

Blómlegt frístundarstarf í hverfinu okkar

Í Laugardal, Háaleiti og Bústaðahverfi er að finna fjölda tækifæra til frístundariðkunar fyrir alla aldurshópa. Hér á eftir fer stutt umfjöllun um það starf sem stendur börnum, ungmönnum og fullorðnum einstaklingum til boða.

Umfjöllun þessi er ekki tæmandi og þau ykkar sem getið bent mér á félög, skóla eða stofnanir sem eiga heima í upptalningu þessari, bið ég að senda mér mail með ábendingunni á baldur.orn.arnarson@reykjavik.is

Knattspyrnufélagið Þróttur

Innan raða Knattspyrnufélagsins Þróttar (www.trottur.is) eru stundaðar sex íþróttagreinir. Æfingar fara að mestu leiti fram á svæði Þróttar í Laugardal, en einnig er æft í íþróttahúsi við Vogaskóla (MS) og Laugardalshöll. Boðið er upp á knattspyrnu, handbolta, blak, tennis, skák og körfubolta. Þróttur starfrækir einnig íþróttaskóla í samstarfi við Ármann.

Nánari upplýsingar má fá í síma 580-5900.



Glímufélagið Ármann

Glímufélagið Ármann (www.armeningar.is) er elsta samfelld starfandi íþróttafélag á landinu og er 120 ára. Fá íþróttafélög státa af jafn mikilli fjölbreytni í starfsemi sinni. Innan félagsins eru ellefu deildir sem bjóða upp á æfingar fyrir fullorðna, unglunga og börn allt frá 3ja ára aldri. Boðið er upp á fimleika, frjálsar íþróttir, glímu, júdó, körfubolta, lyftingar, sund, handbolta, Tae kwon do og skíði auk almenningsdeilda. Á vegum **Þróttar** og **Ármanns** er starfræktur Íþróttaskóli sem er í boði frítt fyrir 6 ára nemendur. Íþróttaskólinn er starfræktur á þremur stöðum.

Börn í Laugarnesskóla fara í íþróttahúsið við skólann sinn. Börn úr Vogaskóla fara í Laugardalshöll og í Laugabóli og börnin úr Langholsskóla fara í íþróttahús Langholtsskóla. Íþróttaskólinn er samstarfsverkefni íþróttafélagana, skólanna í hverfinu, ÍBR og ÍTR.

Nánari upplýsingar má fá í síma 580-5900.



Tennis og badmintonfélag Reykjavíkur TBR

Hús Tennis og badmintonfélags Reykjavíkur (www.tbr.is) er staðsett hjá Glæsibæ að Gnoðarvogi 1. Þar er kennt badminton og stunda börn frá 8-9 ára aldri íþróttina hjá félaginu. Æfingar hjá börnum upp að 12-13 ára aldri eru helst á bilinu frá kl. 14.30-17. TBR býður upp á badmintonkennslu fyrir 4. bekk í öllum skólum borgarhlutans.

Aðstaða TBR stendur öllum til boða og iðkar fjöldi para- og vinahópa badminton sér til heilsubótar og skemmtunar.

Nánari upplýsingar má fá í síma 581-2266



Íþróttafélag fatlaðra í Reykjavík

Íþróttafélag fatlaðra í Reykjavík (www.ifr.is) hefur aðstöðu sína í Hátúni 14. Markmið félagsins er að gera fötluðu fólki kleift að stunda íþróttir til æfingar og keppni. Boðið er upp á þjálfun í boccia, bogfimi, borðtennis, frjálsum íþróttum, knattspyrnu, lyftingum og sundi. Nánari upplýsingar má fá í síma 561-8226



Skautafélag Reykjavíkur



Skautafélag Reykjavíkur (www.skautafelag.is) er eitt elsta íþróttafélag landins, stofnað 1873. Heimavöllur þess er Skautahöllin í Laugardal, þar sem æfingaaðstaða, skrifstofa og félagsheimili er til húsa. Félagið skiptist í tvær deildir, íshökkídeild og listhlaupadeild.

Mikil fjölgun hefur átt sér stað í öllum yngri flokkum íshökkídeildarinnar en nú þurfa allir nýir iðkendur að byrja fyrst í

Skautaskóla SR áður en þeir geta byrjað í íshökkídeildinni. Mikil áhersla er á barna- og unglíngastarf. Jafnframt er mikil áhersla á að virkja nýja foreldra til starfa fyrir deildina en deildin telur sig státa af öflugum félagsstarfi sem fyrst og fremst byggir á breiðri þátttöku foreldra og velunnara hennar. Ennfremur er lögð áhersla á að leikmenn SR fái að kynna sig í íshökkí í öðrum löndum, m.a. með því að fara í keppnisferðir til útlanda eða að taka á móti erlendum liðum.

