

Skapandi og skemmtilegt

Í leikskólum Kópavogs er lögð áhersla á:

- Gæði og gleði í starfi
- Góða aðstöðu
- Fallegar leikskólalóðir
- Metnaðarfull verkefni
- Námsstyrki fyrir starfsfólk og hvatningu til að eflast í starfi



Kópavogsbær



Bryndís Gunnarsdóttir deildarstjóri, til vinstri, og Sigríður Ólafsdóttir leikskólustjóri eru sammála um að nemar í starfsnámi í leikskólanum Grænatúni séu gríðarleg vítamínsprautu inn í starfið og hafi góð áhrif á starfsumhverfið.

FRÉTTABLAÐIÐ/ERNIR

Nám með vinnu er allra hagur

Í vor útskrifuðust fjórir starfsmenn leikskólans Grænatúns úr leikskólafræðum við Mennta- vísindasvið Háskóla Íslands en Kópavogsbær veitir starfsmönnum leikskóla styrki til náms í formi launaðs leyfis vegna mætingar í bók- og verknám í leikskólafræðum. **2**

Sigríður Ólafsdóttir, skólastjóri Grænatúns, og Bryndís Gunnarsdóttir, deildarstjóri á miðdeild, hafa góða reynslu af þessu fyrirkomulagi. „Ég var búin að starfa á leikskólanum í sjö ár þegar ég ákvað að fara í námið eftir hvatningu frá Grænatúni og styrkurinn frá Kópavogsbæ var ekki síður hvatning,“ segir Bryndís sem lýkur MT-námi í vor. „Við erum sex hédan núna að nýta okkur þennan möguleika og ég held að engin okkar hefði farið í leikskólakennaranámið ef það hefði þýtt að hætta að vinna.“

Hún segir samninginn ganga út á að hún geti sinnt námi með framstarfi sínu á leikskólanum. „Ég fæ 280 tíma eða allt að 35 daga til að sinna vettvangsnámi og staðlotum í skólanum. Kópavogsbær borgar skólagjöld og skólabækur og svo er komið til móts við mig þannig að ég gat aðeins minnkað við mig vinnu til þess að sinna náminu án þess að það komi niður á laununum. Ég nýti svo það sem ég lærði inni á vinnustaðnum.“

Vítamínsprautu inn í starfið

Sigríður segir að einmitt þessi möguleiki breyti gríðarlega miklu fyrir Grænatún. „Leikskólar almennt eru misvel búnir af fagfólki svo okkur finnst við mjög rík að hafa sex nema hjá okkur sem eykur á lærdómssamfélag innan skólans og fagmennsku. Nemarnir læra saman á kvöldin í skólanum og um helgar því Grænatún er ávallt opinn fyrir þær. Nám þeirra er mikil vítamínsprautu inn í starfið sem gefur okkur hinum tækifæri til að fylgjast með því sem er að gerast í fræðunum og halda okkur á tánum. Stundum koma álagspunktar á starfsfólk leikskólans vegna nema í kringum próf og vettvangsnám en það eru allir jákvæðir því við græðum öll á þessu að lokum.“

Bryndís segir þetta fyrirkomulag, nám með vinnu, ekki bara henta vinnustaðnum heldur líka nemanum. „Námið og vinnan dansa svo vel saman. Ég finn að þeir staðnemar sem eru með mér í náminu sakna þess að fá ekki tækifæri til að prófa það sem við erum að læra. Og svo nýtist það í hina áttina líka, við getum unnið verkefni út frá því sem er að gerast



Námið og vinnan dansa svo vel saman. Ég finn að þeir staðnemar sem eru með mér í náminu sakna þess að fá ekki tækifæri til að prófa það sem við erum að læra.

Bryndís

í vinnunni með fram því sem við lesum um í bókunum.“

Mikilvægt að læra í verki

Breytingar voru gerðar á leikskólafræðináminu síðastliðinn vetur og nú er krafist meiri viðveru í skólastofu eða á skólatíma. „Þegar ég hóf nám mættu fjarnámsnema á staðlotu tvisvar yfir önnina, en núna er fjarnámið meira hugsað sem viðvera á Zoom tvisvar, þrisvar í viku,“ segir Berglind. Sigríður bendir á að útgangspunkturinn með náminu sé fjölgun fagfólks í leikskólum sem mikil þörf sé á. „Fyrsta árs neminn okkar er miklu meira í staðnámi en hinar voru, sem þýðir

að hún er meira fjarverandi og það breytir forsendum samningsins af hendi vinnuveitandans. Mennta- og vísindasvið þyrfti að endurskoða þessar breytingar í samvinnu við sveitarfélögin.“

Bryndís samsinnir þessu og bætir við: „Maðurinn minn er grunnskólakennari sem fór í gegnum fimm ára staðnám og upplifði mikil viðbrigði þegar hann hóf störf sem kennari. Við hins vegar erum að læra á meðan við erum að vinna og það er mun auðveldara að þróa starfsþekkingu og starfsvitund með þessum hætti.“

Frá 2014 hafa 116 starfsmenn leikskóla Kópavogs fengið styrk til

náms í leikskólakennarafræðum.

Sem dæmi var 51 starfsmaður í námi í leikskólakennarafræðum og útskrifuðust 13 starfsmenn í vor. Bryndís lítur björtum augum til framtíðar.

„Starfendarannsóknin mín fjallaði um útinám í leikskólum og ég prófaði ákveðna aðferð til að sjá hvort það væri hægt að aðlaga hana öllum aldurshópum. Við sem fáum þennan samning erum bundin því að vinna á einum af leikskólum Kópavogsbæjar í tvö ár eftir að námi lýkur þar sem gefst áfram tækifæri til að þróa aðferðir og þekkingu. Þetta er beggja hagar,“ segir hún að lokum. ■

Styrkir til náms í leikskólum skila árangri

Eftir þriggja mánaða starf í leikskóla í Kópavogi er unnt að óska eftir stuðningi leikskólustjóra til að sækja um nám í leikskólakennarafræðum. Sótt er um grunnnám í leikskólakennarafræði eða meistaraáráðu ofan á aðra háskólagráðu.

Styrkurinn felst í því að starfsfólk getur verið fjárfri vinnu vegna skólasóknar eða vettvangsnáms í allt að 35 daga á skólaárinu. Einnig er styrkt nám leikskólalíða, með greiðslu skólagjalda og námsgagna auk veglegrar eingreiðslu, til hvatningar við lok náms, ásamt því að veita svigrúm á vinnutíma vegna vettvangsnáms.

Góður árangur hefur verið af þessari stefnu og er svo komið að 36 prósent starfsfólks leikskóla bæjarins eru leikskólakennaramenntuð, sem er hæsta hlutfallið á höfuðborgarsvæðinu. Þar fyrir utan eru 16 prósent háskólamenntuð í ýmsum greinum.

