

Breiðholtsblaðið

Dreift frítt í öll hús í Breiðholti

SEPTEMBER 2013

9. tbl. 20. árg.



S. 581 15 15

3 staðir 1 símanúmer

Gnoðarvogi 44 - Ánanaustum og Eddufelli 6



Hólagarði og Arnarbakka



Þrátt fyrir vætutið á haustdögum birti öðru hvoru upp eins og sést á þessari fallegu mynd sem Katrín Kristín tók af Seljahlíð og umhverfi á dögnum. Á myndinni má sjá vel við haldið og snyrtilegt umhverfi öldrunarheimilisins. Rætt er við Margréti Ástvaldsdóttur forstöðumann Seljahlíðar á bls. 4 í blaðinu.

Lyfjaval

APÓTEK
ÁLFTAMÝRI • MJÓDD

BÍLAAPÓTEK
HÆÐASMÁRA 4
opið 10-23 alla daga



Iceland



PANTAFU Á NETINU

www.dominos.is sími 58-12345

Náman léttir námsmönnum lífið

Þú finnur allt um betri kjör, sparnaðarleiðir sem henta þér, Aukakrónur, 2 fyrir 1 í bío og margt fleira á www.naman.is.

Landsbankinn

landsbankinn.is

410 4000



ÓDÝRARI LYF Í HÓLAGARÐI

 **Apótekið**
-einfalt og ódýrt

Opið: Mán-fös: 10.00 -18.00 • Lau: 10.00 -14.00

Hauستtilboð!

SS lambalæri án Rófubeins

Verð áður 1.898 kr./kg.
Verð núna 1.598 kr./kg.

Lambafillé með fitu

Verð áður 4.998 kr./kg.
Verð núna 3.998 kr./kg.

Sportþrenna

Verð áður 1.984 kr.
Verð núna 1.587 kr.

MS Hleðsla 6 fyrir 4

Verð áður 1.364 kr.
Verð núna 898 kr.

Pizzaostur 200 gr.

Verð áður 408 kr.
Verð núna 324 kr.

½ Lambahryggur lundarmegin

Verð áður 2.498 kr./kg.
Verð núna 1.998 kr./kg.

Kjörís Mjúkís Vanillu- og súkkulaðiis 2 lítra

Verð áður 1.134 kr.
Verð núna 998 kr.

Heilsutvænna

Verð áður 1.298 kr.
Verð núna 1.038 kr.



Pín verslun
SELJABRAUT 54 • SÍMI 557 1780 - 577 1788
- á traustum grunni

Breiðholtsblaðið

Útgefandi: Borgarblöð ehf.

Vesturgötu 15 • 101 Reykjavík • Sími: 511 1188

Ritstjóri: Þórður Ingimarsson • Sími 551 1519 • 893 5904

Netfang: thordingimars@gmail.com

Auglýsingasími: 511 1188 • 895 8298

Heimasíða: borgarblod.is

Netfang: borgarblod@simnet.is

Framkvæmda- og auglýsingastjóri: Kristján Jóhannsson

Umbrot: Valur Kristjánsson

Prentun: Landsprent ehf.

Dreifing: Landsprent ehf.

9. tbl. 20. árgangur

Breiðholtsblaðið er dreift frítt í öll hús í Breiðholti

Mitt fallega Breiðholt

Reykjavík frá mínu sjónarhorni

Stefna núverandi borgarstjórnar er að þetta byggð í gamla miðbænum. Byggð í Reykjavík hefur verið að þéttast undanfarin ár og mun halda því áfram. Er þessi ofuráhersla á að flýta fyrir þessari þéttingu byggðar nauðsynleg? Eru ef til vill fleiri eins og ég sem vilja búa í umhverfi þar sem nóg er af grænum svæðum? Á borgarstjórn að setja alla þessa áherslu á gamla miðbæinn þegar raunveruleg miðja íbúabyggðar á Stór-Reykjavíkursvæðinu er við Mjóddina?

Samkvæmt könnun Reykjavíkurborgar 2013 á húsnæðis og búsetuðskum borgabúa þá vill meirihluti Reykjavíkings búa í sérþýli. Áður en borgarstjórn byrjar að þvinga ákveðnu samfélagsformi upp á fólk þá mætti hún íhuga af hverju íbúar í Reykjavík líkar vel við núverandi skipulag borginnar. Sem Breiðhýltingur vil ég leyfa mönnum að upplifa með mér hvernig ég sé mitt fallega Breiðholt.

Á sunnudagmorgnum finnst mér oft gaman að labba um hverfið mitt og njóta þess fallega umhverfis sem það hefur upp á að bjóða. Ég bý í Skógahverfinu sem er fallett hverfi þar sem fólk þekkir sína nágranna. Ef maður þarf að láta líta eftir húsinu vegna fjarveru eða fá lánuð verkfæri frá nágranna þá er það minnsta mál.

Ég byrja sunnudagsgöngu mína með því að labba fram hjá minnismerki um fyrsta kirkjustaðinn í Breiðholti. Þetta svæði er grænt, fallett og í námunda við hið forna bæjarstaði Breiðholtsbæjarins. Borgaryfirvöld mættu setja meiri áherslu á slátt þar eins og á mörgum öðrum svæðum í Reykjavík. Næst geng ég í gegnum grænt svæði fyrir neðan Ölduselsskóla.



Grænt svæði fyrir ofan Ölduselsskóla.



Sigurjón Arnason

Þetta svæði er stórkostlegt með flottar og víðar gangbrautir, litla læki og brýr. Síðan fer ég í garðinn við hliðina á Seljahlíð. Þar sit ég og horfi á fallegan garð með fuglalífi og lítilli tjörn.

Ef maður býr í Breiðholti þá er oftast nógu mikið pláss fyrir fjölskyldubíla, ef maður hef-

ur áhuga á hestum er hægt að stunda hestamennsku í Víðidal og Elliðarádalur er rétt við bæjardyrnar. Eftir að hafa búið í stórborgum í Evrópu og Bandaríkjunum get ég sagt að náttúrefugurðin sem við höfum í Breiðholti og næsta nágrenni þess er sérstök og mikils virði. Frá mínu sjónarhorni er engin ástæða til þess að hraða þéttingu byggðar í Reykjavík. Við eigum frekar að njóta þess sem við höfum á meðan við getum.

Þeir borgarfulltrúar meirihlutans sem búa í gamla miðbæ Reykjavíkur ættu e.t.v. að koma með mér í sunnudagsgöngu um mitt fallega Breiðholt. Þá myndu þeir kannski skilja betur Reykjavíkingsa sem vilja búa í úthverfum borgarinnar.

*Sigurjón Arnórsson
Höfundur er alþjóðlegur
viðskiptafræðingur*



opinn - trúnaður - ókeypis + Rauði kross Íslands

Einkarekið apótek

Lágt lyfjaverð - góð þjónusta

GARÐS APÓTEK

- rétt leið

Sogavegi við Réttarholtsveg

Opið kl. 9-18 virka daga • Sími 5680990 • www.gardsapotek.is

VT FASTEIGNIR ER FASTEIGNASALAN ÞÍN

50% AFSLÁTTUR AF SÖLUBÓKNUN*

Hafðu samband í síma 537-9988

Höfum á skrá ákveðna kaupendur að eftirtöldum eignaflokkum:

Sérþýli, verðmæti allt að kr. 50 milljónir.

2ja til 4ra herbergja íbúðum í Bakka-, Hóla-, Fella- og Seljahverfi, verðmæti allt að kr. 25 milljónir.

***Gildir um allar eignir í Breiðholti sem skráðar eru á sölu hjá okkur til 15. október 2013.**

VT Fasteignir • Bildshöfða 14 • 110 Reykjavík • www.vtfasteignir.is

Við erum búsett í hverfinu og þekkjum það vel.



Guðrún A. Aðalheiðard.
Sölufulltrúi
Sími 861 8046
gudrun@vtfasteignir.is



Kristinn Tómasson
Lögg. fasteignasali
Sími 820 6797
kristinn@vtfasteignir.is

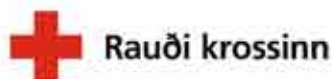


Viðskiptatengsl eru okkar fag

Haustdagar

3. - 9. október

Fyrirtæki og verslanir í Mjódd bjóða upp á
tilboð og afslætti dagana 3. - 9. október
í tilefni haustdaga 2013.



nettó

Opið verður til kl. 21:00 þann 3. október
þar sem m.a. verður tískusýning og happdrætti.
Hljómsveitin Grísalappalísa spilar og flytur nokkur lög.
Einnig verður handverksmarkaðurinn á sínum stað.

Mjóddin

VIÐTALIÐ

Búsetuafmæli í Breiðholti

Margrét Árdís Ástvaldsdóttir forstöðumaður heimilis aldraðra í Seljahlíð átti 40 ára búsetuafmæli í Breiðholtinu á dögunum. Hún flutti þangað með fjölskyldu sinni 29. ágúst 1973 þá 11 ára gömul og hóf skólagöngu í Fellaskóla. „Þar eignaðist ég þá vini sem hafa fylgt mér síðan, þar á meðal erum við 11 stelpur sem stofnuðum saumaklúbb í janúar 1978 þegar við vorum í lokabekk í Hólabrekkuskóla og varð klúbburinn því 35 ára í janúar fyrr á þessu ári.“ Í tilefni 40 ára búsetuafmælisins bauð Margrét vinkonum mínum í súpu og kaffi og kökur fimmtudagskvöldið þann 29 ágúst og á eftir héldu þær í gönguför um fornar slóðir. Breiðholtsblaðið leit við hjá henni að morgni súpudagsins.

