNIR ERU AÐ BYRJA!



## Vesturborgin í fókus

Byggingarkranarnir eru komnir á kreik eftir fimm ára láeyðu á byggingarmarkaði í Reykjavík. Þeir snúast þessa dagana af krafti á gamla Hampiðjureitnum við Stakkholt 2 til 4. Þar er verið að byggja 139 íbúðir sem verða líklega til leigu og munu vonandi henta vel ungu fólki. Í næsta nágrenni, við Einholt og Þverholt, hyggst Búseti hefjast handa á næstu vikum við byggingu 250 íbúða. Einnig má gera ráð fyrir að bygging allt að 100 stúdentaíbúða við Bolholt fari fljótlega af stað, eða í þann mund sem smíðshöggvið verður rekið á tæplega 300 stúdentaíbúðir við Sæmundargötu á háskólasvæðinu.

Láeyðan var góð að því leyti að hún gaf okkur færi á að læra af reynslunni og setja fram skýra stefnu um þróun borgarinnar. Stefnan er sett fram í nýju aðalskipulagi fyrir Reykjavík sem var unnið af þverpólitískum hópi og tekur brátt gildi. Samkvæmt íbúaspám Hagstofunnar má gera ráð fyrir að Reykvíkingum fjölgi um allt að 25 þúsund á árunum 2010 til 2030. Það þýðir að byggja þarf milli 600 og 700 íbúðir á ári. Aðalskipulagið kveður á um að ný íbúðarhús risi að langmestu leyti vestan Elliðaána. Rauði þráðurinn í aðalskipulaginu er þétt, vistvæn og þjónustuvæn byggð. Óhætt er að segja að það sé í takt við niðurstöður úr splunkunýrri viðhorfskönnun á húsnæðis og búsetuóskum borgarbúa. Flestir vilja búa í vesturhluta borgarinnar, í miðbæ og nærliggjandi hverfum. Flestir vilja búa í hverfum sem einkennast af blöndun lágreistra fjölbýlishúsa, raðhúsa og einbýlishúsa. Flestir telja helstu ókosti núverandi borgarhverfa vera of mikla bílaumferð, skort á verslun og þjónustu og slakt almenningsamgöngukerfi.

### Þétting byggðar á að leiða af sér meira mannlíf



Hjálmar Sveinsson.

Annar mikilvægur lærdómur er sá að þétting byggðarinnar má ekki verða til þess að eingöngu rísi háhýsi með lúxusíbúðum. Þétting byggðarinnar á fyrst og fremst að leiða af sér meira mannlíf og minni mengun, styttri vegalengdir, betri nýtingu veitukerfa og sem mesta félagslega blöndun. Til að slík fyrirheit verði að veruleika þarf borgin að leggja fram lönd og löðir á markvissan hátt. Undanfarið hefur borgin keypt nokkrar lykilloðir á miðbæjarsvæðinu og í jafri þess til að koma mikilvægri uppbyggingu af stað í anda aðalskipulagsins. Þar má nefna Keilugranda 1, Mýrargötusvæðið milli Slipps og Sjóminjasafns, Tryggvagötu 14 og land ríkisins við flugvallarendann í Skerjafirði. Gangi allt eftir verða byggðar um það bil 1200 íbúðir á þessum svæðum næstu 5 árin.

Svokallaður Lýsisreitur er hins vegar í einkaeign. Uppbygging þar á 140 íbúðum mun sennilega fara af stað á næstu mánuðum. Einnig má gera ráð fyrir að íbúðir verði byggðar austan við Tollhúsið þar sem nú er bílastæði og hugsanlega líka í holunni á Austurbakkanum norðan Geirsgötu í næsta nágrenni við nýtt hótél sem enn stendur til að reisa.

Hjálmar Sveinsson  
varaformaður Umhverfis og  
skipulagsráðs Reykjavíkurborgar

## Matur og vín:

# Uppskrift mánaðarins

### Heimatilbúinn grillborgari

Aðalréttur fyrir fjóra.