Frá árinu 2014 hafa á annað hundrad lokið námi með námsstyrkjum frá Kópavogsbæ og hafið störf á leikskólum Kópavogsbæjar. Loks má þess geta að Kópavogsbær styrkir ófaglærða leiðbeinendur til þess að sækja sér menntun leikskólalíða, sem er starfstengt nám á framhaldsskólastigi.

Þá má geta þess að stjórnendum leikskóla Kópavogs býðst einnig að sækja símenntun með reglulegu millibili. Deildarstjórar í leikskólum Kópavogs hafa sótt stjórnendabjálfuln þar sem meðal annars er lögð áhersla á mannauðsstjórnun. Leikskólustjórar og aðstoðarleikskólustjórar sækja einnig ýmis stjórnendanámskeið með reglulegu millibili.

Glæsilegur hópur nýútskrifaðra leikskólakennara og starfsfólks sem bætti við sig meistaraáráðu í leikskólakennarafræðum samhliða störfum hjá Kópavogsbæ kom saman til að fagna áfanganum í sumar. ■



Hér má sjá glæsilegan hóp nýútskrifaðra leikskólakennara og starfsfólks sem bætti við sig meistaraáráðu í leikskólakennarafræðunum samhliða störfum hjá Kópavogsbæ.

MYND/ADSEND

Reykjavík lifnar við á Menningarnótt

Hátíðarsvæði laugardaginn 20. ágúst

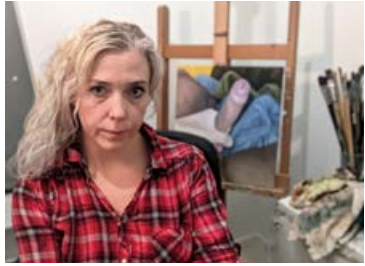


- Akstur bannaður, lokanir gilda kl. 7.00-1.00
- Akstur bannaður, lokanir gilda kl. 20.00-1.00
- Útisvið
- Matarvagnar
- Aðsetur lögreglu, slökkviliðs og týndra barna
- Flugeldasýning
- Salerni
- Salerni fyrir fatlað fólk
- Möguleg bílastæði
- Bílastæði fyrir fatlað fólk
- Stæði fyrir rafskútur
- Sleppistæði fyrir leigubíla
- Sleppistæði fyrir rútur
- Upplýsingar
- Aðgengi Landspítalans er um Snorrabraut/Eiríksgötu
- Akstur út af hátíðarsvæði
- Hafnarsvæði lokað meðan á flugeldasýningu stendur
- Reiðhjólstæði

- UPPLÝSINGAR**
Þjónustusími 411 1111 er opinn kl. 8.30–23.00
- STRÆTÓ**
Allur akstur strætisvagna í öll hverfi á höfuðborgarsvæðinu fer frá Sæbraut við Höfða frá kl. 23.00 - 01.00
- STRÆTÓSKUTLA**
Stoppustöðvar á leið frá Laugardal til Hallgrímskirkju
- AKSTURSLÉIÐ STRÆTÓSKUTLU**
Strætóskutlur aka til og frá bílastæðum við Laugardalshöll um Borgartún að Hallgrímskirkju við viðkomu á Hlemmi frá kl. 07.30 - 01.00
- AKSTURSLÉIÐ ENDAR Í LAUGARDAL**

Nánar á menningarnott.is og straeto.is





Jóna Dögg ákvað að breyta óumbeðinni typpamynd í listaverk.

Typpamyndir á striga Gallerí 16

Jóna Dögg Sveinbjörnsdóttir máleri býður borgarbúum að skoða óumbeðnar typpamyndir sem hún hefur fengið.

Um er að ræða myndlistarsýningu í Gallerí 16 á Vitastíg sem heitir Limir Íslands.

„Þegar ég varð einhleyp eftir nær 20 ára hjónaband fóru mér að berast óumbeðnar typpamyndir, bæði frá vinum og öðrum karlmonnum sem ég hafði spjallað við á netinu,“ segir Jóna Dögg.

„Þetta var svo óvænt og furðulegt en fyrsta myndin sem ég fékk senda var samt mjög vel tekin og skemmtilegt samspil ljós og skugga á henni.“

Fékk þá Jóna Dögg þá hugdettu að mála mynd af typpinu. Eftir það var ekki aftur snúið. Hún byrjaði að mála fleiri myndir sem henni bárust. Þó sendendur hafi ekki virt mörkin þá er samþykki að sjálfsögðu mikilvægt fyrir listakonunni enda spurði hún alltaf um leyfi eigenda hvort hún mætti mála myndirnar.

Verkin heita eftir póstrúmeri viðkomandi lims en allar myndirnar verða til sölu á sýningunni.

Sýning verður opin frá 10-20 á Menningarnótt og frá mánudegi til fimmtudags vikuna á eftir frá kl. 13.00-17.00. ■



Börn geta fræðst um eldsumbrotin á Reykjanesskaga með jarðfræðingi.

Vísindi og listir fyrir börn

Barnafjölskyldur eiga um margt að velja á Menningarnótt. Sem dæmi má nefna listsköpun, smíðjur, þrautir, leiki og andlitsmálningu fyrir yngstu gesti milli kl. 13 og 17 í Safnahúsinu. Dagskráin í safninu er sannarlega fjölbreytt: börn geta veitt plastdýr úr hafinu, skoðað gersemi Safnahússins eða fræðst um eldsumbrot á Reykjanesskaga.

Katrín Jakobsdóttir og Lilja Dögg Alfreðsdóttir opna nýja barnasýningu kl. 14.

Í barmmerkjasmiðjunni veitir líffjölbreytileiki hafsins innblástur.

Magnús Tumi Guðmundsson jarðeðlisfræðingur verður með fræðslu um eldgosin á Reykjanesskaga og Anna Lindal myndlistarmaður segir frá verki sem tengist umræddum eldsumbrotum. Ari Trausti Guðmundsson jarðvísindamaður ræðir um myndlist í eldvirkninni og eldvirkni í myndlistinni. Haraldur Auðunsson jarðeðlisfræðingur fjallar um segulsvið jarðar og Dagný Heiðdal listfræðingur fræðir viðstadda um listaverkin í Safnahúsinu sem tengjast eldsumbrotum. ■

Dagskrá

Lækjargata

- Reykjavíkumaraþon Íslandsbanka kl. 08.40 - 17.00
- Skýlmingar á Lækjargötu 3 kl. 14.00 - 16.00

Listasafn Reykjavíkur

kl. 10.00 - 23.00

Þjóðminjasafnið

- Víkingar í Þjóðminjasafninu kl. 10.00 - 17.00
- Rammir Víkingaleikar og handverk með Rimmugýgi kl. 11.00 - 17.00