„Foreldrar mínir voru frumbýlingar í Vesturberginu, byggðu sér þar og fluttu inn 1973. Um haustið byrjaði ég í Fellaskóla sem þá var að verða einn af fjölmennari skólum á landinu í kjölfar af hraðri byggingu Efra Breiðholtsins og þar kynntist ég mörgum nýjum krökkum. Í þeim hópi eru þessar stelpur sem hafa verið með mér í saumaklúbb á fjórða áratug. Á þessum tíma voru efstu bekkirnir ekki komnir í Fellaskóla þannig að við fórum yfir í Hólabrekkuskólann á gagnfræðastigið eins og það var kallað. Níundi bekkurinn var þá efsti bekkur grunnskólans því börnin hófu ekki skólagöngu fyrr en sjö ára. Í Hólabrekkunni varð meiri eining með okkur og þar varð saumaklúbburinn okkar til veturinn 1978. Við vorum fleiri sem byrjuðum í klúbbnum – um 20 stelpur en nokkrar heltust úr lestinni eins og gengur. Eitt það skemmtilegasta við klúbbinn okkar er samheldnin því að við höldum allar hvor í sína áttina til náms og starfa en höfum engu að síður náð að halda honum saman. Eftir Hólabrekkuna lá leið flestra okkar í FB en einhverjar héldu annað. Sumar hættu líka námi en byrjuðu svo aftur síðar eins og gengur og um tíma var ég sú eina úr hópnum sem bjó í Breiðholtinu því ég hef hvergi annarsstaðar búið frá 1973. Nú erum við tvær úr þessum 11 kvenna hóp sem búum hér efra. Eftir að ég flutti að heiman og fór sjálf að búa vorum við fyrstu árin í Krummahólunum en síðan í Jöklaselinu um



Saumaklúbburinn eð „Saumó“ eins og hann er oftast kallaður. Aftari röð frá vinstri: Ingunn H. Þorláksdóttir, Úlfhildur Elísadóttir, Auður Andrésdóttir, Margrét Ástvaldsdóttir (viðmælandi) og Linda Hannesdóttir. Fremri röð frá vinstri: Ásta Margrét Grétarsdóttir, Bryndís S. Halldórsdóttir, Hadda Björk Gísladóttir, Hólmfríður F. Svavarsdóttir og Sunna Guðlaugsdóttir,

árabil. Þaðan fluttum við í Kaldaselið. Við keyptum húsið af Gísla heitnum Halldórssyni leikara og Theodóru Thoroddsen konu hans. Theodóra sá fljótt út að þetta hús myndi henta okkur og það var mjög ánægjulegt að kynntast þeim og eiga þessi viðskipti við þau. Þetta varð líka til þess að krakkarnir hafa öll alist upp í Breiðholtinu og gengið í Seljaskóla en skiptust svo reyndar upp þegar koma að framhaldsskólunum. Dóttir okkar fór í MR. Hún var þá þegar farin að stefna að námi í læknisfræði og taldi MR besta skólann til undirbúnings fyrir það. Hin fóru svo í Versló og MS.“

Þrefalt afmæli

Margrét segist eiginlega eiga þriðja afmælið á þessu ári. Búsetuafmælið, afmæli saumaklúbbsins og 30 ára útskriftarafmæli því hún útskrifaðist sem

hjúkrunarfræðingur 1983. Hún starfaði í fyrstu hjá Borgarspítalanum í Fossvogi eins og hann hét þá en síðar Heilsuverndarstöðinni við Barónsstíg. Í byrjum níunda áratugarins eða 1991 kom hún síðan til starfa í Seljahlíð. „Seljahlíð hafi þá starfað í fimm ár frá 1986 og var þá þegar orðinn stór vinnustaður í Breiðholtinu. Þegar ég kom til starfa var nýlega búið að opna hjúkrunardeildina en fyrstu árin var Seljahlíð aðeins dvalarheimili. Seljahlíð var byggð inn í framtíðina að því leyti að allir íbúar bjuggu í séríbúðum með baði og litlum eldhúskrók sem var nýlunda á þeim tíma. Þegar hjúkrunardeildin var opnuð voru sex þessara íbúða teknar og gerðar tveggja manna sjúkrastofur sem þótti ekkert athugasemjaveit þá þótt tíðarandinn hafi breyst og nú sé lögðu áhersla á að allir geti verið í einbýli.“ Margrét kveðst í fyrstu hafa ætlað að starfa í nokkur ár í Seljahlíð. Á meðan stelpurnar

væru að alast upp en reyndin hafi orðið önnur. Hún segir þetta hafa verið góðan tíma. Mörg verkefni hafi borið að og alltaf þurfi að vera opinn fyrir nýjungum. „Ég legg til dæmis áherslu á fjölbreyttan starfsmannafatnað. Það hentar illa á heimili sem þessu að starfsfólkið sé í hvítum sloppum. Minnir allt of mikið á spítala og við verðum að muna að efri árin eiga alls ekki að minna á spítalavist þótt hún geti stundum orðið nauðsynleg þegar veikindi bera að garði. Ég legg áherslu á litríkan starfsmannaklæðnað og myndi helst af öllu vilja útrýma honum. En það kostar einhverja breytingu á launakjörum. Fólk yrði þá að fá einhverja fatapeninga á móti því að leggja starfsmannafatnaðinn niður.“

Seljahlíð tilraunaverkefni

Annað verkefni sem er á borði Margrétar mun geta skipt sköpum fyrir fólk sem flytur inn á dval-

arheimili ef af því verður í framkvæmd. „Þetta verkefni snýst um að reyna að fá heilbrigðisfyrirvöld til þess að Seljahlíð geti orðið tilraunaverkefni um að heimilisfólk fái að halda fjárræði sínu þótt það flytjist á dvalarheimili. Að þessu leyti tel ég mikla framsýni ríkja hjá Reykjavíkurborg að vilja leggja út í breytingar á því kerfi sem við hefur við lýði um áratugi en það er að fólk tapar fjárráðum sínum þegar það er orðið að hjúkrunarsjúklingum. Um þetta eru skiptar skoðanir eins og jafnan þegar um róttækar breytingar er að ræða. Engu að síður er um mjög spennandi verkefni að ræða og mörg útfærsluatriði sem huga þarf að. En að mínu mati er um mannréttindi að ræða að fólk haldi fjárráðum sínum þótt það hafi flust inn á dvalarheimili.“

Fellin hafa ekki notið sannmælis

En aftur að þeim tíma þegar Margrét og vinkonur hennar voru að að alast upp í Efra Breiðholtinu. Voru þetta aðrir tímar, annað umhverfi en er í dag. Hvernig hafa Fellin og Efra Breiðholtið elst að mati Margrétar. „Mér finnst að þessi borgarhluti og þá einkum Fellin ekki hafa notið sannmælis. Á æskuárunum hittumst við oft á kvöldin út í Grilli eins og það var kallað í Eddufellinu. Síðan var sjoppa í lðufellinu og fleiri samkomustaðir – jafnvel gangstígurinn á milli löngublokkarinnar og stóru blokkanna. Það er alveg rétt að þarna voru krakkar og unglingar sem áttu erfitt uppdráttar. Maður fann það og ég er ekkert að draga úr því. Ég kom sjálf úr vernduðu umhverfi og kynntist því sem ég hafði ekki kynnt áður. Margt af þessu fólki var harðduglegt og á góðu röli en fátækt og drykkjuvandamál voru líka til staðar en eru þau ekki víðast hvar af finna. Það tók mann engu að síður nokkurn tíma að átta sig á þessu margbreytilega umhverfi því fjölbreytileikinn var mikill. Hverfið var líka barnmargt og stórum barnahópum fylgja oft læti. Það var líka nóg að gera fyrir okkur stelpurnar því margar okkar fóru að passa um 11 til 12 ára aldurinn. Við fórum líka fljótt að vinna í verslunum í hverfinu. Ég var að vinna hjá Jóni í Straumnesi og vinkona mín vann í KRON í Eddufellinu. Svo var líka vinnu að hafa í íssjoppunni. Strákarnir höfðu minna við að vera því það var mun auðveldara fyrir stelpurnar að fá vinnu. Sumir þeirra fóru í sveit á sumrin en aðrir höfðu ekki að mörgu að hverfa.“

Rífa upp minningar og sjá framfarir

„Í dag er ég ánægð að sjá hvað búið er að gera fyrir hverfið. Búið að endurbyggja skólalóðirnar við Fella- og Hólabrekkuskóla og ýmsum öðrum verkum hefur verið sinnt. Hverfið var farið að drabbast niður og eitt og annað er enn ógert enda ekki allt gert á einum degi þótt vilji sé fyrir hendi. Ég tel að hverfafundirnir hafi gert mikið gagn. Þegar efnt var til hverfapottanna gátu íbúar lagt fram óskir um hvaða verkefni yrðu valin og greidd af framkvæmdafé sem þannig skapaðist. Fjármunirnir fara til lagfæringa og framkvæmda sem sjást. Og nú erum við að fara í gönguför til þess að rífa upp gamlar minningar en einnig til þess að sjá þær framfarir sem orðið hafa í Efra Breiðholtinu.“

Við seljum allar gerðir fasteigna.

Sanngjörn sölubóknun og vönduð vinnubrögð.



Haraldur A Haraldsson
löggiltur fasteignasali/viðskiptafræðingur
Dalvegur 16d, 201 Kópavogi
Sími: 426-9000
www.abbafast.is

**ALLTAF FULLT BORD
AF FERSKUM FISKI
OG FISKRÉTTUM**

Opið alla virka daga kl. 9 – 18:30.



TILBOÐIN GILDA 26. SEPTEMBER - 13. OKTÓBER

HAFÐU ÞAÐ
HÖLLT
HEILSUDAGAR
Í NETTÓ

LJÚFFENG, LÍFRÆNT VOTTUÐ,
BLÖNDUÐ TE SEM HENTA VIÐ
ÖLL TÍLEFNI

Smile and Peace | After Dinner | Love me Truly | Rise and Shine | Cloud Nine | Zen Again



ISOLA BIO JURTAMJÓLK

Lífænu Isola Bio jurtamjólkinn eru einstak-
lega bragðgóðar og henta vel í þeytinginn,
íta grautinn, í baksturinn og til drykkjar.
Rismjólkinn er úr lágæða lífrænt vottuðum
rólikum býðshrisgrönnum.