800 gr ungnautahakk  
3 tsk hvítlauksduft  
3 tsk paprikuduft  
2 tsk timjan (purrað)  
2-3 msk worchestersósa  
4 stk rösti kartöflur  
beikonsmurostur  
kál (f.d. iceberg/jöklasalat)  
tómatar  
súrar gúrkur  
tómatsósa  
Kofoed's sinnep  
wasabi mayonnaise  
4 hamborgarbrauð

#### AÐFERÐ:

Blandið öllum þurrkryddunum saman við hakkið ásamt worchestersósunni og skiptið í fjóra 200 gr. Hamborgara. Grillið borgarana og rösti kartöfluna og smyrjið beikonostinum á í lokin. Raðið svo hamborgurinum saman. Athugið að áleggjið og sósur sem nefndar eru í uppskrifinni eru einvörðungu hugmynd því hægt er að setja hvað sem hugurinn gírnist á hamborgarana. Þennan rétt er gott að bera fram með sætkartöflufrönskum.

Þessar tvær vintegundir henta einstaklega vel með þessum rétti.



### Uppskrift mánaðarins

Höfundur uppskrifta mánaðarins er Daniel Pétur Baldursson matreiðslumaður og kjötmeistari Nóatúns. Daniel lærði til matreiðslumanns á Hilton Reykjavík Nordica og útskrifaðist þaðan árið 2009. Eftir útskrift þróaði Daniel hæfileika sína á Vocal Restaurant og fleiri stöðum. Þennan rétt völdum við sem uppskrift mánaðarins því hann er mjög gömsætur og einfaldur í eldamennsku og ekki skemmir að öll aðföng má fá á einum stað í næstu Nótatúnsverslun.

Það kórónar hverja máltíð að njóta þess að drekka gott vín með matnum. Við látum fylgja hér með tillögur að tveimur vintegundum sem hæfa þessum rétti alveg einstaklega vel.

Verði ykkur að góðu.

**NÓATÚN**



#### Mamma Piccini – Ítalía – Toskana

1.550 kr

Kirsuberjarautt, meðalfylling, þurrt, ferskt, miðlungstannín. Skógar ber, lyng, vanilla.

#### Gato Negro Cabernet Sauvignon - Chile

1.480 kr

Rúbinrautt. Létt fylling, þurrt, mild sýra, mild tannín. Sætkennður rauður ávöxtur, berjaríkt.



# VIRIDIAN er VANDLEGA VALIN vítamín- og bætiefnalína Systrasamlagsins!

Eftir miklar vangaveltur ákvaðum við systur, sem stofnuðum heilsuhöfið Systrasamlagið á Seltjarnarnesinu fyrr í sumar, að veðja á Viridian vítamín- og bætiefnalínuna. Það kemur aðallega til að því hversu vel sú lína er hugsuð og vönduð. Og líka vegna þess að flest þau efni sem hún inniheldur, eru ræktað og unnið í landinu þar sem hún er framleidd, þ.e. í Bretlandi. Viridian er að miklu leyti úr vottuðu lífrænum jurtum og inniheldur engin fylliefni. Það er ágætt fyrir okkur mörg að vita að 50% af þeim töflum/vítamínum sem eru á markaðnum í dag innihalda aukaefni, lím eða bindiefni sem halda töflunum saman. Fyrir magra er þetta býsna leiðinleg staðreynd en aðra, sem eru viðkvæmir fyrir þessum efnum, er þetta því miður raunverulegt vandamál. Viridian vítamínin og bætiefnin eru aðeins framleidd í hylkjum sem búið er til úr aðalbláberjum, spirulina og alfafla. En með því að að forðast að nota öll óhrein aukaefni (nasties) hefur Viridian tekist að sýna fram á að það er mögulegt að framleiða og búa til vítamín sem hæfa flestum.

Svo er hitt ekki síður mikilvægt en það er að Viridian, sem er farsælt fjölskyldufyrirtæki, leggur ríka áherslu á að láta gott af sér leiða, svo með því að kaupa Viridian eruð þið líka að leggja öðrum lið, því fyrirtækið gefur talsverða fjármuni til góðgerðarmála.