Nánari upplýsingar má fá í síma 553-3838



Mímir símenntun

Mímir-símenntun (www.mimir.is) er einkahlutafélag sem starfar á sviði fullorðinsfræðslu og starfsmenntunar. Fyrirtækið hóf starfsemi sína í janúar 2003 og er í eigu Alþýðusambands Íslands. Meginmarkmið Mímis-símenntunar er að bjóða upp á nám fyrir fullorðna, þróa námsleiðir og hvetja fólk á vinnumarkaði til símenntunar og starfsþróunar. Með námstilboðum Mímis er unnið markvisst að því að efla færni fólks og bæta þannig stöðu þess á vinnumarkaði. Skipulag námsins tekur bæði mið að þörfum vinnandi fólks og atvinnulífsins hverju sinni. Áhersla er lögð á samstarf við atvinnulífið um þróun fjölbreyttra námstilboða.

Nánari upplýsingar má fá í síma 580-1800



KFUM og KFUK

KFUM og KFUK (www.kfum.is) býður upp á æskulýðsstarf fyrir börn og unglunga í 51 deild á 22 stöðum í vetur.

Æskulýðsstarf KFUM og KFUK er afar fjölbreytt og skemmtilegt. Í vetur verða ýmsir viðburðir þar sem deildirnar hittast t.d. knattspyrnumót krakka og miðnæturfíþróttamót unglunga sem bæði eru á haustönn.

Í Grensáskirkju er boðið upp á starf fyrir 9 - 12 ára stelpur á stráka og fyrir 13 - 15 ára unglunga í samstarfi við Grensássöfnuð.

Í húsi KFUM og KFUK við Holtaveg 28 í Reykjavík er boðið upp á starf fyrir 9 - 12 ára krakka í YD KFUK og YD KFUM.

Nánari upplýsingar má fá í síma 588-8899



Skátafélagið Skjöldungar

Skátafélagið Skjöldungar (www.skjoldungar.is) hefur aðstöðu sína í húsnaði félagsins í Sólheimum 21A. eru þar reknar sex sveitir fyrir börn og unglunga á aldrinum 10 ára og upp úr. Samstarf við skóla hefur almennt verið gott og er starfið í góðu jafnvægi.

Nánari upplýsingar má fá í síma 550-9800



Tónskóli Sigursveins M. Kristinssonar

Tónskóli Sigursveins D. Kristinssonar (www.tsdk.ismennt.is) var stofnaður 30. mars 1964 og er einn fjölmennasti tónlistarskóli landsins með um 600 nemendur.

Skólinn starfar í félagsmiðstöðinni Árseli í Árbæ og í Hraunbergi 2 í Breiðholti, en miðstöð skólans og skrifstofa er á Engjateigi 1. Skólastjóri er Sigursveinn Magnússon og aðstoðarskólastjóri Guðrún Guðmundsdóttir.

Námið spannar öll skólastig, allt frá byrjendanámi á grunnskólastigi til náms á háskólastigi. Tónlistarnám á framhaldsskólastigi er metið til eininga til stúdentsprófs. Allmargir nemendur hafa útskrifast úr skólanum til framhaldsnáms í erlendum tónlistarháskólum og eru nú við tónlistarstörf bæði hér heima og erlendis.

Suzuki

Í skólanum starfar fjölmenn deild þar sem fylgt er uppeldisaðferðum Sinichi Suzuki.

Hljóðfæragreinar í þessu námi eru fiðla, selló og píanó.

Markmið skólans er að efla almenna tónlistarþekkingu og tónlistariðkun. Skólann sækir fólk á öllum aldri, en flestir nemendur hefja nám í forskóla og fá þar almenna undirstöðu fyrir hljóðfæranám.

Skólinn hefur ávallt lagt áherslu á að bjóða fjölbreytt nám og hefur verið lánsamur að fá til liðs við sig vel menntaða og áhugasama kennara í hverri grein.

Nánari upplýsingar má fá í síma 568-5828



Suzukitónlistarskólinn í Reykjavík

Suzukitónlistarskólinn (www.suzukitonlist.is) er staðsettur að Sóltúni 24 og er þar boðið upp á nám á fiðlu, víólu, celló og píanó. Þar er kennt samkvæmt móðurmálsaðferð japanska fiðluleikarans Shinichi Suzuki, sem oft er nefnd Suzukiaðferð. Einnig eru kenndar hliðargreinar tónfræði, tónheyrn, samleikur (kammermúsík) og hljómsveitarleikur. Kennarar skólans hafa lokið sérnámi í þessari kennsluáðferð samkvæmt staðli Evrópska Suzukisambandsins.

Samtals stunda 190 nemendur 4-18 ára nám við skólann. Kennt er frá kl. 7-20 og er unnið náið með foreldrum.

Nánari upplýsingar má fá í síma 551-5777



Allegro Suzukitónlistarskólinn

Við Allegro Suzukitónlistarskólann (www.allegro.is) er kennt á píanó, fiðlu og selló. Kennslan fer fram í vikulegum einkatímum þar sem foreldrar mæta með börnum sínum, og hóptímum sem eru aðra hverja viku. Einnig eru sérstakir tímar fyrir ungabörn, 0 - þriggja ára. Síðar bætast við tímar í tónfræði og samleik. Formleg tónfræðikennsla hefst um níu ára aldur. Áhersla er bæði lögð á þekkingu og markvissa þjálfun. Tónfræðin þykir skemmtilegt fag, enda koma þar ýmsar skemmtilegar persónur við sögu!