Vissir þú að
Trönubergjasafi Healthy People
er sættur á náttúrulegan hátt?!



Little Miracles eru
lífræn orkuskiot með
acain & gingsengi!



Allar vörur
frá Arka
-25%

Firefly safarnir eru ávaxtasafar
með náttúrulegum jurtum sem
gefa auka orku!



Söfum - 25%

www.netto.is

FULLUR AF
FRÁBÆRUM
TILBOÐUM!

HÖLLT
& GOTT

ÝSUFLOK - ÖNKAR
RÖÐ OG BEIÐLAUS
VIRÐI
1.188
á 1.398 kr.

netto *hollusta*

ALLT FYRIR
FORMIÐ

Handlæð 2x1kg
Jafnvægisbretti 1.498 kr.
Jógamotta svört 2.998 kr.
Léðasett krömað 1.798 kr.
Sippuband m/teljara 3.998 kr.
Upphlingasla 998 kr.
Æfingabönd 3pk 2.998 kr.
Æfingateygjur 3pk 1.798 kr.
Ármbeygjustandar 1.998 kr.
Eróbíkkpailur 2.398 kr.
4.998 kr.

Æfingabólur
dömu 3.498 kr.

Húsnabúur
dömu stuttar 4.598 kr.

Stuttarmabúur
herra 2.498 kr.

Húsnabúur
herra 4.998 kr.

Toppur
dömu 2.598 kr.

Æfingabúur
dömu 4.598 kr.

Stuttarmabúur
dömu 3.998 kr.

Húsnabúur
dömu 4.998 kr.

Boxer
herra 1.598 kr.

GLÆNÝR
HEILSU
BÆKLINGUR!

www.netto.is

netto *hollusta*

Sjúkranudd hjá Fætur og fegurð

Við kynnum til starfa Mikael Þór.

Mikael er sjúkranuddari að mennt.

Útskrifaðist frá International Academy of
massage í Kandada árið 2008.

Mikael hefur unnið á helstu Spa stofum
landsins eins og Nordica Spa, Baðhúsinu,
Aqua spa á Akureyri einnig á Heilsustofnun
Hveragerðis.

Mikael er mjög fær í að vinna á líkamlegum
einkennum. Einnig ef þig langar í góða
slökun, þá ertu í góðum höndum.

Tímamantanir í síma 557 5959

eða á Facebook síðu okkar.

Fætur & fegurð
HÓLAGARÐI · LÓUHÓLUM 2-4 · SÍMI 557 5959

www.breidholt.is



FB elur af sér frumkvöðla

Listnámsbraut Fjölbrautaskólans í Breiðholti er með fjölmennustu brautum skólans. Þar er meðal annars í boði áfangar í Rýmishönnun sem er góður grunnur fyrir þá nemendur sem hyggja á frekara hönnunarnám í framtíðinni. Unnin eru þrívíð verk í fjölbreyttan efnivið. Hluti verkefnanna eru unnin á trésmíðaverkstæði skólans. Nemendur munu geta valið að vinna lokaverkefni sín í samvinnu við Axis húsgagnasmíði.

Á dögunum unnu nemendur verkefni sem bar heitið - Stóll fyrir setustofu í fangelsi á Hólmsheiði. Við hönnun stólsins urðu

nemendur að hafa í huga að öryggi og þægindi yrðu að vera í fyrirrúmi. Þrjár tillögur voru unnar, fyrsta tillagan var egglega stóll sem fékk heitið „Hannes“ hugmyndin var að formið veitir öryggi og þægindi, hörð skel og mjúkur kjarni. Önnur tillagan er unnin út frá grunnformunum þar sem að möguleiki var á að setja stólinn saman á ýmsa vegu og þannig yrði húsgagnið fjölnota. Þriðja tillagan var stóll sem fékk heitið Z-stóll en nafnið er sótt í form stólsins.

Z-stóllinn á að vera úr einni formbeygðri plötu.

Nemendur voru mjög áhuga-

samir um verkefnið og auðséð að hér eru hönnuðir framtíðarinnar að verki.

Kennari áfangans er Hugrún Þorsteinsdóttir arkitekt og listgreinakennari.

Nemendurnir eru: Díska Þórsdóttir, Emelía Rós Ævarsdóttir, Gunnar Eva Baldursdóttir, Jóna Guðrún Kristinsdóttir, Margrét Rán Magnúsdóttir, Sunna Ýr Perry Bergsdóttir, Telma Huld Þorsteinsdóttir, Unnur Helga Hjaltadóttir, Vilborg Vala Sigurjónsdóttir, Þórbergur Friðriksson



Fjölbreytt kirkjustarf í Fella- og Hólakirkju !

Í Fella- og Hólakirkju er vetrarstarfið hafið. Kirkjustarfið er fjölbreytt og allir ættu að geta fundið eitthvað við sitt hæfi.

Í Fella- og Hólakirkju starfa tveir prestar, organisti og djákni, kirkjuverðir auk sóknarnefnda og sjálfboðaliða sem vilja byggja upp metnaðarfullt og öflugt starf. Hægt er að fylgjast nánar með starfinu á heimasíðu kirkjunnar www.fellaogholakirkja.is og finna þar ýmsar gagnlegar upplýsingar.

Verið innilega velkomin í Fella- og Hólakirkju.

Guðsþjónustur alla sunnudaga kl. 11.

Almennar guðsþjónustur eru hvern sunnudag kl. 11. Prestar kirkjunnar skiptast á um þjónustu í þeim og stundum þjóna þeir saman. Organisti kirkjunnar og kirkjukór Fella- og Hólakirkju

annast tónlistarflutning. Stundum koma listamenn í heimsókn og auðga helgihaldið með list sinni.

Sunnudagaskólinn er kl.11 alla sunnudaga. Þar er mikið fjör, skemmtileg og fjölbreytt dagskrá undir stjórn Hreins Pálssonar og Péturs Ragnhildarsonar. Öll börn á öllum aldri eru velkomin í sunnudagaskólann.

Kyrrðarstundir eru alla þriðjudaga kl.12. Þar er lögð áhersla á kyrrð og íhugun. Umsjón með kyrrðarstundunum hefur Ólöf Margrét Snorradóttir. Orgelleik annast Guðný Einarsdóttir organisti. Eftir stundina er boðið upp á súpu og brauð á vægu verði í safnaðarheimili kirkjunnar.

Kirkjustarf eldri borgara er alla þriðjudaga kl.13-16. Ólöf Margrét Snorradóttir hefur

umsjón með þessum stundum. Boðið er upp á fyrirlestra, skemmtun eða ýmsan fróðleik og kennir þar margra grasa.

Kór Fella- og Hólakirkju æfir á þriðjudagskvöldum kl. 19:30. Kórinn syngur við helgihald kirkjunnar, heldur tónleika og farið er í ferðalög. Guðný Einarsdóttir stjórnar kórnum.

Kríasálmar, frábært tónlistarnámskeið fyrir börn frá 3ja til 12 mánaða og foreldra. Á haustönn verður haldið Kríasálmanámskeið á fimmtudögum kl. 10:30 og hefst námskeiðið þann 24. október. Yndislegar og gefandi stundir fyrir börn og foreldra!

Listasmiðjan Litróf er alla miðvikudaga frá kl. 15 – 17. Litrófið starfar í tveimur hópum, yngri hóp sem æfir kl. 15 og eldri

hóp sem æfir kl. 16. Fjölbreytt og skemmtilegt starf. Umsjón með starfinu í vetur hefur Guðný Einarsdóttir og Heiðrún Kristín Guðvarðardóttir.

Foreldramorgnar eru alla fimmtudagsmorgna kl.10-12. Allir foreldrar eru velkominir með börnin sín. Boðið er upp á kaffi og meðlæti. Umsjón með foreldramorgnum hafa Kristín Ingólfsdóttir og Jóhanna Freyja Björnsdóttir.

Unglingastarf KFUM og K mánudaga kl. 20. Starf fyrir unglunga í 8. - 10. bekk og fer fram á margvíslegan hátt. Reglulegir fundir eru á mánudögum kl. 20 - 21.30. Dagskrá fundanna er fjölbreytt.

Drossíudagur í Seljahlíð

Drossíudagur var haldinn í Seljahlíð heimili aldraðra 28. ágúst sl. Þetta er í annað sinn sem íbúum Seljahlíðar gefst kostur á að láta aka sér um í „drossíum“ en svo eru bílar sem náð hafa fornbílaaldri stundum nefndir upp á skandinavíska vísu.

Drossíudagurinn var haldinn í samstarfi við félagsstarfið í Gerðubergi, Guðrúnu Jónsdóttur forstöðumanns þess og félagar úr Fornbíla klúbbum, komu í Seljahlíð á fornbílum sínum og buðu heimilisfólki í ökuferð.

Myndirnar voru teknar í tilefni af þessum skemmtilega viðburði

Drossía 1

Þessi Hudson fólksbíl frá árinu 1947 – einn af eftirtektarverðustu fornbílum í Reykjavík var mættur á Drossíudaga. Hudsoninn hefur verið í eigu fjölskyldu Ársæls Árnasonar frá árinu 1974. Hann sést oft á götum borgarinnar og er leigður út með ökumanni þegar þess er óskað. Hudsoninn er einkum vinsæll til þess að aka með brúðhjón frá giftingarstað til veislu.



Drossía 2

Þessi drossía er af óræðri gerð en með nokkuð evrópskt yfirbragð. Hér hefur heimilismaður í Seljahlíð komið sér vel fyrir í framsætinu.



Drossía 3

Amerískt yfirbragð leynir sér ekki á þessari drossíu með gömlu Vestmannaeyjanúmeri. Drossían er frá fimmta áratugnum en talsvert var flutt hingað af bílum frá vesturheimi á þeim tíma sem og síðar.



Fram til áramóta ætlum við að gera vel við námsmenn og bjóða upp á 15% afslátt af þjónustu alla virka daga gegn framvísun námsmannakorts.