## En fyrsta spurningin er; af hverju vítamín og bætiefni?

Af langri reynslu er innlegg okkar systra þetta: Ef fólk gætir þess að borða ávallt fullkomlega samsetta fæðu, og lífræna að auki og ef það sleppir hvítu klórþveggu hveiti og samskonar sykri, drekkur ekki gosdrykkri, fær næga holla fitu, lifir streitulausu lífi, notar ekki lyf, er með meltinguna í lagi, hreyfir sig reglulega, hvílist vel og er hvorki með ofnæmi né óþol og svo framvegis, þá þarf fólk líklega ekki á vítamínum eða bætiefnum að halda. En þannig er það því miður hjá flestum. Auðvitað má fólk heldur ekki að missa sig í vítamín- og bætiefninntöku. Þar þarf að vanda valdið. Það er því mikilvægt að fræðast og leita á náðir þeirra sem þekkinguna hafa og bjóða aðeins upp á það besta.

Að þessu sögðu langar okkur að mæla með tveimur tegundum á bætiefnum frá Viridian sem gætu gagnast mörgum á þessum tíma árs!

## Mjólkurþistill í hylkjum og vökvaformi – hreinsar lifrina

Mjólkurþistillinn frá Viridian fæst bæði í hylkjum og líka í vökvaformi í Systrasamlaginu. Þetta er í raun stórmærkileg jurt því hún er ein fárra sem á sér ekkert jafngildi í heimi hefðbundinna lyfja. Hin 100% lífræna Milk Thistle tinktúra er búið til úr silybum marianum fræjum en hylkjunum er blandan 80% silymarin og rest mjólkurþistilsduft. Flestar klínískar prófanir segja bókstaflega með beinum hætti að hver sá sem borðar þungan mat, drekkur áfengi eða reykir eða gerir eitthvað af þessu, ætti að taka inn mjólkurþistil reglulega. Talið er að Sylimarin, sem er virkasta efnið í mjólkurþistli, virki á fjóra mismunandi vegu. Það er andoxandi, gerir frumuhimnu og gegndræpi lifr-



Viridian bætiefna- og vítamínlínan er á 15% afslætti á tilboðsdögum Systrasamlagsins daganna 23. -28. ágúst.

arfruma stöðugri, hraðar nýmyndun lifrarfruma og hægir á myndun kollagenþræða sem myndast við skorpulífur.

## Saffran er eitt vinsælasta bætiefni Bretlands – slær á nartþörfina

Vissir þú að þarf 75.000 blómstrandi saffranblóm í 1/2 kíló af saffranakryddi. Það kemur því ekki á óvart að saffran sé verðmætasta krydd veraldar. Saffran kryddið gefur ekki bara matnum dásamlegt bragð og lit, það er líka mikils metin lækningajurt af ætt krókusa (*Crocus sativus*). Monique Simmonds, próffessor og vísindamaður við Kew Garden í London leiddi nýverið rannsóknarteymi sem komst að því að í saffrani leynast afar mikilvæg efni til lækninga (crocin og safranal). Þessi efni tilheyra ætt karóténóíða, sem m.a. innihalda beta karótín. Rannsóknin dró fram að þessi efni leika lykilhlutverk þegar kemur að sjón og skapsveiflum. Saffran inniheldur líka mikið af lífni sem þegar er vitað að geti bætt sjónina. Margar vísindalegar rannsóknir styðja það.

Og svo er það þyngdarstjórnunin, og haldið ykkur nú fast því einnig kom fram að saffran slær á nartþörfina. Það gerist vegna þess að saffran eykur serótónín magn í heilanum. Skortur á því er sagt einkum hafa áhrif á þrennt, þ.e hræðslu, streitu og árátukennda matarlyst. Með því að hafa bein áhrif á taugaeinafræðilega rót vandans er talið að saffran komi að gagni sem örugg og náttúruleg leið gegn narti. Og þannig megi halda talsverðu magni af kalóríum utan líkamans. Þetta eru t.d. Bretar búinir að uppgötva og saffranið frá Viridian, sem er blandað morgunfrú, hefur verið eitt vinsælasta bætiefnið þar í landi að undanförmu.