Nánari upplýsingar má fá í síma 588-6200



Skólahljómsveit Austurbæjar

Skólahljómsveit Austurbæjar var stofnuð 1955 og hefur starfað óslitið síðan. Hún þjónar öllum grunnskólum í austurborginni. Hljómsveitinni er skipt niður í þrjár sveitir, A, B og C og er skipað í þær eftir aldri og getu nemenda.

Samvinna er við Tónmenntaskóla Reykjavíkur og

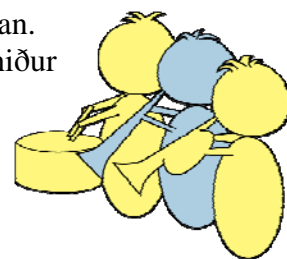
Tónskóla Sigursveins og felst hún í því að nemendur þessara skóla koma í samspil í skólahljómsveitinni og á móti er nemendum sveitarinnar gefið nn kostur á tónfræðakennslu í tónlistarskólunum.

Samæfingar fara fram í Laugarnesskóla, en hljóðfæratímar eru í Laugarnesskóla, Breiðdagerðisskóla, Langholtsskóla, Fossvogsskóla og Vogaskóla.

Haldnir eru tónleikar tvisvar til þrisvar á ári og sveitin leikur við ýmsar uppákomur á vegum skólanna. Farið er í æfingabúðir og ferðalög innanlands og utan.

Hljómsveitarstjóri er Vilborg Jónsdóttir.

Nánari upplýsingar má fá í síma 664- 8404



SKÓLAHLJÓMSVEIT
AUSTURBÆJAR

Klassíski listdansskólinn

Klassíski Listdansskólinn (www.ballett.is) er staðsettur að Grensásvegi 14a. Þar er boðið upp á ballettkennslu fyrir börn 5 ára og eldri. Klassíski listdansskólinn er einkarekinn

balletskóli sem leggur sérstaka áherslu á þjálfun einstaklingsins, hann fái að þróa hæfileika



KLASSÍSKI
LISTDANSSKÓLINN

sína frá upphafi, undir faglegri leiðsögn. Klassíski Listdanskólinn leggur áherslu á þjálfun nemenda sinna í hinum hefðbundna, sígilda þætti listdansins, jafnframt því að kynna aðra dansstíla og nýjar þróanir á sviði dansins. Jákvæð hvatning og uppbygging nemenda í minni námshópum er stór þáttur í starfi skólans. Skólinn var stofnaður 1993 af Guðbjörgu Astrid Skúladóttur, sem á að baki langan feril á sviði listdansins.

Nánari upplýsingar má fá í síma 587-9030

Dansskóli Jóns Péturs og Köru

Dansskóli Jóns Péturs og Köru (www.dansskoli.is) var stofnaður 28. ágúst árið 1989 og er staðsettur í Borgartúni 6 á 4.hæð.

Kennt er í þremur söllum, Sólarasal, Mánasal og Stjörnusal.

Á milli Sólarasalar og Mánasalar er felliveggur og er hægt að gera þá að einum stórum sal sem er þá tæplega 300 m².

Nemendur skólans eru á öllum aldri og felst starfsemin aðallega í því að kenna fólki almennan dans s.s samkvæmisdansa, barnadansa, Salsa og Freestyle. Samhliða rekstri skólans í Reykjavík fara kennarar á vegum skólans víða út á land með dansnámskeið. eru námskeiðin haldin í góðu samstarfi við skóla- og bæjaryfirvöld og eru dansnámskeiðin m.a. hluti af forvarnarstarfi skólanna.

Þjálfun keppnisdanssara á stóran sess í starfsemi skólans. Hafa margir dansarar sem hafa hlotið þjálfun í Dansskóla Jóns Péturs og Köru náð frábærum árangri í danskeppnum hér heima og erlendis.

Nánari upplýsingar má fá í síma 553-6645



Bókasafn

Borgarbókasafn Reykjavíkur (www.borgarbokasafn.is) rekur útfjú í Sólheimum og í Kringlunni.

Í Kringlunni er Safnkosturinn fjölbreyttur, um 65.000 eintök. Auk bóka og tímarita fyrir alla aldurshópa eru til útláns í safninu hljóðbækur, tungumálanámskeið, margmiðlunarefni, teiknimyndasögur, tónlistardiskar, myndbönd og Dvd myndir. Safnið leggur sérstaka áherslu á leikbókmenntir og efni sem tengist leiklist og leikhúsvinnu. Einnig er úrval bóka um kvikmyndir og dans.



Þótt Sólheimasafn sé ekki stórt um sig, rétt rúm 200 fermetrar, er þar góður safnkostur bæði fyrir börn og fullorðna. Safnkosturinn, um 35.000 eintök, telur bækur, tímarit, myndbönd, hljóðbækur, tungumálanámskeið og margmiðlunarefni. Lestraraðstaða er í safninu og þar er m.a. hægt að lesa dagblöðin og tímarit.