Landnámssýningin

Reykjavík ... Sagan heldur áfram á Menningarnótt kl. 10.00 - 20.00

Gallerí 16

Limir Íslands kl. 10.00 - 20.00

Klambrotun

Listin að ganga á línu kl. 13.00 - 16.00

Omnom súkkulaði- og isverslun

Menningarnótt í Omnom kl. 13.00 - 22.00

Bókmenntahátíð alþýðunnar

Stangarholt kl. 10 - 13.00 - 19.00

Gallery Svigrúm

(In)Visible | Ung Nordisk Musik Reykjavík 2022 | Gallery Svigrúm kl. 13.00 - 18.00

Miðeind

Myndlist hjá Miðeind kl. 13.00 - 19.00

Borgarbókasafnið Grófinni

- Leikur á ljós kl. 13.00 - 22.00
- Krakkajóga kl. 13.30 - 14.00 og kl. 15.15 - 15.45
- Ritlistarnemar kl. 16.00 - 17.00
- Silent diskó kl. 18.00 - 20.00

Hússtjórnarskólinn í Reykjavík

Opinn saumó kl. 13.00 - 16.00

Gallerí Fold

Fjárjóðsleit kl. 13.00 - 18.00

Harpa

- Spilum á Hörpu - Opunaratriði Menningarnætur í Hörpu kl. 13.00 - 13.30
- Gestir úr Ávaxtakörfunni heimsækja Hörpu - Flói kl. 14.00 - 14.20
- Ég er með í því - Barnaleikrit eftir Hákon Jóhannesson - Vísa kl. 14.30 - 14.37
- Undur Jarðar, Sinfóníuhljóm-sveit Íslands - Eldborg kl. 15.00 - 16.00
- Bollywood Iceland - Flói kl. 15.30 - 15.45
- Maraþónleikar Sinfóníuhljómsveitar Íslands - Eldborg kl. 17.00 - 17.45
- Lokaatriði Menningarnætur kl. 17.55 - 18.25

Ráðhús Reykjavíkur

Samtökin Support for Ukraine Iceland eru sérstakir gestir Menningarnætur kl. 13.00 - 18.00

Bergið Headspace

kl. 13.00 - 17.00

Fógetagardurinn

Öll niðurföll renna til sjávar kl. 13.00 - 16.00

Landsbankinn

Menningarnótt í Landsbankanum kl. 13.00 - 18.00

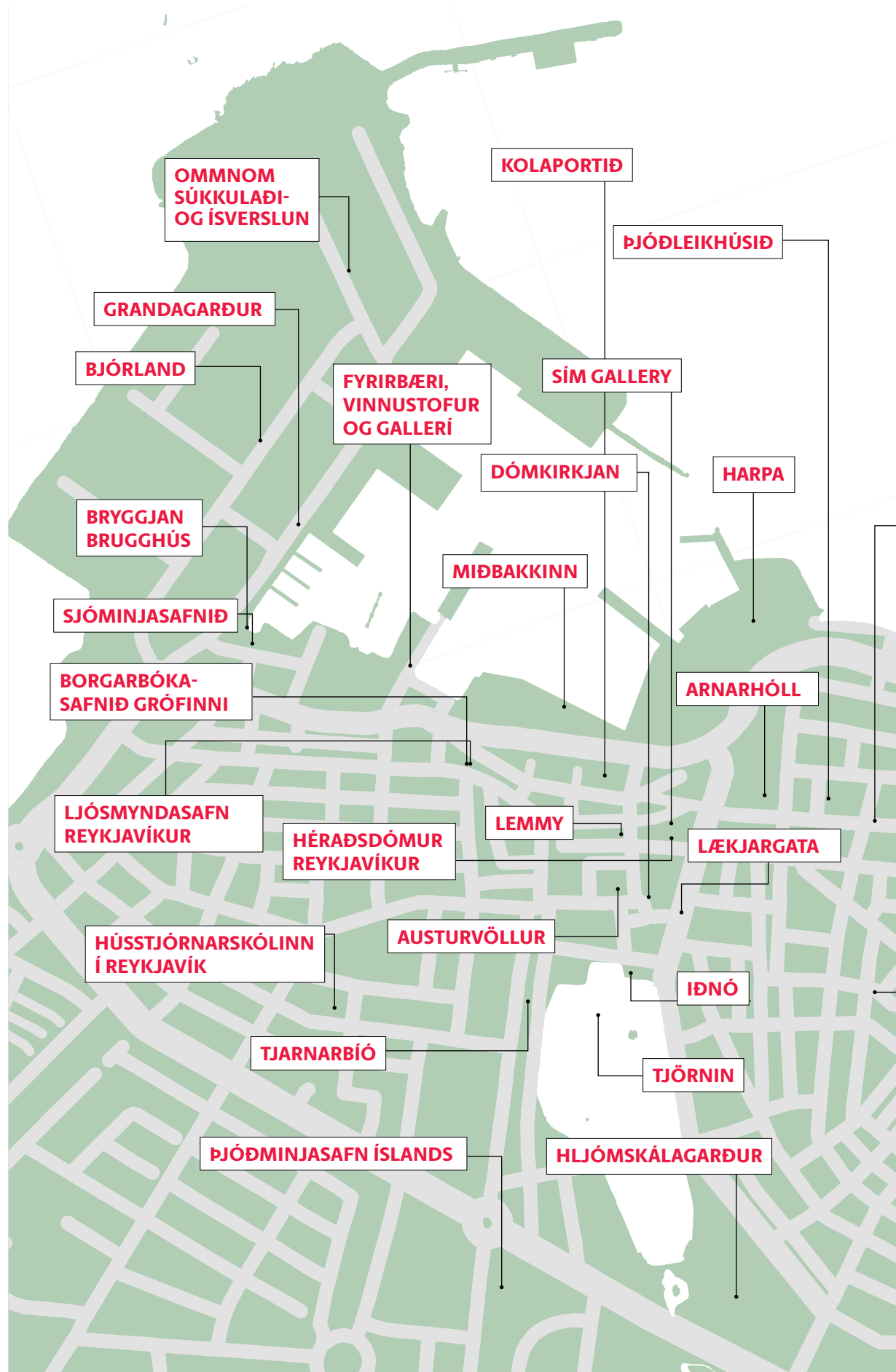
Héraðsdómur Reykjavíkur

Opin réttarhöld í dómsal 101 13.15 - 14.30

Hallgrímskirkja

- Barnahundur í Hallgrímskirkju kl. 14.00 - 16.00
- Orgelsumar í Hallgrímskirkju - Orgelmaraðon kl. 14.00 - 18.00

Fjöldi viðburða í boði vítt



Fagna úkraínskri menningu

Sérstakir gestir Menningarnætur í ár eru samtökin Support for Ukraine, Iceland og hafa þau skipulagt fjölbreytta menningar- og fræðsludagskrá í Ráðhúsi Reykjavíkur.

