

Breiðholtsblaðið

Dreift frítt í öll hús í Breiðholti

ÁGÚST 2013

8. tbl. 20. árg.



S. 581 15 15
3 staðir 1 símanúmer
Gnoðarvogi 44 - Ánanaustum og Eddufelli 6



Rykkrokk var endurvakið í Fellagörðum laugardaginn 3. ágúst. Talið er að á milli þrjú til fjögur hundruð manns hafi komið á viðburðinn sem var haldinn á vegum Innipúkans í samstarfi við þjónustumiðstöð Breiðholts og Fellagarðshópin. Á myndinni má sjá tónleikagesti á öllum aldri en fleiri myndir af þessari tónlistarhátíð má finna á bls. 12.



Sveinsbakari
Hólagarði og
Arnarbakka

Lyfjaval
APÓTEK
ÁLFTAMÝRI • MJÓDD
BÍLAAPÓTEK
HÆÐASMÁRA 4
opið 10-23 alla daga



Iceland



**PANTAÐU
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 bíó 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

Tilboð!

Lambalæri FROSID

Verð áður 1.798 kr./kg.
Verð núna 990 kr./kg.

Myllu Heimilisbrauð 1/1

Verð áður 410 kr.
Verð núna 269 kr.

Floridana Appelsínusafi

1 líter.

Verð áður 314 kr.
Verð núna 239 kr.

Pepsi og Pepsi Max

2 lítrar.

Verð áður 298 kr.
Verð núna 198 kr.

Lambasúpukjöt FROSID

Verð áður 1.198 kr./kg.
Verð núna 749 kr./kg.

**Eina kjötbordið
í Breiðholti!**



Þín verzlun

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.

8. tbl. 20. árgangur

Breiðholtsblaðið er dreift frítt í öll hús í Breiðholti

Eddufellið

Samningur sem nú hefur verið gerður um Fab Lab smiðju í Eddufellinu er áhugaverður. Ekki aðeins vegna þess hvers eðlis þessi starfsemi er og hvaða möguleika hún felur í sér. Heldur einnig og ekkert síður að henni er valin staður í Fellunum í Efra Breiðholti. Með þessari staðsetningu er verið að leggja áherslu að starfsemi sem einkum snýr að ungu fólki og sköpunarþörf og verður hluti uppbyggingar í hverfinu.

Þótt þarna sé um nýjung að ræða byggða á nútíma tæknilegum möguleikum er langt frá því að um fyrstu nýjungar séu að ræða sem eiga upptök í þessari byggð. Segja má að hugmyndir að nútíma félagslífið ungmenna hafi orðið til í Fellunum. Með tilkomu Fellahellis á sínum tíma og þeirri starfsemi sem þróaðist þar var lagður grundvöllur að margskonar félagsstarfi sem síðar hefur tekið á sig ýmsar myndir í félagsmiðstöðvum um alla borg.

Því miður hefur þetta umhverfi þjáðs vegna neikvæðrar umræðu um talsvert skeið. Umræðu sem einkum byggir á ókunnugleika á aðstæðum, almennu þekkingarleysi og að nokkru neikvæðri afstöðu fjölmiðlafólks. Nú hefur verið reynt að snúa vörn í sókn. Borgaryfirvöld hafa sýnd þessu máli áhuga sem kemur meðal annars fram í ákvörðun um staðsetningu Fab Lab miðstöðvarinnar. Hún mun draga til sín ungt og áhugasamt fólk sem gefur umhverfinu og lífinu nýjan lit.

Vonandi verður Fab Lab miðstöðin aðeins upphaf að nýju lífi í gamla þjónustukjarnanum við Eddufell. Húsnæði er fyrir hendi og hugmyndir hafa verið á kreiki um til hvers megi efna. Staðreyndin er að eitt dregur annað að og oft þarf ekki mikið til að ýta hugmyndum til að verða að verkefnum. Dæmi um það er að finna út í Örfisey þar sem gömlum verbúðum hefur verið breytt í verkstæði fyrir skapandi hugsun og einnig í verslanir í stað þess að brjóta sögufrægar byggingar niður.

Þótt Eddufellið og nágrenni eigi sér ekki sömu sögu og verbúðirnar vestra á það sér sína sögu og menningu. Sögu um nýtt samfélag sem varð til um og upp úr 1970. Er ekki kominn tími til að leyfa nýjum hugmyndum að njóta sín og efla þetta samfélag að nýju. Fab Lab smiðan er dæmi um þær.