Í Sólheimasafni er hægt að panta sögustundir og safnkynningar.

Gestir safnsins hafa aðgang að Netinu, margmiðlunarefni og ritvinnsluforritum.

Laugarneskirkja

Í Laugarneskirkju (www.laugarneskirkja.is) er rekið öflugt starf fyrir börn og unglínga í Laugarnesskóla og Laugalækjarskóla. Þar er m.a. rekinn hópurinn Adrenalín gegn rasisma, þar sem krakkar úr Laugalækjarskóla vinna með börnum úr nýbúadeild Austurbæjarskóla. Ennfremur er í Laugarneskirkju starfræktur barnakór í samstarfi við Laugarnesskóla.



Starf fyrir 10-11 ára börn er kl. 16.00-17.30 á miðvikudögum. Alla sunnudaga er svonefnt harðjajaxlastarf á dagskrá þar sem fötluð og ófötluð börn úr Laugarneshverfi koma saman í leik og starfi. Þar er um að ræða samvinnu milli kirkjunnar, Laugalækjarskóla og Íþróttafélags fatlaðra. Þá er 6-9 ára starf (kirkjuþakkarar) á miðvikudögum frá kl. 14:15-15.30.

Á fimmtudagskvöldum frá kl. 20.30-22 eru unglíngakvöld fyrir áttundu bekkinga hverfisins.

Sóknarprestur í Laugarneskirkju er Sr. Bjarni Karlsson

Nánari upplýsingar má fá í síma 588-9422

Langholtskirkja

Í Langholtskirkju (www.langholtskirkja.is) er rekið barna- og unglíngastarf, en aðaláhersla er þó lögð á öflugt kórastarf. Þar er m.a. Gradualekór og barnakórinn Krúttakórinn. Allar upplýsingar um æfingatíma má finna á heimasíðu Langholtskirkju.



Sóknarprestur í Langholtskirkju er Sr. Jón Helgi Þórarinnsson. Jón

Helgi er í námsleyfi og leysir Sr. Arna Ýrr Sigurðardóttir hann af hólmi á meðan.

Nánari upplýsingar má fá í síma 520-1300

Áskirkja

Áskirkja (www.askirkja.is) hefur rekið öflugt kvenfélag frá því árið 1976. Einnig er sérstök áhersla lögð á starf með öldruðum. ásamt því að rekin er fermingarfræðsla. Aðaláhersla Áskirkju er á starf aldraðra og ýmiss konar félags- og hverfastarf.



Djákni Áskirkju er Margrét Svavarsdóttir

Nánari upplýsingar má fá í síma 581-4035

Grensáskirkja

Í Grensáskirkju (www.kirkjan.is/grensaskirkja) er rekið öflugt starf fyrir börn og unglínga í Álftamýrarskóla og Hvassaleitisskóla. Starfinu er skipt upp í 6-7 ára starf, 8-9 ára starf, 10-12 ára starf og unglíngastarf.



Starf fyrir 6-7 ára börn fer fram á þriðjudögum kl 15:30-16:15. Börn á aldrinum 8-9 ára koma saman í kirkjunni á mánudögum kl 15:30-16:15. 10-12 ára strákar finna sitthvað við sitt hæfi á mánudögum kl 15:30 – 16:30 og stelpur á sama aldri eru boðnar velkomnar á fimmtudögum milli kl 17:00-18:00.

Unglíngastarfið er á miðvikudögum kl 20:00

Sóknarprestur í Grensáskirkju er Sr. Ólafur Jóhannsson

Nánari upplýsingar má fá í síma 528-4410

Bústaðakirkja

Í Bústaðakirkju (www.kirkja.is) fer fram öflugt barna- og unglingastarf. Fjöldi barna og unglunga tekur virkann þátt í tónlistastarfi kirkjunnar.

Það er ávallt mikið um að vera í Bústaðakirkju og þar ættu allir að geta fundið eitthvað við sitt hæfi. Börnin hafa alltaf haft gaman af því að koma í barnamessurnar, því þar er sungið, sagðar sögur og farið í leiki. Kvenfélag kirkjunnar heldur uppi öflugtu starfi. Starf aldraðra er öflugt og þróttmikið. Barnastarfið nýtur mikilla vinsælda og er æskulýðsstarfið nátengt tónlistarstarfi kirkjunnar. Líflegt kórastarf hefur ætíð verið við lýði innan Bústaðakirkju.

Starfsfólk Bústaðakirkju á í mjög góðu samstarfi við grunnskólana í hverfinu og er oftast en ekki miðdepillinn á hátíðardögum í hverfinu. Á heimsíðu Bústaðakirkju má finna allar frekari upplýsingar.