„Þetta er sérstakur tími fyrir okkur,“ segir Kristófer Gajowsky, skipulagsstjóri Support for Ukraine. Hann segir að á sama tíma og Úkraínnumenn vilja koma saman og fagna menningu séu þeir margir að syrgja fjölskyldumeðlimi sem hafa fallið í innrás Rússlands. Úkraínnumenn vilja nýta tækifærið og þakka Íslendingum fyrir stuðninginn í gegnum þessa hræðilegu tíma.

„Öll þau sem hafa komið að undirbúningi viðburðarins hafa sögu að segja. Ein hefur ekki náð sambandi við móður sína í fjórar vikur og önnur er með sölubás í Kringlunni til að styrkja landa sína



Samtökin Support fro Ukraine eru sérstakir gestir hátíðarinnar í ár.

sem eru enn í heimalandinu,“ segir Kristófer.

Valerie Ósk Elenudóttir leikkona segir tilefni til að sýna Íslendingum úkraínska menningu.

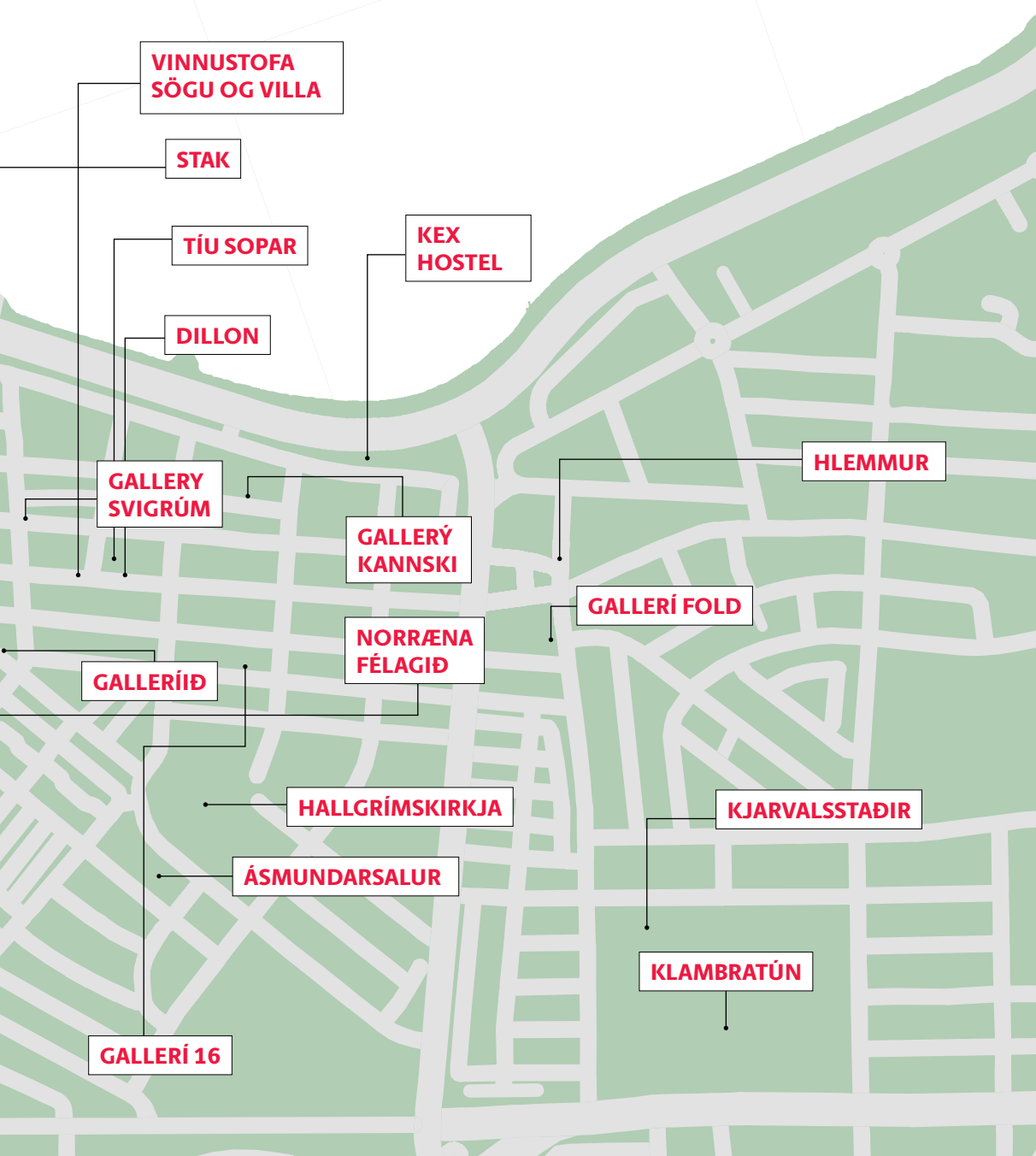
„Stríðið er ekki búið og við erum enn með sár í hjartanu. Við viljum biðja fólk um að styrkja Úkraínu og koma saman og gleðjast,“ segir Valerie Ósk. ■

og breitt um borgina

Reykjavíkurborg slær upp heljarinnar afmælisveislu líkt og fyrri ár, og fjöldi viðburða og dagskrárlíða er í boði. Dagskráin teygir sig frá Granda upp á Esjumela og því er ekki úr vegi að hlaða niður Gjugg appinu, og þannig getur hver og einn sérsniðið dagskrána að sinu áhugasviði.



Gerðu þína dagskrá með Gjugg appinu.



Samgöngur

Frítt í strætó og hægt á rafskútunum

- Miðborg Reykjavíkur er lokuð fyrir akandi umferð á Menningarnótt. Lokanirnar taka gildi klukkan 07.00 að morgni 20. ágúst og er áætlað að opna á ný klukkan 01.00 eftir miðnætti.
- Það er frítt í strætó á Menningarnótt. Hefðbundið leiðakerfi verður gert óvirkt klukkan 22.30 og áhersla lögð á að flytja gesti úr miðbænum frá Sæbraut við Höfða klukkan 23.00.
- Sérstök skutlupjónusta Strætó verður starfrækt fyrir þá sem vilja komast inn á mitt hátíðarsvæðið. Skutlurnar ganga frá 07.30 og fram yfir miðnætti. Skutlur aka frá Laugardalshöll með viðkomu á stoppustöðvum Strætó í Borgartúni og á Hlemmi, og þaðan upp að Hallgrímskirkju.



Kort af akstursleiðum skutlu má nálgast á vef menningarnætur, menningarnott.is

- Hægsvæði rafskútufyrirtækjanna verður stækkað á Menningarnótt og ekki verður hægt að

komast hraðar en á 15 km hraða á klst. innan svæðisins. Ekki verður hægt að leggja rafskútum á afmörkuðu svæði í miðborginni á meðan hátíðarhöldum stendur. ■

Hægt er að kynna sér nánar fyrirkomulag samgöngumála í borginni á Menningarnótt á vef hátíðarinnar, menningarnott.is.