Einnig erum við alltaf með 15% afslátt fyrir 67 ára og eldri alla virka morgna milli kl. 10-12.

Verið hjartanlega velkomin

Tímamantanir í síma 557-2653
Svea, Rannveig og Selma

KLIPP-ART
H Á R G R E I Ð S L U S T O F A N
Hólagarði

Breiðholtsblaðið

Auglýsingasími: 511 1188

www.breidholt.is

Borgum ekki meira en við þurfum!

Leikföng og barnafatnaður á betra verði

NÝTT Í LITLU DÓTABÚÐINNI

Spiderman - Monster high
Cars - Dora - Prinsessu
Hello Kitty

Hello Kitty buxur
2590,- kr

Dóra Langerma bolir
1850,- kr

Dóru Dúkka
2590,- kr

Cars buxur
2590,- kr

Spiderman náttföt
2390,- kr

Monster high bolir
1690,- kr

Ninja Karlar 3 gerðir
2099,- kr

Læknasett
1990,- kr

Galdradót
350,- kr

Kvenmannstöskur á ÓTRÚLEGU verði

LITLA DÓTABÚÐIN
Álfabakka 12 (göngugötunni í Mjódd)
Sími: ☎ 571 9559

Uppbygging Neðra-Breiðholts

Framkvæmdir við uppbyggingu Breiðholtsins hófust í Neðra-Breiðholti (Breiðholt I) sem reis á árunum 1966 til 1973. Skipulagsvinna borgaryfirvalda að Breiðholts hverfunum hófst fyrir 1960 og náði hámarki með útkomu bókarinnar Aðalskipulag Reykjavíkur 1962-1983 sem kom út árið 1966. Árbær og Neðra-Breiðholt eru fyrstu raunverulegu úthverfi Reykjavíkurborgar, skipulögð eftir hugmyndafræði Aðalskipulagsins.

Verið var að reyna að leysa húsnaðisvandann sem lengi hafði verið viðvarandi í borginni. Frá stríðslokum og fram til ársins 1960 fjölgaði íbúum höfuðborgarinnar úr 46.578 í 72.270 og þurfti því að halda vel á spöðunum til að ná að byggja svo hratt að allir hefðu þak yfir höfuðið. Árið 1965 var sett á fót svonefnd Framkvæmdanefnd Byggingaráætlunar sem hafði það hlutverk að byggja húsnaði sem selja átti lágláunafólki á góðu verði með hagstæðum lánum sem allar voru í Breiðholti. Í Breiðholti eru 1.786 íbúðir sem reistar voru með opinberum stuðningi eða 23,4% af heildar fjölda íbúða í hverfinu.

Höfundar skipulags Neðra-Breiðholts voru þeir Stefán Jónsson arkitekt og Reynir Vilhjálmsson landslagsarkitekt. Sömu skipulagshöfundar skipulögðu Árbæjar hverfið og þar með fjölbýlishúsin við Hraunbæ sem eru annað dæmi um vel heppnaða fjölbýlishúsabyggð þar sem tekist hefur að samræma umferð gang-



Horft yfir Bakkahverfið.

andi og akandi, sjá íbúum fyrir bílastæðum og jafnvel bílskúrum og skapa börnum einstakt og verndað leiksvæði í námunda við

heimili sín. Skipulagshöfundarnir töldu sjálfir að betur hefði tekist til í Neðra-Breiðholti með því að mynda þyrpingu húsa í stað

lengju eins og í Árbæ.

Í lok ársins 1963 áttu nærri sjö hundruð manns heima í Múlahverfinu. Í Blesugróf, Smálönd-

um og Höfðaborg bjuggu einnig tæplega sjö hundruð manns og í braggahverfum vítt og breitt um borgina bjuggu alls tæplega sex hundruð manns, þar af nærri helmingur börn yngri en 16 ára. Í ofangreindum hverfum voru því nærri tvö þúsund manns í árslok 1963 og ótaldir eru allir þeir Reykvíkingar sem bjuggu við ófullnægjandi húsnaði annars staðar í borgarlandinu, auk þess sem leiguverð var víða afar hátt. Sinna þurfti þessu fólki og með byggingu Breiðholtsins var stigið stórt skref í að leysa húsnaðisvanda fjölda fjölskyldna.

Á döfinni í Gerðubergssafni

1923-2013 **90³ ára**
BORGARBÓKASAFN
REYKJAVÍKUR

Laugardagar eru barnadagar

Alla laugardaga kl. 14 er eitthvað skemmtilegt um að vera í barnadeildinni t.d. búningar, spil, litir og litablöð.

21. september: Spiladagur með Spilavinum sem kynna alls konar spil fyrir börn og fullorðna.

19. október: Ljóðastund fyrir fjölskyldur. Björk bókavera segir söguljóð og klippiljóð verða fyrir krakka.

9. nóvember: Föndur fyrir börn og fjölskyldur.

Café Lingua

Fyrir áhugasama um tungumál, samskipti og menningu.

28. september kl.14: 1001 nótt á ýmsu tungumálum, ævintýraleg dagskrá í samvinnu við rithöfundana Mazen Marouf og Juan Román.

26. október kl.14: Opin dagskrá.

23. nóvember: kl.14: Drakúla og Transylvanía.

Samstarf við Maurizio Tani.

Heilahristingur

Heimanámsaðstoð fyrir 5.-10. bekk. Sjálfboðaliðar Rauða krossins aðstoða á **miðvikudögum kl. 14.30-16.00** (hefst 18. september).

Fjölskyldustundir

Safnið býður fjölskyldum með börn á aldrinum 0-6 ára að koma og eiga saman góða samverustund á **þriðjudögum kl.13.30**.

Bókakaffi

25. september kl. 20: Þuríður ást mín og angur. Magnús Jónsson fjallar um þessa einstöku frásögn.

23. október kl. 20: Æðasláttur borgarinnar. Sigurbjörg Þrastardóttir flytur eigin ljóð og annarra.

27. nóvember kl. 20: Í leit að Þórbergi. Pétur Gunnarsson spjallar um Þórberg Þórðarson.



Bókabíllinn Höfðingi

Höfðingi hefur viðkomu í Breiðholti á **föstudögum**:

Hólmasel: kl. 13.00 – 13.45

Árskógar 6-8: kl. 16.15 – 17.00

Tindasel 3: kl. 17.15 – 18.00

Arnarbakki 2-4: kl. 18.15 – 19.00

ATHUGIÐ!
Gerðubergssafn verður **lokað**
7.-11. október vegna breytinga
Önnur sófn Borgarbókasafns
verða opin á þeim tíma

Afgreiðslutími
Mán, þri, fim 10-18
Mið 10-21
Fös 11-18
Lau + sun 13-16

Gerðubergssafn, Gerðubergi 3-5
sími 557 9122
gerduberg@borgarbokasafn.is
www.borgarbokasafn.is
Verið vinir okkar á facebook!



„Júní-Samkomulag“ og „Júlí-Yfirlýsing“

Byggingarframkvæmdir í Breiðholti hófust 6. apríl 1967. Þá voru liðin nærri tvö ár síðan ríkisstjórn Sjálfstæðisflokks og Alþýðuflokks, „Viðreisnarstjórnin“ svokallaða gaf út yfirlýsingu um að byggðar skyldu eitt þúsund íbúðir í Reykjavík fyrir lágláunafólk á árunum 1966-1970. Það gerði hún í júlí 1965. „Júlí-yfirlýsingin“ byggði á samkomulagi Alþýðusambands Íslands, Vinnuveitendasambands Íslands og ríkisstjórnarinnar sem gert var í júní 1964 og var í tengslum við kjarasamninga það ár. „Júní-samkomulagið“ var gert í anda þeirrar viðleitni að skapa hinum lægstlaunuðu kjarabætur, sem gætu aukið hlut þeirra gagnvart herra launuðum atvinnustéttum...“ Einn veigamesti liðurinn í „júní-samkomulaginu“ var hin nýja stefna í húsnaðismálum sem átti að auðvelda efnalitlum fjölskyldum að eignast eigið húsnaði.

Til viðbótar þeim eitt þúsund íbúðum í Breiðholti sem úthluta átti til félagsmanna verkalýðsfélaganna var ákveðið að byggja þar 250 leiguíbúðir fyrir Reykjavíkurborg. Alls var því um að ræða 1.250 íbúðir.

Í „júlí-yfirlýsingunni“ 1965 sagði að íbúðirnar ættu að vera hagkvæmar og ódýrar, notaðar yrðu fjöldaframleiðslu aðferðir og gerð yrði tilraun til að sannreyna hvort hægt væri að lækka byggingarkostnað með góðri skipulagningu og fullkomnustu tækni sem vól væri á. Byggingarframkvæmdir tóku tæp tvö ár en reisugilli síðustu blokkarinnar í Neðra-Breið-



Breiðholtskirkja er fyrsta kirkjan í Breiðholti og var í byggingu um árabil. Útlit hennar þótti nýstárlegt og sumir kölluðu hana Indíanatjaldið vegna bygginga-lags hennar.

holti var haldið í árslok 1968. Þannig voru 312 íbúðir í 48 stiga-húsum byggðar á 22 mánuðum en það svaraði til þess að hverju stigahúsi hafi verið lokið á níu vinnudögum eða ein íbúð á 1,4 vinnudegi. Mesti hraðinn var hins vegar tvær íbúðir á vinnu-dag. Þessi fyrsti áfangi Breið-holts framkvæmda var stærsta einstaka verkefni íslensks bygg-ingariðnaðar og jafnframt fyrsta skipulagða stórátakið í byggingar-framkvæmdum á Íslandi.