PS: Viridian línan spannar allt vítamín- og bætiefnalitrofið og er jafnt þekkt fyrir vönduð vítamín, lækningajurtir, olíur, tinktúrir og síðast en ekki síst frábærar vítamín-, bætiefna- og olíublöndur.

Heimildir má sjá á facbókarsíðu Systrasamlagsins: [www.facebook.com/Systrasamlagið](http://www.facebook.com/Systrasamlagið).

Guðrún og Jóhanna Kristjánsdóttir



Dansskóli Jóns Péturs og Köru:

# Dans er frábær leið til að styrkja sál og líkama

Nú stendur yfir innritun á haustönn 2013 hjá Dansskóla Jóns Péturs og Köru í Valsheimilinu. Dansskóli Jóns Péturs og Köru býður upp á fjölbreytt námskeið fyrir alla aldurshópa og ættu allir að finna eitthvað við sitt hæfi. Boðið er upp á námskeið í barnadönsum, samkvæmisdönsum, Salsa, Freestyle, Hip Hop, Break/Street og Zumba. Dansarar úr danshópnunum „Area of styles“ sem komst í úrslit í dansþættinum Dans, Dans, Dans á RUV og í hæfileika-keppni Skjás-1 munu sjá um kennslu í Break og Streetdansi.

Áhugi á þessari dansgrein hefur farið vaxandi undanfarið. Ellina Baykova sér um kennslu í Freestyle. Hún kemur frá Rússlandi og hefur mikla reynslu í kennslu í Freestyle. „Zumba fitness“ hefur átt miklum vinsældum að fagna undanfarin tvö ár. Ellina og Kara sjá um Zumbakennsluna í skólanum og Jóhannes Agnar Kristinsson verður með Salsanámskeið. Jón Pétur og Kara ásamt aðstoðarkennurum sjá um kennslu í barnadönsum og samkvæmisdönsum. Þau hafa áratugareynslu við danskennslu á öllum stigum



dansins hvort sem það eru byrjendur í dansinum eða reyndir keppnisdansarar.

Dans er frábær leið til að styrkja sál og líkama. Að fara í dansskóla er góð hreyfing en ekki síst góð leið til að auka sjálfstraust og öryggi. Fyrir börn og unglínga er í dansinum að finna mikla hreyfingu og útrás og einnig er lögð mikil áhersla á agaða framkomu. Dans reynir á samhæfingu hreyfinga dansarans og tónlistar og í paradansi bætist við samhæfing við hreyfingar dansfélagsins. Í fullorðinshópum eru þör sem dansa saman og á þessum tímum er fólk farið að leita meira inná við. Í dansinum fá þó góða hreyfingu, skemmtilegan félagskap og síðast en ekki síst samveru með hvort öðru.

## 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.

Skráning hjá Hildi B. Eydal jógakennara • Gsm: 8644476



Réttindi frá British School of Yoga og Yoga studio.

Vesturbæjarblaðið

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

## SALON REYKJAVÍK

KYNNIR HÁRLIT ÁN AMMONÍAKS, PARABENS, FORMALDEHYDE, RECORCINOL EÐA PLASTS

organic color systems

GRANDAGARÐI 5 / 568 5305  
SALON@SALON.IS



Hringbraut 119  
Sími: 55 44444

Gerðu góðverk í dag

907 2002

Hjálparstarf kirkjunnar  
[www.help.is](http://www.help.is)



Dans og jóga í Valsheimilinu:

## Allt að 100 manns í hverjum zumbatíma

Dans og Jóga, öðru nafni Danssmiðjan hefur starfað í 20 ár og er með starfseminu í Valsheimilinu að Hlíðarenda með zumba og Krakkagleði í Gamla salnum og með línudans og samkvæmisdansa í veislusalnum. Einnig er Danssmiðjan með með jógatíma í jógastöðinni Andartaki í Skipholti. Eigendur og helstu kennarar eru hjónin Theódóra S. Sæmundsdóttir og Jóhann Örn Ólafsson. Í Danssmiðjunni finna allir einhvern dansnámskeið við sitt hæfi.