FRÉTTABLAÐIÐ/
VALLI

Dagskrá

Sendistofa Færeyja
Opið hús kl. 14.00 - 16.00

Óðinsgata 26
Skúrinn 2022 - Garðveisla á Menningarnótt kl. 14.00 - 22.30

Tjörninn
Ævintýraheimur Hugleiks kl. 14.00 - 16.00

King og Bong
Opnun King og Bong kl. 14.00 - 23.59

Ásmundarsalur
Menningarveisla kl. 14.00 - 17.00

Borgarsögusafn, Aðalstræti 10
Hús fyrir húsdýrin, skapandi smíðja kl. 14.00 - 17.00

Listasafn Íslands, Safnahúsið
Ráðherrar opna nýja barnasýningu kl. 14.00 - 15.00

Lemmy
Rokkmenningarnótt kl. 14.30 - 02.00

Austurvöllur
Loftslagsfestival 2022 - Saman fyrir loftslagið kl. 15.00 - 18.00

Þjóðleikhúsið
Spunamarabon Improv Ísland kl. 15.00 - 22.00

Vinstúkan Tíu sopar
Tónlistarveisla Vinstúkunnar kl. 15.00 - 20.00

Dillon
Menningarnótt í garðinum á Dillon kl. 15.00 - 16.00

Mjúk Iceland
Sjálfbær tiskusýning í Reykjavík kl. 16.00 - 16.30

Tjarnarbió
Þögnin - ný íslensk ópera kl. 16.00 - 17.00

Dómkirkjan í Reykjavík
Menningar-gnótt kl. 16.00 - 16.35

Vinnustofa Sögu og Villa
200.000 Naglbitar og opin vinnustofa hjá Sögu Sig og Villa Naglbit kl. 17.00 - 21.00

Hótel Holt
Menningarkvöld með Geirlaugu kl. 17.00 - 19.00

Skuggabaldur
Djassveisla á Menningarnótt. Reykjavík Record Shop Showcase á Skuggabaldri kl. 17.30 - 22.30

Listasafn Reykjavíkur Hafnarhús
Pop-Up bar kl. 18.00 - 23.00

Hljómskálagarðurinn
Tónlistarveisla Bylgjunnar á Menningarnótt kl. 18.00 - 22.30

Kolaportið
Menningarnæturtonleikar X977 kl. 18.00 - 23.00

Grandi Mathöll
Unnur Sara syngur Bisous kl. 19.00 - 21.00

Iðnó
Blúsveisla í Iðnó kl. 19.30 - 20.30

Arnarhóll
■ Tónaflóð Rásar 2 – tónleikar á Arnarhóli kl. 19.45 - 23.15
■ Flugeldasýning kl. 23.00 - 23.10

Kjarvalsstaðir
Leiðsögn sýningarstjóra. Andlit úr skjújum kl. 20.00 - 20.45

Sjóminjasafnið í Reykjavík
Bryggjuball kl. 20.00 - 21.30

Gamla bíó
Babies Ball Ft. Selma Björns & Biggi í Maus kl. 23.00 - 01.00

Babies halda ball eftir flugeldana

Snillingarnir í Babies-flokknum ætla að halda ball með söngvurunum sívinsælu Selmu Björnsdóttur og Biggi í Maus. Þau ætla að trylla allt beint eftir flugeldasýninguna á Menningarnótt.

Ballið byrjar klukkan 23.00 og verður í Gamla Bíói. Hægt verður að horfa á flugeldasýninguna frá Arnarhóli og rólta svo yfir Hverfisgötuna og taka snúning með sveitinni.

Babies hafa stigið hægt og rólega upp á stjörnuhimininn og orðspor hljómsveitarinnar aukist smátt og smátt með árunum en bandið hefur getið sér gott orð fyrir líflegt tónleikahald. Babies er ballhljómsveit sem spilar tókulög: allt frá fiftis lögum til laga sem gefin voru út í fyrra.

Fritt er inn á ballið og allir velkomnir meðan húsrúm leyfir. Þau sem eru yngri en 18 ára verða að vera í fylgt með fullorðnum. ■



Fyrir utan miðborgina



Tolli er með opið hús frá 13-17.

Tolli með opið hús við Esjumela

Nokkrir áhugaverðir og spennandi viðburðir á Menningarnótt eru fyrir utan miðborgina. Listamaðurinn Tolli verður til að mynda með opið hús á vinnustofu sinni við Esjumela.

„Við Esjumela tekur borgin á móti landsbyggðinni. Þar byrjar borgin og menning hennar um leið og mér finnst vel við hæfi að útverðir menningar við borgarmörkin taki sitt hlutverk alvarlega og gangist við þeirri ábyrgð,“ segir Tolli en hann flutti vinnustofuna sína fyrir tveimur árum frá Köllunarklettsvegi og er að sjálfsgöðu byrjaður að mála á nýja staðnum.

Hann segist hlakka til að taka á móti fólki aftur. „Hér er hátt til lofts og vítt til veggia og allir velkomnir til mín. Þetta verður afslappað og skemmtilegt upphaf á þessari falllegu menningarveislu okkar borgarúanna.“

Tolli verður sömuleiðis með einkasýningu á Ljósanótt í Reykjanesbæ sem verður fyrsta stóra sýning málarans í mörg ár. ■

Erímínútur



Nína Richter
ninarichter
@frettabladid.is

Ingunn Lára
Kristjánsdóttir
ingunnlara
@frettabladid.is



Komið úr skúrnum!
Bryggjan Brugghús,
Grandagarði kl. 14.00-23.00

Hvað?

Komið úr skúrnum! Bílskúrs-
hljómveitir landsins koma út
úr bílskúrum og troða upp fyrir
gesti og gangandi í Bruggsalnum
á Bryggjunni. Rokksveitin Rock
Paper Sisters lokar kvöldinu
með stórsöngvarann Eyþór Inga
í fararbroddi og rokkar fram að
flugeldasýningunni.

Fyrir hvern?

Rokkþyrstir og svangir ættu
að leggja leið sína á Bryggjuna,
þar sem má nálgast rokk, popp,
pönk og blús í bland. Staðurinn
selur mat og drykk meðan á
skemmtun stendur. Rúsinan í
pylsuendanum er svo auðvitað
einstakt útsýni yfir glæsilega
flugeldasýningu Menningar-
nætur í lok tónleika. Er hægt að
biðja um meira?

Það kostar ekki krónu inn á
bílskúrsbandaballið, og allir
eru velkomnir á meðan húsrúm
leyfir.



Fjör á Fiskislóð
Fiskislóð 24 kl. 14.00-22.00

Björland, Öldur, Urð og Osta-
búðin standa fyrir sælkeraveislu
og skemmtidagskrá á Grand-
anum.

Hvað?