Fyrstu þrjár fjölskyldurnar sem settust að í Breiðholts hverfinu að tilhlutan Framkvæmdanefndar byggingaráætlunar keyptu íbúðir í fjölbýlishúsinu að Ferjubakka, stigahúsum 2 og 4, og fengu lykka-völd þar við hátíðlega athöfn föstudaginn 10. maí 1968. Múgur og margmennni var á staðnum enda stóratburður í sögu reyk-vískis verkalyðs. Að jafnaði voru nærri fimm umsækjendur um hverja íbúð sem úthluta átti í Neðra-Breiðholti. Mörg hundruð fjölskyldur voru taldar búa við hreint neyðarástand og í viðbót þurftu hundruð fjölskyldna mjög nauðsynlega á úrlausn að halda.

Þótt óánægju hafi gætt meðal ýmissa iðnaðarmanna með starf-semi Framkvæmdarnefndar bygg-ingaráætlunar, byggingarfram-kvæmdunum væri oft mótmælt og þetta ríkisframtak væri iðulega harðlega gagnrýnt af einkaaðilum, varð húsnæðiskostnaður í húsum Framkvæmdanefndarinnar í heild minni en almennt tíðkaðist. Þar með hafði stór hópur Reykvíkinga fengið verulega kjarabót eins og að var stefnt með því að aðstoða láglæunafólk við að eignast íbúð með góðum lánskjörum.

Um það leyti sem Framkvæmdanefnd byggingaráætlunar var lögð niður 1983 bjuggu um sex þúsund manns í húsum sem hún lét reisa í Breiðholti. En þá bjuggu alls ríflega fimmtán þúsund manns í Efra- og Neðra-Breiðholti, enda margir bygginga-verktakar sem komið höfðu við sögu í hverfunum. Í kjölfar þessa stórátns í byggingu félagslegs húsnæðis var hundruðum heilsu-spillandi og ófullnægjandi íbúða í borginni loks útrýmt.

Heimildir:
BYGGT YFIR HUGSJÓNIR,
BREIÐHOLT, FRÁ HUGMYND AÐ
VERULEIKA, Listasafn Reykja-víkur – Hafnarhús, febrúar – maí 2002.

Breiðholtsblaði mun á næst-unni birta sambærilegt efni um Efra Breiðholt og Seljahverfi. Greinarnar eru unnar í samvinnu við Þjónustumiðstöð Breiðholts.

Hjóladagur í Breiðholti

Hjóladagur var haldinn í Breiðholti laugardaginn 7. september en það voru íbúasamtökin Betra Breiðholt sem stóðu fyrir viðburðinum. Fólk á öllum aldri fjölmennti í Mjóddina eftir góðan hjólasprett um hverfið.

Dagskráin hófst við Breiðholtslaug kl. 10:00, en þar var „Dr. Bæk“ með ókeypis ástandsskoðun á hjólum fyrir alla sem vilja. Að auki bauð Breiðholtslaug öllum gestum sínum ókeypis í sund milli kl. 10:00 og 12:00. Kl. 12:00 var síðan farið í hjólaferð frá Breiðholtslaug áleiðis í Seljahverfi, umhverfis það og endað í Mjódd. Kl. 13:00 hófst síðan dagskrá í Mjódd þar sem Hjartaheill bauð upp á ókeypis blóðþrýstingsmælingu, Íslandsbanki gaf öllum gestum endurskinsmerki, hressing í boði Nettó, „Dr. Bæk“ skoðaði hjól og tónlistarmaðurinn Svavar Knútur tók lagið auk margs fleira.



Kjartan Magnússon borgarfulltrúi, Helgi Kristófersson formaður betra Breiðholts og Björk Vilhelmsdóttir kampakát eftir góðan hjólatúr um hverfið.



Höfum opnað nýjan og glæsilegan spilasal á Lækjartorgi

Við þökkum allar góðu stundirnar við Skólavörðustíg og Aðalstræti. Sjáumst í glæsilegum nýjum spilasal Háspennu á Lækjartorgi.

HÁSPENNA

Breiðholtsblaðið

www.borgarblod.is

Félagsmiðstöðvarnar fara vel af stað

Félagsmiðstöðvarnar í Breiðholti hafa farið vel af stað þetta haustið og hefur mætingin verið vonum framar. Nokkuð ljóst er að 8. bekkingar eru spenntir fyrir vetrinum, enda hafa þau mætt mjög vel til okkar fyrstu vikunnar. Tíu til tólf ára starf undafarinna ára er farið að skila sér inn í unglingastarfið.

Fyrsti sameiginlegi viðburðurinn var Amazing Race sem var haldinn föstudaginn 6. september. Yfir 100 unglingar tóku þátt og skemmtu þau sér konunglega. Keppnin hófst í Hundrað og Ellefu þar sem fyrsta vísbending var afhent hópunum. Þrautirnar sem hóparnir þurftu að leysa voru staðsettar víðs vegar í Reykjavík og endaði keppnin síðan í Hólmaseli þar sem þreyttir unglingarnir gátu sest niður og fengið sér pulsu og slakað á eftir harða keppni. Um miðjan október verður síðan hin árlega náttfatanótt haldin hjá okkur, en það hefur verið einn vinsælasti viðburðurinn ár hvert. Þá koma unglingarnir saman í hverri félagsmiðstöð og verða yfir nótt. Það er lítið sofið, enda er fjölbreytt dagskrá alla nóttina, svo allir ættu að finna eitthvað við sitt hæfi. Starfsmenn unglingastarfsins eru afar spenntir fyrir framhaldinu, enda höfum við í Breiðholti rjóna íslenskra unglinga. Tíu12 hefur einnig farið mjög vel af stað, en opið er tvisvar í viku fyrir þann aldur. Dagskrá starfsins er mjög fjölbreytt, inni og útvera auk



Myndirnar eru frá unglingastarfinu nú í haust.

heimsókna á skemmmilega staði. Mætingin hefur verið með besta móti, og erum við mjög spennt fyrir framhaldinu.

Efnalaugin Björg 60 ára

Efnalaugin Björg verður 60 ára þann 1. október n.k. en hún hefur verið í eigu sömu fjölskyldu allt frá árinu 1953. Eigendurnir Sigurður Jónsson og Ágústa K. Magnúsdóttir hafa rekið efnalaugina í Mjóddinni í brátt þrjá áratugi en með þeim starfar Guðrún Erla dóttir þeirra.

Markmið efnalaugarinnar hefur ávallt verið skýrt þ.e. að veita góða, vandaða og persónulega þjónustu. Mikið er lagt upp úr því og ánægjulegt að stór og breiður hópur viðskiptavina hefur fylgt okkur í gegnum tíðina.

Efnalaugin Björg hefur ávallt haft að leiðarljósi að vera fremst í tækjum og vélakosti. Gott og vel upplýst starfsfólk til margra ára hefur reglulega sótt ýmis námskeið m.a hjá Boss í Þýskalandi varðandi hreinsun viðkvæms fatnaðar eins og brúðarkjóla, samkvæmiskjóra ofl. Þá hefur efnalaugin verið fremst í sérhæfingu í hreinsun á leðri, rúskinni og loðfeldum.

Mikið er lagt upp úr að haga starfsseminni með þeim hætti að huga að umhverfinu og þar af leiðandi er m.a. í efnalauginni eina vél landsins sem er með umhverfisvænum vökva.

Í tilefni afmælisins og haustdaga Mjóddarinnar sem hefjast þann 3. október n.k. mun frá



Eigendurnir Sigurður Jónsson og Ágústa K. Magnúsdóttir en með þeim starfar Guðrún Erla dóttir þeirra.

kl. 18:00-19:00 þann dag þ.e. í 60 mínútur verða mjög veglegt afmælistilboð sem enginn ætti að missa af.

Afmælistilboðið mun verða nánar kynnt á facebook síðu okkar <https://www.facebook.com/bjorgmjodd?fref=ts>

Úr strikamerkjum í örflögur

1923-2013 **90³ ára**
BORGARBÓKASAFN
REYKJAVÍKUR



Í september og október verða teknar í notkun nýjar sjálfsafgreiðsluvélar í Borgarbókasafni. Settar verða örflögur í allan safnkost í stað strikamerkja sem notuð hafa verið.

Á meðan breytingarnar standa yfir er nauðsynlegt að loka söfnunum.

Söfnin verða lokað sem hér segir:

Aðalsafn, Tryggvagötu 15
18.-23. september

Ársafn, Hraunbæ 119
Sólheimasafn, Sólheimum 27
24.-27. september

Foldasafn í Grafarvogskirkju
Kringlusafn í Kringlunni
30. september - 4. október

Gerðubergssafn, Gerðubergi 3-5
7.-11. október



www.borgarbokasafn.is - sími 411 6100
www.bokmenntir.is - www.bokvit.tumblr.com - www.artotek.is



Pangbakka 10 (MJÓDD) • Sími: 557-2053

KVÖLDSKÓLI KÓPAVOGS
Snælandsskóla við Furugrund
Ath. Starfsmenntunarsjóðir ýmissa stéttarféлага styrkja félagsmenn sína til náms í Kvöldskóla Kópavogs.
 Kópavogsbær

KURS JEZYKA ISLANDZKIEGO DLA OBCOKRAJOWCOW
Kurs 10-tygodniowy-60 godzin lekcyjnych
Zajecia rozpoczynaja sie 24. Wrzesnia

ISLANDZKI I
ISLANDZKI II
ISLANDZKI III
ISLANDZKI IV

wtorki i czwartki 19:00 – 21:10
Cena: 35.800 kr.

Zapisy i informacje na stronie szkoly:
<http://kvoldskoli.kopavogur.is>
Pod nr telefonu: 564 1507

ICELANDIC FOR FOREIGNERS
10 weeks courses – 60 class hours
Courses start on 24th of September

ICELANDIC I
ICELANDIC II
ICELANDIC III
ICELANDIC IV

Tuesday and Thursday 19:00 – 21:10
Price: 35.800 kr.

Registrations and information:
<http://kvoldskoli.kopavogur.is>
Tel: 564 1507

ÍSLENSKA FYRIR ÚTLENDINGA
10 vikna námskeið – 60 kennslustundir
Kennslan hefst 24. september

ÍSLENSKA I
ÍSLENSKA II
ÍSLENSKA III
ÍSLENSKA IV

Þriðjudag og fimmtudag kl. 19:00 – 21:10
Verð: 35.800 kr.