„Við erum m.a. að kenna zumba sem er mjög vinsælt og hefur algjörlega slegið í gegn. Við reynum að hafa sporin nógu einföld svo hver og einn geti dottið inn í tíma með lítilli fyrirhöfn. Í hvern zumbatíma eru að koma á bilinu 70 til 120 manns. Fólk kemur í þessa tíma af því það hefur ánægju af því að dansa, en það fær einnig út úr því mikla líkamsrækt. Til okkar í danstíma kemur fólk á öllum aldri, krakkar koma oft með foreldrum sínum en svo er einnig eldra fólk, jafnvel allt upp í áttræðisaldur en það fara bara allir á sínum hraða, líkt og þegar fólk fer út að skokka, það gera allir á sínum hraða. Ekki er nauðsynlegt að byrja á Zumba námskeiði bara á haustin, hægt er að detta inn í tíma hvenær sem er. Við kennum einnig línu-



Theódóra S. Sæmundsdóttir og Jóhann Örn Ólafsson.

dans og hefðbundna samkvæmisdansa, með það var lagt upp fyrir 20 árum. Við erum í haust að endurvekja námskeið fyrir yngstu börnin, Krakkagleði, þar sem þau læra að dansa eftir lögum sem þau þekkja, t.d. Húsamúsina úr Dýrunum í Hálsaskógi sem er vals,” segja þau Theódóra og Jóhann Örn.

Í haust verður byrjað á 4ra vikna byrjendanámskeiði í samkvæmisdönsum fyrir hjón og pör og eftir það er hægt að koma inn í tíma til að læra meira eða rífa upp. Svo er vinsælt að koma í tíma þar sem framundan er veisla eða brúðkaup, og þá oft einhverjir ættingjar eða vinir með væntanlegum brúðhjónum. Svo er dans góður fyrir hjónabandið, hjónin eru þá að gera eitthvað sameiginlegt, leggja stund á sameiginlegt áhugamál.

## Hreyfing fyrir alla hjá Hreyfilandi

„Eitt helsta arkmið okkar er að koma til móts við þarfir sem flestra,” segir Krisztina Agueda, eigandi Hreyfilands. Hreyfiland er fjölskylduvæn líkamsræktarstöð á Eiðistorgi 17 á Seltjarnarnesi þar sem Tröllavídeó var áður. Krisztina segir að stundarskráin fyrir haustið einkennist af fjölbreytni og tímum fyrir alla aldurshópa.

„Hreyfiland leitast við að sinna allri fjölskyldunni” segir Krisztina í samtali við Vesturbærjarblaðið. „Við leggjum áherslu á hreyfingu sem hentar öllum, á mismunandi þroskastigum, allt frá mæðrafimi til zumba. Vinsælustu tímarnir okkar hafa verið mæðrafimi en það eru tímar þar sem nýbakaðar mæður koma þrisvar í viku með börn frá sex vikna aldri. Kennar eru styrkjandi brennslu og þolæfingar, sérstaklega hannaðar fyrir nýbakaða mæður.” Krisztina segir að mæðurnar æfi með börnin hjá sér en þau eru þó á öruggu, lítriku og örvasviði inni í salnum. „Í lok tímans fá börnin að vera með í fjörinu og taka þátt í æfingunum. Það eykur enn á sérstöðu mæðrafimi að ég kenni stöðugt nýjar æfingar.” Boðið verður upp á mæðrafimi á Eiðistorgi á mánudags-, miðvikudags- og föstudagsmorgnum kl. 09.00

### Hvað er snillingafimi

„Snillingafimi er sérhannað æfingarkerfi fyrir börn á aldrinum 3 til 12 mánaðam” segir Krisztina. Snillingafimi er kennd á föstudögum. Foreldrum eru kenndar æfingar til að stuðla að auknum þroska barna



sinna. Foreldrahópar með börn á áþekkingu aldri geta bókað einkatíma hjá Krisztinu. Í slíkum tímum fer fram fræðsla um hreyfiproska ungra barna og sýndar eru einfaldar æfingar sem örva hreyfi- og málþroska barna. Hreyfifimi er síðan ætluð börnum frá 12 mánaða til 3 ára. Hreyfifimi fyrir 2 til 3 ára er kennd á þriðjudögum kl. 16:30 en fyrir 1-2 ára á fimmtudögum kl. 16:30 á Eiðistorgi en einnig verða í boði tímar á laugardögum í Ásgarði í Garðabæ. Í Gþ-fimi eða grunnþjálfunarfimi fyrir börn á aldrinum þriggja til sex ára er lögð áhersla á iljar, bak og hryggssúlu, bætt jafnvægisskyn og samhæfingu hreyfinga. Kennt verður tvisvar í viku og verða hóparnir aldurskiptir.