Einstakt tækifæri fyrir svanga
malla og tónþyrst eyru til að
drekka í sig menningu í ein-
stöku umhverfi. Andy Svart-
hól, Lister, Teitur Magnússon,
Cell7 og Drungi leika fyrir gesti.
Handverksbjór og mjóður flæðir
niður kverkar gesta og fram eru
reidd gæsalæri, fiskisúpa og
langlokur. Unaður!

Fyrir hvern?

Aðgengi að svæðinu er með
besta móti og gott fyrir þá sem
koma akandi í miðborgina að
leggja bílnum á Grandanum,
byrja og enda daginn þar. Gott
aðgengi er fyrir hjólastólanot-
endur. Veitingasalan hefst
klukkan 12.00 og tónleikadag-
skrá tveimur tímum seinna. ■

Hvað er um að vera í næstu viku?



22. ágúst
mánudagur

Bæjarhátíð

Suðurnesjabær 22.-28. ágúst
Ljósaganga, litahlaup grunn-
skólanema, pottakvöld karla og
kvenna í sundlaugum Suður-
nesjabæjar, harmóníkuball og
hnallþórukeppni í Miðgarði eru
meðal þess sem dúkkar upp á
dagskrá bæjarhátíðar í Suður-
nesjabæ þetta árið. Þá verður
partíbingó, sagnakvöld, dorg-
veiðikeppni, flugeldasýning,
bílabíó og ball í samkomuhúsu-
inu í Sandgerði. Upplýsingar um
hátíðina má finna á vef Suður-
nesjabæjar.

Hinsegin myndlist

Bókasafn Hafnarfjarðar kl 9.00
Sölusamsýning hinsegin lista-
manna stendur yfir í Glerrým-
inu, gallerii bókasafns Hafnar-
fjarðar til 31. ágúst. Sýningunni
er ætlað að auka sýnileika
hinsegin listafólks þvert á miðla
og viðfangsefni.

23. ágúst
þriðjudagur

Karólína vefari

Árbæjarsafn kl. 10.00
Sýning stendur yfir í Árbæjar-
safni um Karólínu Guðmunds-
dóttur, fædda 1897, sem lærði
vefnað í Kaupmannahöfn og rak
um áratugaskeið vefstofu við
Ásvallagötu í Reykjavík. Þar óf
hún húsgagnaáklæði og glugga-
tjöld fyrir stofnanir, fyrirtæki og
heimili.

24. ágúst
miðvikudagur

Flamingo Wednesday

Pablo discobar

Stórsöngvarinn Seth Sharp
bregður sér í hlutverk plötu-
snúðs og heldur uppi stuðinu
á Pablo Discobar á miðviku-
dögum í allt sumar. Diskóbarinn
lofar kokteilum og stuði á dans-
gólfinu.

Jökull Helgi Sigurðsson – sýning

Listamenn Gallerí kl. 09.00

Fyrsta einkasýning Jökuls Helga
Sigurðssonar opnar á Menning-
argarnótt og stendur opin til
4. september. Verkin eru frá
síðustu þremur árum.



25. ágúst
fimmtudagur

Spilaborðið

Bókasafn Seltjarnarness kl. 10.00

Alla fimmtudaga er boðið upp
á spil og púsl fyrir allan aldur á
Bókasafni Seltjarnarness. Allir
eru velkomnir og aðgangur að
sjálfsgöðu ókeypis.

Sporbaugur

Listasafn Reykjanesbæjar kl. 12.00

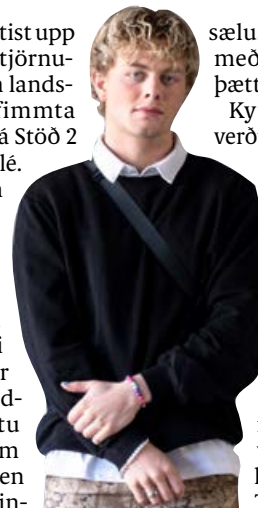
Gabríela Friðriksdóttir og Björn
Roth, eru bæði vel þekkt fyrir
ævintýrlegan myndheim þó
með ólíkum hætti sé. Ein kyn-
slóð listamanna skilur þau að en
á sama tíma tilheyrir verk þeirra
sömu fjölskyldu. Bæði eru þau
þekkt fyrir súrrealíska túlkun
á heiminum, ásamt pönkuðu
viðhorfi til heimsins. Sýningin
er gerð sérstaklega fyrir rými
Listasafns Reykjanesbæjar.

Netfyrirbærið

Stjarna frá TikTok — ekki Popp Tívi

Margar stjórnur hafa skotist upp
á himin frá því að Idol stjörnu-
leit birtist fyrst á skjáum lands-
manna árið 2003 en fimmta
serían hefur göngu sína á Stöð 2
í haust eftir þrettán ára hlé.

Heil kynslóð af ungum
afþreyingarþyrstum
áhorfendum hefur fæðst
á þessum tíma, sem man
ekki eftir idol-æðinu
sem greip um sig meðal
Íslendinga í upphafi
aldarinnar. Kynnarnir
sem hjálpuðu dómnefnd-
inni að leita að skærustu
stjörnum Íslands á sínum
tíma voru Simmi og Jói en
þeir voru á þeim tíma vin-



sælustu skemmtikraftarnir
meðal ungmenna, þökk sé
þætti þeirra 70 mínútur.

Kynnirinn að þessu sinni
verður Arnar Gauti Arnarson,
þekktur sem Lil Curly,
sem er ein þekktasta
TikTok-stjarna Íslands
með um 1,3 milljónir
fylgjenda.

Valið er til marks
um breytta tíma og
kemur ekki á óvart.
Ljósakamiðlar þekkjá
það eflaust betur en
margir að stjórnur í dag
verða ekki til á Popp Tívi
heldur á miðlum eins og
TikTok. ■

Uppskriftin

Klassísk kaka sem gaman er að baka

Klassíska súkkulaðikakan með
smjörkremi á alltaf við. Hún hentar
í afmæli fyrir alla aldurshópa, í eftir-
rétt í matarboði eða bara sem gleði-
gjafi í hversdeginum. Hún er nokkuð
einföld í framkvæmd og alltaf góð.



Súkkulaðibotnarnir

3 bollar hveiti

2 bollar sykurl

3 egg

2 bollar súrmjólk

1 bolli matarölía

5-6 msk. kakó

2 tsk. lyftiduft

1 tsk. matarsóði

2 tsk. vanilludropar

Blandið hráefnunum saman, skiptið
deiginu í tvö form og bakið við
180°C í 23 mínútur.

Gott er að stinga með þrjóni í
kökuna og fylgjast vel með fram-
vindunni, þar sem ofnar eru mis-
munandi.

Athugið að setja ekki kremið
á kökuna fyrr en botnarnir hafa
kólnað!

Smjörkrem

370 g flórsykurl

220 g smjör

4 msk. kakó

2 msk. rjómi

2 tsk. vanilludropar

1 msk. kalt kaffi

Þeytið hráefnin í smjörkremið
saman og berið á kalda botnana.
Njótið vel!