Sóknarprestur í Bústaðakirkju er Sr. Pálmi Matthíasson
Nánari upplýsingar má fá í síma 553-8500



Tóney

Boðið er upp á fjölbreytt hljóðfæranám; píanó, gítar, bassa, trommur, strengjahljóðfæri, blásturshljóðfæri, auk sekkjapípu, tinflautu og annara framandi hljóðfæra. Einnig fjölbreytt námskeið í tónsmíðum, fræðum og tölvutækni.



Kennsla fer ýmist fram í einkatímum eða hópum, allt eftir óskum hvers og eins. Lengd námskeiða er misjöfn; stakir tímar, 10 - 15 tíma einingar eða mislöng námskeið, hópnaðmskeið í hljóðfæraleik spanna að jafnaði 10 vikur en tölvutækni námskeið 4 vikur.

Píanóskóli Þorsteins Gauta

Nemendur í einkatímum sækja einnig tíma í tónfæði og tónheyrn, 1 klst. á viku

Nemendur geta tekið stigspróf samkvæmt námsskrá menntamálaráðuneytisins og leika á tónleikum innan skólans og einnig á jólatónleikum og vortónleikum sem oftast eru haldnir í Bústaðakirkju. Aðeins ákveðinn fjöldi kemst að í þessa tíma.



Knattspyrnufélagið Víkingur

Knattspyrnufélagið Víkingur (www.vikingur.is) býður uppá eftirfarandi deildir fyrir iðkendur á aldrinum 6-18 ára: Knattspyrnudeild, Handknattleiksdeild, Skíðadeild, Tennisdeild, Borðtennisdeild og Karatedeild. Einnig býður félagið uppá íþróttaskóla barnanna fyrir aldurinn 3-6 ára og Íþróttaskóla Víkings sem er samstarfsverkefni Knattspyrnufélagsins Víkings, Breiðagerðisskóla, Fossvogsskóla, Íþróttabandalags Reykjavíkur og ÍTR. Félagið þjónar Fossvogsskóla, Breiðagerðisskóla og Réttarholtsskóla. Nánari upplýsingar má fá í síma 581- 3245



Skátafélagið Garðbúar

Starfsemi skátafélagsins Garðbúa (www.skatar.is/gardbuar) er í miklum blóma og mikið um að vera þar á bæ. Heimasíða félagsins er ákaflega upplýsandi um það fjölbreytta starf sem þar fer fram. Þar má fá upplýsingar um skráningu í félagið ásamt því að til umfjöllunar er það sem fyrir höndum ber á næstu misserum. Nánari upplýsingar má fá í síma 588-8099



Knattspyrnufélagið Fram

Knattspyrnufélagið Fram (www.fram.is) býður upp á 4 íþróttgreinar; knattspyrnu, handbolta, taekwondo (í Grafarholti) og skíði. Auk þess er starfandi almenningsíþróttadeild sem heldur utan um íþróttir fyrir almenning, bæði 3-6 ára börn og leikfimi og líkamsrækt fyrir fullorðið fólk.

Fram býður öllum 6 ára börnum í hverfinu uppá íþróttaskóla í samstarfi við ÍTR og ÍBR tvisvar í viku og er reynt að hafa hann í beinu framhaldi af skóla og hefur það tekist að mestu leyti.

Nánari upplýsingar má fá í síma 533-5600



JSB (Jazzballettskóli Bárú)

Danslistarskóli JSB (www.jsb.is) sérhæfir sig í jazzballett.

Jazzballettnám er vinsælt og fjölbreytt dansnám sem hefur þróast á rúmlega 40 ára starfsferli skólans. Jazzballettnám er tómstundamiðað og við allra hæfi. Nám við Danslistarskóla JSB tekur mið af aðalnámskrá

menntamálaráðuneytisins varðandi kennslu og fagleg viðmið fyrir listdanskennslu á grunn- og framhaldsskólastigi. Framtíðarsýn JSB byggir á að skólinn hlúi jafnframt að sérstöðu sinni. Skólinn sérhæfir sig í jazz- og nútímadansi. Þjálfunin byggir á klassískum grunni en undirstaða alls listdans er talinn vera klassískur ballett. Áhersla er lögð á dansinn sem leikhúsform. Lögð er áhersla á leikræna tjáningu samhliða dansþjálfuninni. Haldnar eru nemendasýningar í nemendaleikhúsi skólans árlega og við önnur hátíðleg tækifæri.

Nánari upplýsingar má fá í síma 581-3730



Aikikai Reykjavík

Aikikai Reykjavík (www.aikido.is) stendur fyrir æfingum í japönsku bardagalistinni aikido. Aikido hentar báðum kynjum og öllum aldurshópum. Æfingar fara fram í húsnæði félagsins í Faxafeni 8 og er boðið uppá barna-, unglinga- og fullorðinstíma.

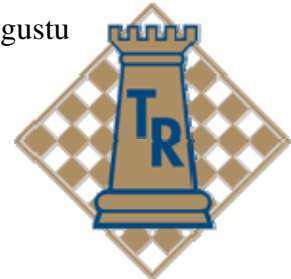
Félagið heitir Aikikai Reykjavík og er viðurkennt af alþjóða aikidosambandinu, og einnig aðili að Íþróttabandalagi Reykjavíkur og Íþrótt- og ólympíusambandi Íslands

Aikikai Reykjavík er eina félagið á Íslandi sem býður upp á reglulegar æfingar í aikido fyrir alla aldurshópa.