Í samstarfi við Íslenska Fitness félagið mun Hreyfiland bjóða FitKid tíma fyrir börn á aldrinum 6 til 12 ára. FitKid er byltingakennd alhliða

þjálfun þar sem styrkur, hraði, sveigjanleiki, jafnvægi, frelsi og sjálfsági eru í fyrirrúmi og brúar bilið á milli margra ólíkra íþróttagreina. FitKid er kennt þrisvar í viku.

### Zumba farið sigurför

„Zumba hefur farið sigurför um heiminn á undanförunum árum, segir Krisztina „enda frábær alhliða skemmtun og hreyfing.” Hreyfiland býður nú upp á zumbatíma tvisvar sinnum í viku á mánudögum og miðvikudögum og segir lofum við miklu fjöri. Í tilefni þess að Hreyfiland er 10 ára verður veittur 10% afsláttur af námskeiðum á haustönn. Unnt er að nálgast allar nánari upplýsingar á heimasíðunni [www.hreyfiland.is](http://www.hreyfiland.is) og hjá Krisztinu í síma 868 0863.

## Frosti í nýrri og bættri félagsmiðstöð í Hagaskóla

Miklar endurbætur standa nú yfir í Frosta en félagsmiðstöðin mun á næstu dögum flytja aðstöðu sína og opna nýja og stærri félagsmiðstöð í kjallara Hagaskóla. Vinnuskólahópur Frosta vann við það í sumar að undirbúa nýja rýmið sem verður formlega opnað á fyrstu kvöldvakt vetrarins þann 23. ágúst nk. Opnunartími í vetur mun vera virkir dagar frá 12:00 – 16:00, þó verða starfsmenn með viðveru frá 11:30 og mánudags-, miðvikudags, og annað hvert föstudags-

kvöld frá 19:00 – 22:00. Einnig verður mikið lagt upp úr fjölbreyttu hópa og klúbbastarfi í vetur sem starfrækt verður alla daga, auk þess sem boðið verður upp á tónlistaraðstöðu þar sem upprennandi tónlistarmenn og hljómsveitir geta bókað sér tíma og nýtt undir æfingar.

Starfsfólk Frosta býður spennit eftir nýjum vetri og vonast til að nýja aðstaðan muni veita unglungum í Vesturbænum enn betri tækifæri til þátttöku í uppbyggilegu og skemmtilegu frístundastarfi.



Geirsgata 1 • Sími 511 1888

**Gómsæti í göngufæri**

## ÚTFARARSTOFA ÍSLANDS



Alúð - virðing - traust

Áratuga reynsla

Suðurlíð 35, Rvk • [www.utfarin.is](http://www.utfarin.is)

Vaktsími: 581 3300 & 896 8242

Allan sólarhringinn

Komum heim til

aðstandenda ef óskað er

Sverrir Einarsson

Kristín Ingólfssdóttir

Kistur • Krossar • Sálmaskrár • Duftker • Blóm • Fáni • Gestabók • Erfidrykkja • Prestur Kirkja • Legstaður • Tónlist • Tilkyrningar í fjölmiðla • Landsbyggðarþjónusta • Líkflutningar



ÚTFARARSTOFA HAFNARFJARÐAR

Flatahraun 5a • [www.utfararstofa.is](http://www.utfararstofa.is)

Vaktsími: 565 5892 & 896 8242 • Sólarhringsvakt

Komum heim til aðstandenda ef óskað er



TAEKWONDO Í KR



Byrjendahópar fyrir krakka og fullorðna – skráning á [kaj@mh.is](mailto:kaj@mh.is)

Upplýsingar á [kr.is](http://kr.is)



# KR komið í úrslit 1. deildar kvenna

Lið KR í A-riðli 1. deildar kvenna í knattspyrnu vann Fjarðabyggð 8:0 í síðasta leik liðsins í deildinni og tryggði þar með sér sigur í riðlinum, eru með 33 stig, og rétt til þess að leika til úrslita um sæti í Pepsi-deild kvenna sumarið 2014.