Hugleiðsla má vera skemmtileg og fyndin

Thelma Björk Jónsdóttir jógakennari hefur kennt frá því að hún var í jóganámi árið 2014. Hún á þrjá stráka en áhugi hennar kviknaði eftir að hún fór í meðgöngujóga og ákvað hún að kafa dýpra eftir það. Hún leiðir hugleiðslu á Óðinstorgi í dag klukkan 10. Um er að ræða samstarfsverkefni við Reykjavíkurborg en í dag er síðasta hugleiðslan sem hún leiðir úti í sumar.

Thelma hefur leitt vikulega hugleiðslu með Systrasamlaginu í rúm fjögur ár. Hún segir fólk á öllum aldri hafa mætt í tímana; börn, fullorðið fólk, meira að segja hunda.

„Þetta er klárlega fyrir alla,“ segir hún og bætir við. „Stundum mæta eigendur með hundana sína og þá hafa þeir lagst við hliðina á mér í miðri hugleiðslu.“

Fólk er hvatt til að mæta með börnin.

„Börnum gengur ótrúlega vel að hugleiða, þau eru í raun algjörir

snillingar,“ útskýrir Thelma aðspurð um hvernig börnum gangi að sitja kyrr í hugleiðslu.

Thelma hefur kennt börnum jóga í Hjallastefnunni í Reykjavík, allt frá eins árs börnum í ungbarnadeildum upp í tólf ára.

„Þau eru svo fljót að læra möntrur og söngva. Þetta kveikir á svo mörgum skynfærum.“ Oft er það eldra fólk sem hefur ákveðið fyrir fram að það geti ekki hugleitt.

„Það hittir oft á vegg en börn eiga auðveldara með að hugleiða. Eg held að tengingarnar séu styttri hjá þeim.“ Hún segir hugleiðslu einfalda í grunninn. Hún snúist um að þjálf hugann í að vera til staðar. Sumir eigi erfitt með að sitja í þögninni en Thelma reynir þá leiða fólk með því að tala í gegnum hugleiðsluna og syngja með hópnum.

„Þetta er bara æfing. Eg tek ekki sjálfa mig of hátiðlega í þessu. Þetta má vera gaman og fyndið.“ ■



Thelma Björk segir börn fljót að læra möntrur og söngva. Þau séu í raun snillingar í hugleiðslu.



Stundum mæta eigendur með hundana sína og þá hafa þeir lagst við hliðina á mér í miðri hugleiðslu.

Hvað er að gerast núna um helgina?

19. ág. Föstudagur

Hugleiðsla fyrir alla Óðinstorgi kl. 10.00

Thelma Björk Jógakennari og fatahönnuður heldur úti möntruhugleiðslumorgnum í Systrasamlaginu á föstudögum í sumar. Hægt er að setjast hvar sem er á torginu og börn eru sérstaklega velkomin.



Hádegisganga

Grasagarðurinn kl. 12.00

Hálftímalöng hádegisganga um Grasagarðinn í Reykjavík. Umfjöllunarefni göngunnar hverju sinni helgast af þeim tegundum sem eru í blóma þá stundina. Göngurnar hefjast við aðalinngang garðsins og eru endurteknaðar á ensku kl. 12.40. Allir eru velkomnir og aðgangur er ókeypis.

Tunglið og ég

Frikirkjan í Reykjavík kl. 12.00

Heiða Árnadóttir söngkona, Gunnar Gunnarsson píanóleikari, Þórgímur Jónsson bassaleikari og Haukur Gröndal klarinettuleikari flytja lög eftir tónskáldið Michel Legrand (1932-2019) sem hefði orðið níraður í febrúar. Legrand er helst þekktur fyrir að hafa samið söngleiki og tónlist fyrir kvikmyndir.

Leiðsögn um Árbæjarsafn

Árbæjarsafn kl. 13.00

Leiðsögumaður teymir gesti um hús og sögusýningar Árbæjarsafns. Safnið er útisafn, stofnað árið 1957, en auk Árbæjar eru rúmlega tuttugu hús á svæðinu sem mynda torg, þorp og sveit. Á safninu er leitast við að gefa hugmynd um byggingarlist og lífnaðarhætti í Reykjavík á 19. og 20. öld.

20. ág. Laugardagur



Menningarnótt í Reykjavík

Afmælishátíð Reykjavíkurborgar fer fram með pompi og prakt viðs vegar um borgina. Hátíðin er alltaf haldin fyrsta laugardag eftir 18. ágúst, en þann dag árið 1784 fékk borgin kaupstaðar-réttindi.

Fyrsta Menningarnótt var haldin árið 1996 og slegið er upp veislu um borgina gervalla og endilanga.

Sérstakt Menningarnæturviðburðadagatal má finna á öðrum stað hér í blaðinu, og þar má einnig finna kort af miðborginni þar sem búið er að merkja inn helstu viðburði.

Við hvetjum fólk til að kynna sér samgönguleiðir í tengslum við hátíðarhóldin, en götulokanir verða víða miðsvæðis auk þess sem ekki verður heimilt að leggja leigurafhjólum á ákveðnum svæðum í miðbænum. Ókeypis er í strætó.



21. ág. Sunnudagur



Listamannspjall – Sigurður Ámundason

Hafnarborg í Hafnarfirði kl. 14.00

Sunnudaginn 21. ágúst kl. 14 verður boðið upp á listamannspjall um sýningu myndlistarmannsins Sigurðar Ámundasonar, What's Up, Ave Maria?, en þá er jafnframt lokadagur sýningarinnar.

Píanótónleikar Hilary Baird

Kaldalón í Hörpu kl. 14.00

Bandaríski píanistinn Hilary Baird leikur verk Chopin, Bach, Beethoven, Schubert, Debussy og Mendelssohn auk eigin verka.

Guitar Islancio – Sudurlandsdjass #6

Reykjadalsskála í Hveragerði kl. 15.00

Guitar Islancio með Björn Thoroddsen, Þórð Árnason og Jón Rafnsson innanborðs. Tónleikaröðin er styrkt af SASS.

Lokatónleikar Orgelsumars

Hallgrímskirkja kl. 17.00

Björn Steinar Sólbergsson, organisti í Hallgrímskirkju, ásamt Cantores Islandiæ og karlaröddum úr Kór Hallgrímskirkju, kemur fram á lokatónleikum Orgelsumars í Hallgrímskirkju undir stjórn Ágústssonar. Hópurinn flytur tónlist undir yfirskriftinni Orgel & Gregorsöngur eftir Duruflé, Pál Ísólffsson, Franck og Tourmire.

Jákvæðar fréttir vikunnar

Láglaunafólki gefnar sólarrafhlöður

Ríkisstjórn Delaware ætlar að gefa láglaunafólki í ríkinu, sem vill taka upp umhverfisvæna orkuöflun, ókeypis þakplötur með sólarrafhlöðum.