Taflfélag Reykjavíkur

Taflfélag Reykjavíkur (www.taflfelag.is) er elsta, virtasta og eitt af öflugustu skákfélögum landsins. Félagið er ríkjandi Íslandsmeistari skákfélaga og hefur aðsetur að Faxafeni 12. Þar er skák stunduð af miklum mót, skákmót haldin, æfingar fyrir unglinga og margt fleira. Skákskóli T.R. var endurvakinn undir réttu nafni vorið 2007 til að halda utan um unglingaæfingar og unglingaþjálfun Taflfélagsins. Starfsemi Skákskóla T.R. fer fram í þremur flokkum: Byrjendur og styttra komnir, framhaldsflokkur og úrvalsflokkur.



Skákskóli T.R. er þó ekki formlegur skóli, í hinna eiginlegu merkingu, heldur miklu fremur þjálfunarmiðstöð, þar sem skákmenn geta hlotið uppfærðslu og tekið framförum.

Fjölskyldu og húsdýragarðurinn

Nú er vetrardagskrá Fjölskyldu- og húsdýragarðsins (www.mu.is) í fullum gangi. Opíð er alla daga frá klukkan 10 til 17 og tækin eru flest komin í vetrardvala.



Sum tæki Fjölskyldugarðsins verða þó opin um helgar ef aðstæður leyfa.

Kaffihúsið verður opið á opnunartíma eins og alltaf og dýrin taka á móti gestum, öll sem eitt.

Kringlumýri

Frístundamiðstöðin Kringlumýri stendur fyrir viðamiklu starfi með börnum og ungmennum frá Fossvogi að Sundum. Mikið er lagt upp úr því að bjóða upp á fjölbreytt og áhugavert frístundastarf. Uppbygging þjónustu í frítímanum er ein af kröfum nútímans. Þar á að vera vettvangur tómstunda, menntunar, menningar og uppeldis undir handleiðslu hæfra starfsmanna. Starfsemi Kringlumýrar skiptist í barnastarf, unglingastarf og frítímastarf barna og unglunga með fötlun:



Undir stjórn deildarstjóra barnastarfs eru rekin sjö frístundaheimili; Neðstaland við Fossvogsskóla, Sólbúar við Breiðagerðisskóla, Krakkakot við Hvassaleitisskóla, Álftabær við Álftamýrarskóla, Vogasel við Vogaskóla, Laugarsel við Laugarnesskóla og Glæðheimar við Langholtsskóla.

Undir stjórn deildarstjóra unglingastarfs eru reknar fimm félagsmiðstöðvar; Buskinn í Vogaskóla, Bústaðir í kjallara Bústaðakirkju, Laugó í Laugalækjarskóla, Tónabær við Safamýri og Þróttheimar við Holtaveg.

Undir stjórn deildarstjóra frítímastarfs fatlaðra barna og unglunga heyrir ráðgjöf varðandi allt starf sem viðkemur börnum og unglingum með fötlun hjá Íþrótt- og tómstundasviði Reykjavíkur sem og rekstur á frístundaheimili og frístundaklúbbum fyrir börn og unglunga með fötlun. Frístundaheimilið Gulahúsið við Vesturhlíð er fyrir nemendur í 1.-4. bekk Öskjuhlíðarskóla, frístundaklúbburinn Rauðahúsið við Vesturhlíð er fyrir nemendur í 5.-7. bekk Öskjuhlíðarskóla, Grænahúsið er fyrir nemendur í 8.-10. bekk Öskjuhlíðarskóla og Hofið er fyrir ungmenni með fötlun í 5.-10. bekk sem sækja almenna grunnskóla í Reykjavík vestan við Elliðaá.

• Frístundarheimili

Neðstaland við Fossvogsskóla

Bryndís Jóhannesdóttir, s: 568 0202, gsm: 664 7613

nedstaland@itr.is

www.tonabaer.is/nedstaland



Sólbúar við Breiðagerðisskóla

Þorvaldur Guðjónsson, s: 411 7317, gsm: 664 7612

solbuar@itr.is

www.tonabaer.is/solbuar



Krakkakot við Hvassaleitisskóla

Gunnhildur Hekla Jóhannsdóttir, s: 570 8809, gsm: 664 7616

krakkakot@itr.is

www.tonabaer.is/krakkakot



Álftabær við Álftamýrarskóla

Bjarki Sveinsson, s: 411 5411, gsm: 664 7611

alftabaer@itr.is

www.tonabaer.is/alftabaer



Vogasel við Vogaskóla



Svanhildur Snæbjörnsdóttir, s: 411 7362, gsm: 664 7619, gsm: 664 7669
vogasel@itr.is www.tonabaer.is/vogasel

Laugarsel við Laugarnesskóla

Kristín Birna Kristjánsdóttir, s: 411 7433, gsm: 664 7618

laugarsel@itr.is www.tonabaer.is/laugarsel



Glaðheimar við Langholtsskóla.