Síðasti leikurinn KR er gegn Fjölni laugardaginn 24. ágúst nk. kl. 14:00 á KR-vellinum. KR leikur við lið í 2. sæti B-riðils, sem er líklega ÍA og sigurvegarinn úr þeim leik leikur við sigurvegarann úr hinum úrslitaleiknum, sem er líklega á milli Grindavíkur og Fylkis. Liðin sem þann leik leika fara bæði upp í Pepsi-deild kvenna.

KR-liðið við upphaf mótsins í vor.



KR-SÍÐAN



# KR á góða möguleika á Íslandsmeistaratitlinum



Grétar Sigfinnur Sigurðarson í baráttu um knöttinn við leikmann Stjörnunnar. Grétar Sigfinnur hefur átt góða leiki í sumar.

KR-ingar töpuðu fyrir Stjörnunni í undanúrslitum Borgunarbikarsins og tókst þar með ekki að verja titilinn sem þeir unnu 2012 í úrslitaleik við Stjörnuna. Stjörnunni tókst hins vegar ekki að hreppa bikarinn, töpuðu úrslitaleiknum óvænt fyrir Fram.

KR á hins vegar góða möguleika á að vinna Íslandsmeistaratitilinn, liðið er í 2. sæti deildarinnar með 34 stig, tveimur stigum á eftir FH en á tvo leiki til góða,

þ.á.m. leikinn við Breiðablik sem hætta varð við þegar Árni Elfar Aðalsteinsson, leikmaður Breiðabliks, slasaðist, en leikmenn treystu sér ekki til að halda leiknum áfram. Fleiri lið eiga möguleika á Íslandsmeistaratitlinum, m.a. Stjarnan og Breiðablik sem á þrjá leiki til góða á efsta liðið. Næsti leikur KR er gegn FH á KR-velli næsta sunnudag, 25. ágúst. Þann leik verður KR að vinna til að halda spennu í toppbaráttunni.

# KR-ingar Þæjumótsmeistarar í flokki B-liða

Þæjumót 2013 var haldið á Siglufirði helgina 9. til 11. ágúst sl. KR sendi eitt lið en það var lið 5. flokks.

Stelpur úr A, B og C liði sam-einuðust og spiluðu sem B lið. Þær stóðu sig með þrygði og urðu Þæjumótsmeistarar í flokki B-liða ásamt því að komast í úrslit í bikarkeppni Þæjumótsins. Þar mættu þær A liði KA sem eftir hörkuleik urðu bikarmeistarar.



KR-stelpur í góðum gír á Siglufirði.

## 3. flokkur kvenna:

# Með smá sjálfstrausti og heppni gat sigur unnist

Gengi stúlkanna í 3. flokki kvenna hjá KR hefur ekki gengið allt of vel í sumar, hafa ekki unnið leik, gert eitt jafntefli en tapað 8 leikjum í 3. flokki kvenna, B-deild. Þær léku síðast við Grindavík á KR-velli og töpuðu 1:0 í leik sem þær áttu góða möguleika á að ná í stig, jafnvel vinna leikinn og ná í öll stiginn.

En eftir röð af tapleikjum missa leikmenn kannski svolítið sjálfstraustið og því er mikilvægara en oft áður fyrir KR-inga að mæta á leiki stúlkanna og hvetja þær áfram. Það skorti í leiknum gegn Grindvíkingum en þar voru hins vegar nokkrir Grindvíkingar.

Næsti leikur liðsins er í kvöld, 22. ágúst, kl. 18:00 á KR-velli við Stjörnuna og síðan leikur við sameiginlegt lið Selfoss/Hamars/Ægis mánudaginn 26. ágúst kl. 18:00 á Selfossvelli. Leikurinn gegn Grindavík fór fram á lélegum gervigrasvellingum þrátt fyrir að ekkert væri um að vera á KR-svæðinu á sama tíma. Það þarf að sýna yngri flokkunum meiri virðingu og leyfa þeim að spila á grasi



Frá leik KR gegn Grindavík sl. laugardag.

sé þess kostur, ekki endalast að spara vellina fyrir leiki eða jafnvel æfingar fyrir eldri flokka karla og kvenna.