Innritun og upplýsingar á vef skólans
<http://kvoldskoli.kopavogur.is>
Sími: 564 1507

Innritun og upplýsingar: <http://kvoldskoli.kopavogur.is> og í síma 564 1507

Skákin blómstrar í Breiðholti

...ókeypis æfingar fyrir börn og ungmenni hjá Helli

Í gegnum tíðina hafa margir sterkir skákmenn komið úr Breiðholti. Þekktastur er án efa Helgi Áss Grétarsson sem var nemandi við Breiðholtsskóla. Helgi Áss var afar ungur þegar hann var orðinn töluvert góður í skák. Hann hóf snemma þátttöku á fullorðinsmótum og árið 1994 varð hann heimsmeistari unglinga og um leið stórmeistari. Mikill kraftur hefur verið í skáklífi hverfisins síðustu ár. Taflfélagið Helli, Álfabakka 14a í Mjóddinni, býður upp á skemmtilegar og ókeypis æfingar fyrir börn og ungmenni á mánuðögum kl. 17:15.

Skákkennsla hefur verið í boði í flestum skólum Breiðholts síðustu árin, og í vetur er kennd skák í Fellaskóla, Breiðholtsskóla og Ölduselsskóla. Í Fellaskóla fá allir nemendur í þriðja bekk skákkennslu einu sinni í viku auk þess sem skák er kennd sem valfag í unglingadeild. Í Breiðholtsskóla fá nemendur á miðstigi vikulega skákkennslu sem og nemendur í skákvali á unglingastigi. Í báðum skólunum er skákkennslan á stundatöflu nemenda. Kennslunni sinnir Siguringi Sigurjónsson, reyndur skákkennari.

Í Ölduselsskóla er ein efnilegasta skáksveit landsins sem stóð sig vel á Reykjavík-ur- og Íslandsmótum á síðasta ári. Afar vel er haldið utan um skáksveit skólans sem æfir saman einu sinni í viku undir handleiðslu Björns Ívars Karlssonar. Meðlimir sveitarinnar æfa líka hjá sínum taflfélögum og Skákskóla Íslands.

Stefán Bergsson framkvæmdastjóri Skákakademíunnar segir mikinn kraft í



Stefán Bergsson hjá Skákakademíunni: Skák er skemmtileg – og bætir námsárangur.

skáklífi Breiðholts: „Það hefur verið afar gaman að taka þátt í skákuppyggingu síðustu ára í hverfinu. Hverfið er gamalgróið skákhverfi með Taflfélagið Helli sem klettinn í því starfi. Í gegnum árin hefur oft verið skákkennsla í skólunum sem hafa átt sterkar skáksveitir. Síðustu árin hefur verið lögð áhersla á skák sem hefðbundið fag innan skólanna, á stundatöflu og á skóla-tíma nemenda rétt eins og önnur fög. Enda lítum við í Skákakademíunni á skákiðkun- og kennslu barna fyrst og fremst sem tæki til að auka námsfærni þeirra, auk þess sem skák er svo skemmtileg.“

Skák er rosalega skemmtileg og spennandi segir ungur skáksnillingur úr Breiðholti

Lærði skák í Afríku!

Óskar Víkingur Davíðsson, nemandi í 2. bekk í Ölduselsskóla er á leiðinni á Evrópumót barna í skák í Svartfjallalandi. Hann æfir fjórum til fimm sinnum í viku og er búinn að undirbúa sig í allt sumar fyrir Evrópumótið.

„Hvað varstu gamall þegar þú byrjaðir að tefla?“

„Ég átti heima í Afríku þegar mamma kenndi mér mannganginn og þá var ég fjögurra ára. Fyrsta skákin mín var við Halla bróður minn, sem sagði að ég væri ömurlega lélegur. Sem var reyndar alveg satt. Svo flutti ég til Íslands þegar ég var fimm ára og þá byrjaði ég í Skákskóla Íslands. Ég byrjaði að tefla langar skákir þegar ég var sex ára, en þá fór ég að keppa með taflfélaginu Helli.“

„Hvað er svona skemmtilegt við að tefla?“

„Mér finnst gaman að leysa vandamál, sem er eiginlega það sem maður gerir í skák. Mér finnst taktík til dæmis rosalega skemmtileg. Svo er mjög gaman að keppa í skák, bæði í hraðskák og líka í kappskák, sem eru lengri skákir. Skákirnar geta orðið alveg rosalega spennandi og svo er líka gaman þegar maður verður alltaf betri og betri, smám saman.“

„Heldurðu að skák geti hjálpað þér að verða góður að hugsa?“

„Pottþétt. Skákmenn eru með sjúklega gott minni til dæmis. Ég er með alveg ágætt minni. Maður lærir líka að nota mikið af heilanum, maður þarf að reikna marga leiki fram í tímann þegar maður er að tefla. Líka að vera þolinmóður og að einbeita sér.“

„Hvernig undirbýrðu þig undir svona mót?“



Óskar Víkingur: Maður lærir að nota heilann í skák.

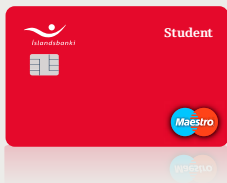
„Æfingin skapar meistarann. Ég er venjulega á fjórum til fimm æfingum í viku en núna hef ég æft með landsliðshópnum og svo verið í tímum hjá Hjörvari. Svo fer ég líka á mót og æfi mig mikið sjálfur, stúdera og tefli á hverjum degi í tölvunni. Ég æfi mig líka í sérstökum byrjunum og vörnum. Þegar ég keppti fer ég í tölvuna og fletti upp skákum andstæðingsins og reyni að sjá hvernig hann teflir.“

Hvaða markmið hefurðu fyrir Evrópumótið í Svartfjallalandi?

„Markmiðið er mitt er eiginlega að gera mitt besta og tefla góðar skákir. Ef ég geri það, þá gengur mér vel og ég verð sáttur. Ég er núna númer 12 á styrkleikalistanum af 90 keppendum í mínum flokki en það er eiginlega ekki að marka því að það eru svo margir sem eru ekki enn komnir með stig, en eru kannski rosalega góðir. Svo verður gott fyrir mig að fá alþjóðlega keppnis-reynslu. Ég hlakka mjög til að fara á EM og hef verið að undirbúa mig í allt sumar fyrir mótið.“



Alltaf að læra



Stúdentakortið og Íslandsbanka Appið er allt sem þarf

Námsmenn fá góða þjónustu hjá Íslandsbanka og fullt af frábærum tilboðum með stúdentakortinu. Ef þú skráir þig líka í Vildarklúbb Íslandsbanka opnast enn fleiri möguleikar og þú safnar punktum sem hægt er að breyta í t.d. peninga eða VildarpunktaIcelandair.

Kynntu þér þjónustu og tilboð til námsmanna á islandsbanki.is

Brot af því besta fyrir námsmenn



20% afsláttur í bíó og meira popp og gos



Fartölvutilboð frá Nýherja



50% afsláttur í sund

Við bjóðum góða þjónustu

islandsbanki.is | Sími 440 4000

Íslandsbanki

Heiðrún Kristín með tónleika í Fella- og Hólakirkju

Heiðrún Kristín Guðvarðardóttir mezzósópran efni til söngtónleika í Fella- og Hólakirkju laugardaginn 5. október kl 17.00. Julian M. Hewlett leikur með á píanó og orgel og Símon H. Ívarsson á gítar. Einnig leikur Victoria Tarevskaia á selló og Kristín Ragnhildur Sigurðardóttir sópran syngur dúetta með Heiðrúnu.

Á tónleikunum verða fluttar klassískar aríur, bandarísk dægurlög og íslensk sönglög. Á efniskránni eru meðal annars nokkur lög eftir Gunnar Reyni Sveinsson, eitt athyglisverðasta söngvaskáld þjóðarinnar. Gunnar Reynir lést fyrir fimm árum og skildi þá eftir sig töluvert magn af lögum, sem

sjaldan eða aldrei höfðu verið flutt opinberlega. Heiðrún flytur nokkur þessara laga Gunnars Reynis á tónleikunum í útsetningum Símons H. Ívarssonar, sem leikur með henni á gítar, þar á meðal eitt sem hefur eftir því sem best er vitað aldrei verið flutt áður og er því um frumflutning þess að ræða á tónleikum Heiðrúnar. Þetta er lagið Kveðja, sérstætt og undurfallegt lag sem Gunnar Reynir samdi við ljóð eftir Freysteinn Gunnarsson. Þá flytja þau Heiðrún og Símon tvö laga Gunnars Reynis við ljóð eftir Ívar Björnsson frá Steðja, föður Símonar, og hafa þau lög lítið heyrst opinberlega. Meðal annarra laga, sem Heiðrún syngur, má nefna

aríuna Che faro senza Euridice úr óperunni Orfeus og Evridís eftir Christoph Willibald Gluck, sem fjallar um tilraun Orfeusar til að heimta ástina sína aftur úr helju.