FRÁBÆRT ÚRVAL

— TGI FRIDAYS VÖRUR —



Þú kemst lengra & hraðar náttúrulega

Viltu aukna snerpu, orku & úthald?

Hreint rauðrófuduft, náttúruleg ofurfæða



VÍKINGAR Í ÞJÓÐMINJASAFNINU Á MENNINGARNÓTT

Leikjasýningar að hætti víkinga með leikjameisturum og hin huguðustu úr hópi gesta mega taka þátt. Gestir fá að kasta öxum og skjóta af boga á skotmark. Í tjöldum iðkar handverksfólk iðn sína með aðferðum víkingaaldar og hægt er að kaupa gripi beint af þeim og fá kennslu í handverki. Lifandi eldur er í eldskálum og búningamátun fyrir börn. Tilboð á kaffihúsi Þjóðminjasafnsins. Ópið 10-17.



ÞJÓÐMINJASAFN ÍSLANDS

Smáauglýsingar

550 5055

Afgreiðsla smáauglýsinga og sími er opinn alla virka daga frá 9-16
Netfang: smaar@frettabladid.is

Bílar & Farartæki



KERRA Covered wagon trailer. Árgærd 2022, ekinn 1 þ.KM Verð 1.680.000. Rnr.112434.

Braut Bílasala
Bildshöfða 3, 110 Reykjavík
Sími: 587 6600
bilabraut@bilabraut.is
www.bilabraut.is

Þjónusta

Málarar

REGNBOGALITIR EHF

Getum bætt við okkur verkefnum innanhúss. Löggitur málameistari. Löggitur málarar. Vönduð vinna, vanir menn. www.regnbogalitir.is malarar@simnet.is. Sími 8919890

Búslóðaflutningar

Ert þú að flytja? Búslóðafl., fyrirtækjafli., pianófl. o.fl. Extra stór bill. Búslóðalyfta. Flutningaþj. Mikael. S. 894 4560 www.flytja.is flytja@flytja.is

Húsviðhald

FLÍSLAGNIR - MÜRVERK - FLOTUN - SANDSPARSL - MÁLUN - TRÉVERK

Ásamt öllu almennu viðhaldi fasteigna.

Áratuga reynsla og þekking skilar fagmennsku og gæðum.

Tímavinna eða tilboð.

Strúctor byggingaþjónusta ehf.

S. 893 6994

Getum bætt við okkur utan og innanhúss málingarvinnu. runarnurari.is S. 7743800

Nudd

NUDD NUDD NUDD

Slökunarnudd í miðbæ Reykjavíkur. Lauris tímar. Sími 694 7881, Janna.

Rafvirkjun

RAFLAGNIR, DYRASÍMAR. S. 663 0746.

Töfluskípti, myndsímar. Hagstæð verð. Straumblik ehf. Löggitur Rafverktaki. straumblik@gmail.com

Húsnæði

Geymsluhúsnæði

GEYMSLUR.IS

SÍMI 555-3464

Suma hluti er betra að geyma. Geymslur fyrir dánarbúið, allt að 20% afsláttur. www.geymslur.is

WWW.GEYMSLAEITT.IS

Sérgeymslur á mjög góðum verðum. Frá 2-17 m2. S: 564-6500

LAGER EÐA GEYMSLUHÚSNÆÐI

Hátúni 6a sem er miðsvæðis í Reykjavík. Rúmlega 80 fm. Með innkeyrsludrygum þar sem hægt er að afferma inni í sameign. WiFi. Hjóla tjakkur og hjóla borð í sameign. Vaskur og rennandi vatn. Verð 160.000 + vsk. Upplýsingar gefur Viktor í síma 896-4411

Húsnæði í boði

Nýjar 2-3 herb. íbúðir í Mörkinni 8, 108 RVK fyrir rólega og reglusama einkalíngi eða þör (plús 30 ára). Langtímaleiga. V. 250 þ. Uppl. í s. 898-7868 milli kl. 13-16.

Húsnæði óskast

EINSTÆÐUR FAÐIR MED 7 ÁRA STRÁK

Óskar eftir 2ja herbergja eða stórru stúdíó íbúð í langtímaleigu, helst á sv. 109 - 111 þar sem strákurinn er í skóla frá og með 1. sept. Skilvisum greiðslum heitið, er í öruggri vinnu. Skoða allt.

Nánari uppl. í s. 857 7006
Arek og Anton

Keypt & Selt

Til sölu

Gítarinn ehf.

Stórhöfði 27
Sími 552 2125
www.gitarinn.is



Kassagítarar á tilboði

Gítarar og hljómborð í miklu úrvali

Verð við allra hæfi

Heilsuvörur



GEFÐU
VATN

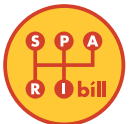
gjofsemgefur.is
907 2003

Hjálparstarf
kirkjunnar

Töframenn hjá Sparibíl



Það mætti kannski kalla okkur töframenn því að okkur tókst að töfra til landsins nýja Ford, Renault og Peugeot sendibíla, til afhendingar strax.



Hátún 6a - sími 577 3344
sparibill.is



Umhverfismat framkvæmda

Umhverfismatsskýrsla í kynningu

Efnistaka úr Litla Sandfelli í Þrengslum

Eden Mining hefur lagt fram umhverfismatsskýrslu vegna umhverfismats efnistöku úr Litla Sandfelli í Þrengslum, Sveitarfélaginu Ölfusi.

Kynning á umhverfismatsskýrslu: Tíllaga að ofangreindri framkvæmd og umhverfismatsskýrsla liggur frammi til kynningar á skrifstofu Sveitarfélagsins Ölfuss í Þorlákshöfn og hjá Skipulagsstofnun frá 19. ágúst til 3. október 2022. Umhverfismatsskýrslan er aðgengileg á vefsíðu stofnunarinnar: www.skipulag.is.

Umsagnarfrestur: Allir geta kynnt sér umhverfismatsskýrsluna og lagt fram umsögn. Umsagnir skulu vera skriflegar og berast eigi síðar en 3. október 2022 til Skipulagsstofnunar, Borgartúni 7b, 105 Reykjavík eða með tölvupósti á skipulag@skipulag.is.

araven

HAPPIER SHOPPERS

Nýjung, nýjung



Innkaupavagnar með bakteríudrepani handföngum

Araven eru fyrstu innkaupavagnarnir sem framleiddir eru með bakteríudrepani handföngum.

VERSLUNARTÆKNI
www.verslun.is

geiri
www.geirihf.is

STÓRELDHÚS
FOODSERVICE DESIGN AND SHOPFITTINGS

Sýningarsalur Draghálsi 4 -
Sími: 535 1300 -
verslun@verslun.is

hagvangur.is

HAGVANGUR