# Taekwondo í KR á uppleið

Undanfarin misseri hafa KR-krakkar náð frábærum árangri í taekwondo, fjöldinn allur af verðlaunum hafa skilað sér í hús hér í Vesturbænum. Meira máli skiptir þó hversu gaman hefur verið hjá krökkunum og þau þroskast og eflst með æfingum sínum á þessari merku bardagalist. Nú halda þau áfram í framhaldshóp þar sem gefst tækifæri til að bæta við tæknina, læra ný og flóknari spörk og halda áfram að skemmta sér. Í þessum hóp eru miklir snillingar í formum, bardaga og því að brjóta spýtur og ljóst að KR er að ala upp framtíðar landsliðsfólk í þessum hóp.

En það er fleira en þessi frábæri hópur sem er drífur taekwondo upp á við í KR því nú í lok ágúst hefjast byrjendaæfingar hjá nýjum barnahóp og hjá fullorðinshóp. Að sjálfsögðu bindum við vonir við að nýir hópar feti í fótspor brautryðjendahópsins og hafi gaman saman á æfingum. Starfsemin er sem sagt að stækka heilmikið við sig og er það í takt við gott gengi



Fjölmennur hópur taekwondo iðkenda hjá KR í skemtilegri og jafnframt krefjandi útveru.

taekwondo í heiminum en þessi Ólympíuþrótt vex með ári hverju um allan heim og eru Íslendingar að gera það gott á erlendri grundu, bæði í bardaga og formum sem eru helstu keppnisgreinarnar.

Með nýjum hópum bætast við nýir þjálfarar og eru þau bæði

landsliðsfólk, Einar Gísli Gíslason í bardaga en Eva Valdís Hákonardóttir í formum en hún er bæði Íslandsmeistari í formum og bardaga í sínum flokki. Það er því líka uppgangur í þjálfaramálum og ljóst að iðkendur verða í góðum höndum á komandi vetri.

# Sundskóli KR fyrir 4- 6 ára börn

12 og 15 vikna námskeið hefjast 10. sept. í Austurbæjarskóla og 16. sept. Sundhöllinni við Barónsstíg.

Kennsla fer fram 2x í viku.

Nánari upplýsingar [www.kr.is/sund](http://www.kr.is/sund)

Skráning á [sund@kr.is](mailto:sund@kr.is)



GETRAUNANÚMER  
KR ER 107



NÝ VERSLUN  
NETTÓ GRANDA  
OPIÐ  
DAG&NÓTT

nettó  
í sumarskapi

NAUTA PIPARSTEIK  
FRERSKT

2.659

ÁÐUR 3.799 KR/KG

afsláttur  
30%

KJÚKLINGABRINGUR  
DANSKAR - 900GR

1.399

ÁÐUR 1.794 KR/PK

KJÚKLINGALEGGIR  
BBQ

699

ÁÐUR 998 KR/KG

afsláttur  
30%

KJÖTSEL

NAUTABORGARAR  
4X90GR M/BRAUÐI

599

ÁÐUR 798 KR/PK

afsláttur  
25%

EKTA HRÁSALAT -  
KARTÓFLUSALAT

375

ÁÐUR 469 KR/STK



PETER L. KAFFI  
RAUÐUR

479

ÁÐUR 799 KR/STK

afsláttur  
40%



LAMBAPRIME  
KRYDDLEGIÐ

2.299

ÁÐUR 3.284 KR/KG

afsláttur  
30%

PEPSI - PEPSI MAX  
33CL DÓS

79

ÁÐUR 99 KR/STK



Tilboðin gilda 22. - 25. ágúst

Tilboðin gilda meðan birgðir endast. | Birt með fyrirvara um prentvillur og myndavíxl. | Vöruúrval getur verið breytilegt milli verslana.