Fab Lab smiðja í Eddufelli

Samstarfssamningur um Fab Lab smiðju, sem starfrækt verður í Eddufelli 2, var undirritaður í júlí. Fab Lab smiðjan er samstarfsverkefni Reykjavíkurborgar, Nýsköpunarmiðstöðvar og Fjölbautaskólans í Breiðholti. Dagur B. Eggertsson, formaður borgarráðs, Þorsteinn Ingi Sigfússon forstjóri Nýsköpunarmiðstöðvar og Guðrún Hrefna Guðmundsdóttir skólameistari FB undirrituðu samninginn í húsnæðinu sem hýsa mun Fab Lab Reykjavík. Gert er ráð fyrir að Fab Lab muni opna í október samkvæmt tímaáætlun en gera þarf húsnæðið upp og kaupa tækjakost fyrir verkefnið. Áætlaður kostnaður við verkefnið eru um 70 milljónir króna.

Nýsköpunarmiðstöð mun hafa umsjón með verkefninu, daglegum rekstri og sjá um þjálfun kennara FB sem kenna munu áfanga sína í Fab Lab Reykjavík sem er hluti samstarfsnets Fab Lab smiðja á Íslandi. Fab Lab Reykjavík tengist jafnframt alþjóðaneti Fab Lab smiðja. Guðrún Hrefna Guðmundsdóttir segir að markmiðin með Fab Lab séu fyrst og fremst að auka þekkingu skólafólks og almennings á stafrænum framleiðsluáferðum sem koma til móts við mjög ólíkar þarfir og áhugasvið einstaklinga. Verkefninu sé einnig ætlað að auka áhuga á verk- og tækninámi í grunn- og framhaldsskólum. En hvað merkir Fab Lab í raun og veru? „Fab Lab



Þorsteinn Ingi Sigfússon, forstjóri Nýsköpunarmiðstöðvar, Guðrún Hrefna Guðmundsdóttir, skólameistari Fjölbautaskólans í Breiðholti og Dagur B. Eggertsson, formaður borgarráðs undirrituðu samninginn um Fab Lab smiðju í Eddufelli 2.

er vinnustaður eða verkstæði til þess að búa til frumgerðir af vörum sem verið er að hanna. Varan, hver sem hún er, er teiknuð í tölvuforriti en síðan þarf ákveðinn tækjabúnað til þess að búa hlutinn til eða frumgerð af honum. Til þess er m.a. notaður svonefndur þrívíddarprentari en það er tæki sem getur spunnið hluti í þrívídd sem búið er að hanna í tölvu,“ segir Guðrún Hrefna. Hún segir að með því að staðsetja vinnustofu af þessari gerð í Eddufellinu sé verið að gera Breiðholt-

ið að miðstöð fyrir skapandi verkefni. „Ég hef þá trú að hingað eigi fólk eftir að leita með hugmyndir sínar og hönnun og fá tækifæri til þess að vinna úr þeim. Þetta er einnig tækifæri fyrir skólana og þá ekki síst þann skóla sem ég stýri og lögð hefur verið mikil áhersla á hönnun og ýmiskonar listnám. Ég er mjög ánægð að þetta þríhliða samstarf hafi náðst og lít björtum augum til framtíðar – til ungmennanna, til skólastarfsins og til Breiðholtsins.“



Fjölbautaskólinn
í Breiðholti

Kvöldskóli FB

Bóknám - Verknám

100 áfangar í boði

Húsasmíðabraut

Sjúkraliðabraut

Rafvirkjabraut

Almennt nám

Stúdentspróf

Innritun í FB

Fimmtudag 22. ágúst frá kl. 17:00 til 19:00

Námsráðgjafar og sviðsstjórar verða til viðtals

Netinnritun á www.fb.is (kvöldskóli)

Skráning er hafin á

VETRARNÁMSKEIÐ
2013

Nýtt útibú
barna- og unglíngadeildar
í Miðbergi Breiðholti

MYNDLISTASKÓLINN
Í REYKJAVÍK

www.myndlistaskolinn.is

Um 100 nemendur leita að samfélagsverkefnum

Um 100 nemendur Fjölbrotaskólans í Breiðholti leita nú að samfélagsverkefnum en þau eru liður í námi útskriftarnema á hverju ári. Þetta verkefni hefur gengið mjög vel undanfarin ár. Nemendur hafa tekið þátt í margvíslegum verkefnum en þeir fá punkt í námsferliskrá fyrir.