Kristín Birna Kristjánsdóttir, s: 411 7433, gsm: 664 7618

laugarsel@itr.is www.tonabaer.is/laugarsel



• Félagsmiðstöðvar fyrir unglina

Buskinn

Vogaskóla v/ Gnoðarvog - 104 Reykjavík
Alda Mjöll Sveinsdóttir, s: , gsm: 664 7630

<http://www.throttheimar.is/category.aspx?catID=3742>



Bústaðir í Bústaðakirkju

Tunguvegi 25 - 108 Reykjavík
Andri Ómarsson, s: 411 5420, gsm: 695 5047

bustadir@itr.is www.bustadir.is



Laugó í Laugalækjarskóla

Laugalækjarskóla v/ Laugalæk - 105 Reykjavík
Þorbjörg Una Þorgilsdóttir, s: , gsm: 664 7631

<http://www.throttheimar.is/news.aspx?catID=2226>



Tónabær við Safamýri

Félagsmiðstöðin Tónabær

Safamýri 28 - 105 Reykjavík
Sunna Reynisdóttir, s: 411 5410, gsm: 695 5086

tonabaer@itr.is www.tonabaer.is/tono



Próttheimar við Holtaveg.

Félagsmiðstöðin Próttheimar

Holtavegi 11 - 104 Reykjavík
Hera Sigurðardóttir, s: 411 5430, gsm: 695 5066

throttheimar@itr.is www.throttheimar.is



Að auki heldur Kringlumýri utan um öll börn sem þurfa sérstakan stuðning sökum fötlunar og/eða þroskafrávika á almennum frístundaheimilum í borginni. Kringlumýri er þekkingarmiðstöð málefna barna og unglunga með fötlun.

Hofið - Frístundaklúbbur

Fyrir börn með fötlun sem sækja almennan grunnskóla í 5.-10. bekk vestan Elliðarár



Gulahlíð frístundaheimili fyrir nemendur Öskjuhlíðarskóla 1.-3. bekkur Vesturhlíð 3 - 108 Reykjavík



Garður frístundaklúbbur fyrir nemendur Öskjuhlíðarskóla 5. - 7. bekkur Vesturhlíð 3 - 108 Reykjavík



Askja félagsmiðstöð fyrir nemendur Öskjuhlíðarskóla 8. - 10. bekk Vesturhlíð 3 - 108 Reykjavík



Félagsmiðstöðvar fyrir fullorðna

Dalbraut 18-20

Verkefnastjóri: Emilia Rafnsdóttir

Tölvupóstfang: emilia.rafnisdottir@reykjavik.is

Sími: 588 9533

Dalbraut 18-20 samanstendur af tveimur fjölbýlishúsum með eignaríbúðum fyrir aldraða og félagsmiðstöð sem rekin er af Reykjavíkurborg.

Félagsstarf

Í félagsmiðstöðinni er fjölbreytt félagsstarf í boði og má þar meðal annars nefna leikfimi, spilamennsku og upplestur ásamt fjölbreyttum námskeiðum, postulínsmálun og fleira.

Nánari upplýsingar um dagskrá félagsstarfsins má finna á Reykjavik.is undir Laugardalur og Háaleiti.

Dalbraut 27

Forstöðumaður: Guðbjörg Vignisdóttir

Sími: 411 2500

Bréfsími: 411-2513

Tölvupóstfang: gudbjorg.vignisdottir@reykjavik.is

Að Dalbraut 27 eru þjónustuíbúðir og félagsmiðstöð.

Félagsstarf

Margvíslegt félagsstarf er í boði, svo sem eins og leikfimi, jóga og boccia auk fjölbreyttrar handavinnu.

Nánari upplýsingar um dagskrá félagsstarfsins má finna á Reykjavik.is undir Laugardalur og Háaleiti.

Furugerði 1

Forstöðumaður: Margrét Benediktsdóttir

Sími: 411 2740

Tölvupóstfang: margret.benediktsdottir@reykjavik.is

Í Furugerði 1 eru þjónustuíbúðir og félagsmiðstöð.

Í félagsmiðstöðinni er fjölbreytt félagsstarf í boði. Í boði er meðal annars handavinna, bókband, smíði, leikfimi, boccia, kór, framhaldssögur, gönguferðir, leikhúsferðir, söngstundir, bingó og spil.

Hægt er að kaupa mat alla daga ársins og kaffi alla virka daga kl. 15:00. Í húsinu er hárgreiðslu- og fótaaðgerðarstofa auk verslunnar sem Kvenfélagið Hvítabandið rekur og er opið tvisvar í viku. Í húsinu er setustofa með sjónvarpi og dagblöð liggja frammi.

Þjónustufulltrúi frá Landsbankanum kemur einu sinni í viku. Bókabíllinn stoppar við húsið á hverjum þriðjudegi og Bónus sendir rútu einu sinni í viku fyrir þá sem vilja fara og versla í Bónus.