Tíu ár frá heilaskurðaðgerð

Tónleikarnir eru haldnir í tilefni þess að tíu ár eru nú liðin frá því Heiðrún gekkst undir heilaskurðaðgerð í Bandaríkjunum vegna flogaveiki, sem hafði hrjáð hana í meira en tvo áratugi. Aðgerðin var framkvæmd þann 29. ágúst 2003 á sjúkrahúsinu Mayo Clinic í Rochester, Minnesota. Sérstætt er að aðgerðin var gerð á höfuðdegi, en æ síðan hefur Heiðrún haldið með einhverjum hætti upp á höfuðdag sinn ár hvert. Aðgerðin breytti lífi Heiðrúnar mjög til hins betra, og varð í raun sannkallað kraftaverk. Eftir þetta hefur hún verið nánast óstöðvandi, lærði meðal annars á bíl og setti einnig aukinn kraft í söngnámið sem smám saman hefur skilað þeim árangri að á síðustu árum er hún farin að koma æ oftar fram á tónleikum með einsöng og efni nú í annað sinn til eigin söngtónleika í Fella- og Hólakirkju. Tugir Íslendinga hafa á seinni árum gengist undir heilaskurðaðgerð vegna flogaveiki á Mayo Clinic í Bandaríkjunum, þótt nokkuð hafi reyndar dregið úr því eftir efnahagshrunið sem hér varð. Almennir hefur árangurinn verið góður og merkilegt samstarf Íslendinga við lækna á Mayo Clinic hefur orðið til þess að bæta líf fjölmargra Íslendinga



Heiðrún Kristín á tónleikum með Símoni H. Ívarssyni gítarleikara en hann mun einnig leika undir hjá henni ásamt fleirum á tónleikunum í Fella- og Hólakirkju.

og fjölskyldna þeirra. Tónleikarnir eru helgaðir samtökunum Lauf, sem er félag flogaveikra á Íslandi og hefur reynst mörgum þeirra góður bakhjarl.

Lauk rafvirkjanámi fyrst kvenna

Heiðrún Kristín Guðvarðardóttir er fædd 1965. Hún lauk rafvirkjanámi frá Fjölbrautarskólunum í Breiðholti fyrst kvenna, en gat ekki haldið áfram á þeim starfsvettvangi vegna flogaveikinnar. Heiðrún hefur stundað söng-

nám með hléum, meðal annars í Söngskólanum Hjartansmál og í einkatímum, nú síðast hjá Elínu Ósk Óskarsdóttur og Kristínu Ragnhildi Sigurðardóttur. Hún hefur sungið í kórum frá 16 ára aldri, þar á meðal ýmsum kirkjukórum, kammerkórum og Óperukór Hafnarfjarðar og komið fram í tveimur óperusýningum, auk þess að syngja í jarðarfararkór. Hún hefur einnig sungið einsöng á kórtónleikum og við ýmis önnur tækifæri, og hélt sjálf einsöngstónleika í Fella- og Hólakirkju vorið 2011.

HAUST- OG VETRARVÖRURNAR

STREYMA INN

Mikið úrval af fatnaði fyrir konur á öllum aldri. Sjón er sögu ríkari.

Verið velkomnar

Fröken Júlía

Mjódd - S. 557 5900

Arnór L. Pálsson
framkvæmdastjóri

Ísleifur Jónsson
útfararstjóri

Frímann Andrésson
útfararþjónusta

Jón Bjarnason
útfararþjónusta

REYNSLA · UMHYGGJA · TRAUST

Hugrún Jónsdóttir
útfararþjónusta

Guðmundur Baldvinsson
útfararþjónusta

Þorsteinn Elíasson
útfararþjónusta

Ellert Ingason
útfararþjónusta

ÞEGAR ANDLÁT BER AÐ HÖNDUM

Önnumst alla þætti útfararinnar

ÚTFARARSTOFA KIRKJUGARÐANNA

Vesturhlíð 2 • Fossvogi • Sími 551 1266 • www.utfor.is

Njótum haustsins

EXPO ÚTISERÍA
6.232kr
AÐUR: 7790kr

LUKT MIKEY
2.136kr
AÐUR: 3.560kr

NY SENDING!
3 X ERICUR
EBA CALLUNUR
AÐ EIGIN VALI
1.290kr

25 STK.
APELDOORN
TULIPANAR
995kr

GARÐHEIMAR

Stekkiarbakka 6 • gardheimar.is

Menntunarverkefni í Breiðholti

Verið er að fara af stað með verkefni sem lýtur að bættu menntunarstigi í Breiðholti og er um samstarf ríkisins, Reykjavíkurborgar og aðila vinnumarkaðarins að ræða. Markmiðið með þessu verkefni er að auka formlega menntun fólks sem og að viðurkenna færni sem fólk hefur aflað sér á lífsleiðinni. Verkefninu er ekki síst að ná til þeirra sem eru atvinnulausir, en stór markhópur þessa verkefnis eru fjölskyldur nýbúa sem eru hlutfallslega flestar í Breiðholti innan hverfa Reykjavíkurborgar. Þess má geta að verkefni af sama meiddi hefur þegar verið hrint af stað í Norðvesturkjördæmi.

Að sögn Dags B. Eggertssonar formanns borgarráðs beinist verkefnið að þeim sem ekki hafa lokið formlegri menntun eftir grunnskólapróf og gera þeim unnt að bæta við sig. Hann segir að Ísland standi sig illa á þessu sviði. Greiningar sem unnar hafa verið sýna og yfir 30% fólks á vinnumarkaði eru aðeins með grunnskólapróf. Dagur segir þetta neikvætt fyrir atvinnulífið

og ekki síður fyrir þá einstaklinga sem eiga í hlut. Reynslan sýni að samdráttur á atvinnumarkaði bitni hart á þeim hópi. Svæðisbundið atvinnuleysi í Breiðholti er með því hæsta hér á landi. Munurinn er allt að tvöfaldur miðað við ýmis önnur hverfi borgarinnar. Ein helsta ástæðan fyrir verkefninu er að í þessu stærsta hverfi borgarinnar búa flestar fjölskyldur innflytjenda. Verkefnið hefst með ráðningu verkefnisstjóra sem starfar með hverfisstjóra Breiðholts og hóps sem heldur utan um framkvæmdaþátt verkefnisins. Ráðnir verða til starfa náms- og starfsráðgjafar. Við þær ráðningar verður horft til ráðgjafa af erlendum uppruna sem endurspeglar fjölmennustu innflytjandahópanna í hverfinu.



Dagur B. Eggertsson.

GÁSKI

SJÚKRAPJÁLFUN

Gáski sjúkrapjálfun hefur verið 5 ár í Mjódd og þakkar fyrir góða samvinnu Breiðhýltinga um bætta líðan.



Glatt var á hjalla á smáhundakynningunni í Garðheimum helgina 21. og 22. sept. s.l. þar sem 17 tegundir bráðskemmtilegra smáhunda voru til kynningar. Það voru margir sem féllu fyrir þokkafullum smáhundunum og eigendur voru spurðir spjörunum úr. Án efa er óðum að skapast falleg menning í kringum þessi skemmtilegu heimilisdýr og er það af hinu góða.

ÍR- og Leiknisvörur í úrvali

Enskar fótboltavörur

Leikföng í úrvali

Leiksport

Sími 5575020 **Hólagarði**

MATUR OG VÍN:

Uppskrift mánaðarins

Kjúklingabringur með parmaskinku og basil

Leiðbeiningar:

Notið beittan hníf til að skera vasa í bringurnar. Skerið ostinn í tvennt og leggið hann ofan á eina sneið af parma skinku og eitt blað af basiliku, kryddið með pipar og rúllið sneiðinni upp. Setjið því næst fyllinguna inn í bringuna og brúnið hana á pönnu í um það bil 2-3 mínútur á hvorri hlið. Kryddið með salti og pipar, leggið í eldfast mót og bakið í ofni við 180°C í 15-20 mínútur.

Sveppasósa.

Hvítvinið og rjóminn er sett í pott ásamt smáklípu af grænmetiskrafti og soðið niður þar til það nær hæfilegri þykkt. Sveppirnir eru steiktir á pönnu og kryddaðir með salti og pipar. Því næst er sveppum bætt út í pottinn ásamt sérrínu og sósan smökkuð til og krydduð með grænmetiskrafti og salti og pipar ef þarf.

Hráefni:

- 4 stórar kjúklingabringur
- 4 sneiðar parmaskinka
- 2 kúlur ferskur mozzarellaostur
- 4 stór blöð ferskt basil
- sjávarsalt og nýmalaður svartur pipar
- jómfrúarolífa

Sveppasósa

- 250 g sveppir, skornir í sneiðar
- 250 ml rjómi
- 250 ml hvítvín
- 50 ml sætt sérrí
- grænmetiskraftur
- sjávarsalt og nýmalaður pipar
- jómfrúarolífa til steikingar

Bakaðar sætar kartöflur – tilvalið meðlæti

- 800 g sætar kartöflur
 - 20 g brætt smjör
 - 2 tsk sesamfræ
 - ½ tsk nýmalaður svartur pipar
- Hitið ofninn í 180°C. Afhýðið kartöflurnar og skerið í 1 cm þykkar sneiðar. Blandið þeim saman við smjörið, piparinn og sesamfræin. Bakið í 25 mínútur. Kryddið með salti áður en borið er fram.



Við mælum með eftirfarandi víni við þennan rétt:

Piccini Memoro, hvít - Ítalía
1.999 kr.

Strágult. Meðalfylling, þurrt, fersk sýra. Ljós ávöxtur, pera, eik, hunang.

Masi Modello hvítvín
1.799 kr.

Fölgrænt. Lítt fylling, þurrt, mild sýra. Ljós ávöxtur, epli, melóna.



Uppskrift mánaðarins

Þennan rétt völdum við sem uppskrift mánaðarins því hann er mjög gómsætur og einfaldur í eldamennsku og ekki skemmir að öll aðföng má fá á einum stað í næstu Nóatúnsverslun.

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

Laugarnar í Reykjavík

Fyrir líkama og sál

fyrir alla fjölskylduna

í þínu hverfi

550 kr. Fullorðnir 130 kr. Börn

Sími: 411 5000 • www.itr.is

Borgarstarfsmenn í Breiðholti á starfsdegi

Í undirbúningi er sérstak-
ur starfsdagur fyrir starfsmenn
Reykjavíkurborgar í Breiðholti.
Starfsdagurinn fer fram föstu-

daginn 4. október og hefur feng-
ið heitið Breiðholtsbylgjan.
Yfirskrift starfsdagsins er „Sam-
starf og samþætting – Miðlun
þekkingar og reynslu.“ Lögð verð-
ur áhersla á smiðjur og málstofur
þar sem starfsmenn deila þekk-
ingu og reynslu sín á milli sem
nýta má við framþróun þeirrar
fjölbreyttu þjónustu sem er á veg-
um borgarinnar í hverfinu. Fjöldi
smiðja verður í boði fyrir starfs-
menn Reykjavíkurborgar í Breið-
holti, en þær verða staðsettar í
Gerðubergi, Miðbergi og húsnæði
FB. Dagskráin hefst kl. 12:15 í
íþróttahúsinu við Austurberg þar
sem m.a. hinn kunnni sálfræðingur
Jóhann Ingi Gunnarsson heldur
erindi um samvinnu og liðsheid.
Yfirmenn starfsstaða upplýsa sitt
fólk um dagskrá og fyrirkomulag
og opnað verður fyrir vefskrán-
ingu snemma í september. Þjón-
ustumiðstöð Breiðholts heldur
utan um skipulag starfsdagsins í
nánu samstarfi við framkvæmda-
stjórn Breiðholts.