Nánari upplýsingar um dagskrá félagsstarfsins má finna á Reykjavik.is undir Laugardalur og Háaleiti.

Hvassaleiti 56-58

Forstöðumaður: Elfa Ellertsdóttir

Sími 535 2720

Bréfsími 588 9323

Tölvupóstfang: elfa.ellertsdottir@reykjavik.is

Félagsmiðstöðin Hvassaleiti 56-58 er opin öllum borgarbúum en þar fer fram fjölbreytt félagsstarf.

Félagsstarf

Opnunartími félagsmiðstöðvarinnar er alla virka daga frá 8:30-16:30. Í félags- og tómstundastarfi er kennt fjölbreytt handverk af ýmsu tagi. Á fimmtudögum eru fastir spíladagar. Reglulega eru sögu- og samverustundir, sem öllum er frjálst að sækja. Þá er líka boðið upp á þjálfun í jóga og boccia. Sérstakar upptakomur eru t.d. leikhúsferðir, þorrablót, jólafagnaður, haustfagnaður, grillveislur og fleira. Yfir sumartímamann eru farnar styttri ferðir bæði innan og utan Reykjavíkur.

Heimaþjónustu og stuðningsþjónustu í Háaleitishverfi er stýrt út frá stöðinni. Þá er boðið upp á ýmskonar þjónustu, svo sem hárgreiðslu, fóttaðgerðir og baðþjónustu. Allir geta komið og fengið keyptan mat í hádeginu, en hann þarf að panta með fyrirvara. Í ákveðnum tilvikum getur fólk fengið heimsenda heita máltíð í hádeginu. Kaffiveitingar eru alla virka daga. Blöðin liggja frammi til aflestrar.

Nánari upplýsingar um dagskrá félagsstarfsins má finna á Reykjavik.is undir Laugardalur og Háaleiti.

Hæðargarður 31

Forstöðumaður: Ásdís Skúladóttir

Sími : 568 3132

Tölvupóstfang: asdis.skuladottir@reykjavik.is

Hæðargarður 31 er félagsmiðstöð fyrir alla borgarbúa. Íbúðir eldri borgara eru í næsta nágrenni og er innangengt úr 2 – 3 fjölbýlishúsum.

Félagsstarf

Margvíslegt félagsstarf er í boði og má þar meðal annars nefna listasmiðju, leikfimi, spilamennsku og tréskurð.

Morgunkaffi, hádegismatur og síðdegiskaffi alla virka daga. Hárgreiðslu og fótsnyrtistofa eru í húsinu.

Nánari upplýsingar um dagskrá félagsstarfsins má finna á Reykjavik.is undir Laugardalur og Háaleiti.

Norðurbrún 1

Forstöðumaður: Sigríður Ólafsdóttir

Sími: 411 2760

Tölvupóstfang: sigridur.olafsd@reykjavik.is

Að Norðurbrún 1 eru þjónustuíbúðir og félagsmiðstöð.

Félagsstarf

Félagsmiðstöðin er opin öllum aldurshópum alla virka daga frá kl. 09:00-17:00. Fjölbreytt dagskrá er í boði, meðal annars spilamennska, boccia, handavinna, tréskurður, leirmunanámskeið, upplestur, kvikmyndasýningar og leikfimi. Einnig eru ýmsar skemmtanir í boði eins og jólastemmtun, hausthátíð og ferðalög.

Í dagbók Morgunblaðsins má fylgjast með dagskrá félagsstarfsins í Norðurbrún.

Í félagsmiðstöðinni eru boðið upp á ýmskonar þjónustu, svo sem hárgreiðslu, fóttaðgerðir, bankaþjónustu og bænastund. Heitar máltíðir eru seldar í hádegi alla daga. Nauðsynlegt er að panta þær fyrirfram. Kaffiveitingar eru seldar alla virka daga.

Nánari upplýsingar um dagskrá félagsstarfsins má finna á [Reykjavík.is](http://Reykjavik.is) undir Laugardalur og Háaleiti.

Sléttuvegur 11

Forstöðumaður: Helga Jóhannsdóttir

Sími: 568 2586

Tölvupóstfang: helga.johannsdottir@reykjavik.is

Að Sléttuvegi 11-13 eru fimmtíu og tvær eignaríbúðir og félagsmiðstöð.

Félagsstarf

Margvíslegt félagsstarf er í boði og má þar meðal annars nefna félagsvist, handavinnu og leikfimi.

Hádegisverður er framreiddur alla virka daga. Þanta þarf með dags fyrirvara.

Á þriðjudögum kl. 13.30 stoppar bókabíll við húsið og Bónus sendir rútu á þriðjudögum kl.12.40 fyrir þá sem vilja fara og versla.

Nánari upplýsingar um dagskrá félagsstarfsins má finna á [Reykjavík.is](http://Reykjavik.is) undir Laugardalur og Háaleiti.

Kær kveðja

Baldur Örn Arnarson

Frístunda- og forvarnaráðgjafi

Þjónustumiðstöð Laugardals og Háaleitis - Bústaðahverfis

balduroa@reykjavik.is