ÚTFARARSTOFA ÍSLANDS

Alúð - virðing - traust
Áratuga reynsla

Suðurhlíð 35, Rvk • 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
Vaktsími: 565 5892 & 896 8242 • Sólarhringsvakt
Komum heim til aðstandenda ef óskað er

Foreldrar verum samtaka

Útivistarreglurnar

1. september til 1. maí

12 ára börn og yngri mega vera úti - til kl. 20
13 - 16 ára börn mega vera úti - til kl. 22

1. maí til 1. september

12 ára börn og yngri mega vera úti - til kl. 22
13 - 16 ára börn mega vera úti - til kl. 24

Útivistarreglurnar eru samkvæmt barnaverndarlögum. Börn mega ekki vera á almannafæri utan ofangreinds tíma nema í fylgd með fullorðnum. Bregða má út af reglunum þegar börn 13-16 ára eru á heimleið frá viðurkenndri skóla-, íþrótt- eða æskulýðssamkomu. Aldur miðast við fæðingarár.

© 2013 SAMAN



Meistarar meistarana ásamt þjálfurum og fleirum.

ÍR-ingar meistarar meistarana í handknattleik karla

Bikarmeistarar ÍR fögnuðu sigri á Íslandsmeisturum Fram, 30:25, í Meistarakeppni HSÍ í karlaflokki í handknattleik en liðin áttust við í Framhúsinu á sunnudagskvöld. Staðan var jöfn í hálfleik, 14:14, en fljótlega í seinni hálfleik tóku ÍR-ingar öll völd svo 5 marka sig-ur var sist of stór miðað við gang leiksins í síðari hálfleik. Björgvin Hólmgeirsson fór hamföllum í leiknum og skoraði 11 mörk en markahæstur Framara var Stefán Darri Þórðarson með 6 mörk.

Fyrir skömmu lauk Reykjavík-urmótinu í handknattleik karla þar sem Valur varð Reykjavíkur-meistari, Fram varð í 2. sæti og ÍR í 3. sætinu. ÍR-ingum er að bætast liðsauki fyrir Íslandsmótið í handknattleik sem nú heitir OLÍS-mótið. Fyrsti leikur ÍR í Íslandsmótinu var laugardaginn, 21. september í Austurbergi við nýliða Vestmanna-eynga sem koma feiknasterkir til leiks og tapaðist sá leikur en ÍBV vann leikinn 22:30. Síðan er aftur heimaleikur í Austurbergi 28. september við Akureyrarliðið.

Handknattleiksdeild ÍR hefur gert samning við örvhenta hornamann-



Jón Heiðar Gunnarsson ekki tekinn neinum vettlingatökum á línunni af varnarmönnum Fram.

inn Jón Kristinn Björgvinsson en Jón er uppallinn hjá FH. Fyrir tímabilið kom líka örvhenta skyttan Arnar Birkir Hálfðánarson til liðsins og hefur hægri vængurinn því styrkst mikið. Ásamt þeim Jóni og Arnari hafa líka komið þeir Arn-

ór Freyr Stefánsson markvörður og Kristinn Björgúlfsson leikstjórnandi. Það leynir sér ekki að ÍR ætla sér greinilega stóra hluti í vetur, og með því að mæta vel á leikina gætu þær áætlanir vel gengið eftir.

Blómlegt starf í Austurbergi

Blómlegt starf er í nýja frístundaheimili ÍR í Austurbergi. Þangað fara þau börn sem skráð eru á frístund og æfingar hjá ÍR á þeim tíma sem frístundaheimilin eru á daginn. Börnin fara með starfsfólki frístundaheimilanna í vagninn (Breiðholtsstrætó), en þau sem eru í hverfi 111 ganga yfir með starfsfólki frístundaheimilanna.

Vagninn leggur af stað frá íþróttahúsi Seljaskóla kl.14:30 og er kominn upp í Austurberg um kl.14:50, nógu tímanlega fyrir æfingu sem hefst kl.15:00. Vagn-

inn er allan tímann mannaður af starfsmanni frístundaheimilanna og tekur hann upp börn úr Vinseli, Hólmaseli, Vínahéim og Bakkaseli. Seinni æfingar dagsins hefjast kl.16:00 og milli æfinga eru börnin í góðu yfirlæti á frístundaheimilinu undir sama þaki. Úti-svæðið er líka æðislegt, svo þetta getur vart verið þægilegra. Ekki fara allar æfingar þeirra yngstu fram þarna, en það er um að gera að nýta þessa þjónustu, að hafa börnin skráð á frístund þá daga sem farið er á æfingar í Austurbergi. Aksturinn er á kostnað

aðalstjórnar ÍR og til að komast hjá því að foreldrar þurfi að greiða sérstaklega fyrir þessa þjónustu er aksturinn takmarkaður við æfingarnar uppi í Austurbergi, en allir iðkendur ÍR mega nýta sér farið, óháð aldri. Aðrar æfingar sem settar eru milli 15 og 16 á daginn í íþróttahúsum og vallarsvæði ÍR, eru fyrir eldri börn sem geta betur komið sér sjálf á milli hverfa. Æfingar þeirra yngstu eru svo eftir kl.16 á daginn, þegar foreldrar eiga aðeins auðveldara um vik með að hjálpa þeim að komast á æfingar.

ÍR-ungir að fara af stað

Íþróttafélag Reykjavíkur býður börnum, sem fædd eru árið 2006 og 2007, upp á að ganga í hóp sem kallast ÍR-ungar. Þau sem skrá sig í þann hóp mega fara í sjö íþróttagreinar hjá ÍR eins oft og þau vilja yfir önnina fyrir eina og sama gjaldið. Æfingatöflu eru birtar á ir.is

Íþróttirnar eru: frjálsar íþróttir, handbolti, keila, knattspyrna, körfubolti og skíði. Hvor önn eru

fjórir mánuðir og kostar hvor um sig 15.000 kr. Börn á þessum aldri þurfa fjölbreytta hreyfingu og þar með breiðan grunn sem nýtist síðar í hvaða íþrótt sem er. Æfingum á viku fjölga eftir því sem börn verða eldri og þegar á unglingsár er komið þarf að fara að velja úr íþróttum og fjölbreytt reynsla hjálpar til að velja þá íþrótt sem hentar. Nýkrýndur heims-, Evrópu- og norðurlanda-

meistari okkar í 800 m. hlaupi í frjálsum, Aníta Hinriksdóttir æfði t.d. júdó, sund, körfubolta o.fl. á yngri árum. Íþróttir eiga fyrst og fremst að vera skemmtilegar, en líkamlegt og andlegt hreysti sem hlýst af reglulegri hreyfingu hefur einnig mikið forvarnargildi. Þess má geta að þau sem stunda íþróttir leiðist síður námið, rífast sjaldnar við foreldra sína, búa yfir betri andlegri heilsu, fá betri einkunnir.



Fréttir

Íþróttafélag Reykjavíkur
Skógarseli 12 • Sími 587 7080
Tölvupóstur: ir@ir.is
Heimasíða: ir.is

ÍR vann Breiðablik í fyrirtækjabikarnum



Sveinbjörn Claessen í leiknum gegn Breiðabliki.

ÍR vann Breiðablik 76:70 í fyrirtækjakeppninni í körfuknattleik sl. föstudag, en leikið var í Smáranum. Sveinbjörn Claessen var stigahæstur ÍR-inga ásamt Björgvini Hafþóri Ríkharðssyni með 14 stig og 5 fráköst. Liðið er öðum að þússast saman áður en Íslandsmótið hefst 22. október nk.

Matthías Orri Sigurðarson hefur gengið til liðs við ÍR frá KR. Þessi ungi og bráðefnilegi bakvörður mun styrkja lið ÍR gríðarlega

á komandi vetri. Í leiknum gegn Breiðablik skoraði Matthías Orri 12 stig, tók 11 fráköst og átti 6 frábærar stoðsendingar. Matthías hefur spilað með unglíngalandsliðum Íslands og var á síðasta tímabili í skóla vestur í Bandaríkjunum. Þá var hann tvöfaldur meistari með liði KR tímabilið 2010/2011 áður en hann hélt til Bandaríkjanna. Það verður gaman að sjá Matthías Orra með ÍR-ingum í Hellinum.



Terry Leake var sterkur í liði ÍR.



Sími: 588 9705
www.skautaholl.is

Opnunartímar:

Mánud. Þriðjud og Miðvikud.
12:00 til 15:00

Fimmtudaga
12:00 til 15:00 og 17:00 til 19:30

Föstudaga
13:00 til 19:30

Laugardaga og Sunnudaga
13:00 til 18:00

Skólar og sérhópar: Mánudag til föstudags
10:00 til 15:00



GETRAUNANÚMER

ÍR ER 109

Við breytum og bætum Vínbúðina Stekkjarbakka

Lokað verður dagana 7. - 22. október.

Við þökkum þolinmæðina og bendum viðskiptavinum á Vínbúðirnar Dalvegi, Smáralind og Heiðrúnu á meðan breytingarnar standa yfir.

Hlökkum til að taka á móti ykkur í enn betri Vínbúð.

Opnum aftur
miðvikudaginn
23. október