Guðrún Hrefna Guðmundsdóttir skólameistari fjölbrotaskólans segir að nú sé verið að leita eftir áhugaverðum verkefnum í samfélagsþjónustu fyrir nemendur. „Ef þeir sem lesa þetta vita af áhugaverðum samfélagslegum verkefnum. Við erum að sá þessu út þessa dagana og vonumst til að fá góðar undirtektir eins og á undanförunum árum og viljum einkum fá verkefni úr Breiðholti.“ Nemendur FB hafa á undanförunum árum tekið að sér verkefni í leikskólum og grunnskólum, hjá Íþróttafélögunum, á hjúkrunarheimilunum og aðstoðaða aldraða í heimahúsum. Einstaklega gott samstarf hefur náðst við félagsstarfið í Gerðubergi og hefur mikill fjöldi nemenda sinnt samfélagsþjónustu þar. Sumir hafa líka tekið að sér samfélagsleg verkefni á vegum einkafyrirtækja sem reka þjónustustarfsemi. „Það getur einnig verið áhugavert,“ segir Guðrún Hrefna og biður þá sem hafa



Andri Friðjónsson útskrifaðist sem stúdent og sjúkraliði frá FB á haustönn liðins árs og jafnframt er eitt þúsundasti einstaklingurinn sem lýkur því námi frá skólanum. Andri tók þátt í samfélagsverkefni á vegum skólans og félagsstarfsins í Gerðubergi og sagði verkefni bæði hafa verið lærdómsríkt og gefandi.

áhuga á að gerast tengiliðir í þessu efni að hafa sambandi við sig. Netfangið er ghg@fb.is.

Gerðu hverfinu þínu gott!

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

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

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

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



Þú getur gert þínu hverfi gott á hverfisskipulag.is



Höfum gaman og

dönsuð saman

Innritun er hafin

Innritun og upplýsingar alla virka daga kl. 10.00 -22.00 í síma **862 6168** eða á heimasíðunni www.hvonn.is

Ath. Kópavogsbær, Rvk og Garðabær styrkir börn (5-17 ára) til danskennslu

Innritun hafin í alla hópa:
Samkvæmisdansar barnadansar gömlu dansarnir freestyle break

Hjónahópar, hóptímar, einkatímar, skólakennsla

Kennsla fyrir keppnishópa hefst mánud. 2. sept. almenn kennsla hefst laugard. 7. sept.

Kennsla er í glæsilegu 400 fm húsnæði í Íþróttamiðstöðinni Vallarkór 14, 203 Kóp.

Dansfélagið Hvönn - Íþróttamiðstöðinni Vallarkór 14, 203 Kóp. S. 862 6168 og 615 2318, e-mail: hvonn@hvonn.is - www.hvonn.is

VIÐTALIÐ

Festi ekki rætur utan Breiðholtsins

Friðbjörg Sif Grjetarsdóttir kennari er Breiðhyllingur. Hún er alin upp í Kóngsbakkanum frá þriggja ára aldri og síðar í Hléskógunum. Hún bjó um tíma í Kópavoginum en segir að hugurinn hafi alltaf staðið til að fara heim í Seljahverfið eins og hún kallar það. Breiðholtsblaðið leit við hjá henni og Ríkarði Ríkarðssyni eiginnmanni hennar í Dynskógunum fyrir skömmu.

„Get ég aðstoðað þig,“ spurði maður sem kom akandi á gráleitum jepplingi þegar hann kom auga á komumann nokkurn stunda á lóð húss sem greinilega var merkt númer 3. „Ég átti von á að hitta fólk en það virðist enginn vera heima,“ svaraði komumaður og gekk í áttina að jepplingnum. „Þú ert trúlega á leið til okkar en það hefur gleymst að segja þér að koma í þaklausa húsið. Þetta hús er líka númer 3 en stendur við aðra skóga,“ segir maðurinn og bendir lengra inn í botnlangann þar sem annað hús með númerinu 3 er að finna og menn voru uppi á þaki við vinnu sína. Þarna reyndist kominn Ríkarður Ríkarðsson eiginnmaður Sifjar eins og hún er jafnan kölluð og sagði brosléitur að þarna sæist hvað nágannarslan væri sterk – hefur þó trúlega vitað um að komumaður væri að fara aðeins villur vegar. „Við erum að skipta um þak,“ sagði hann þegar heim að húsinu var komið. „Þetta var komið á viðhaldsstig og þegar farið var að róta undir járninu kom galli í ljós og því verður þetta meira verk en við ætluðum í upphafi.“

Moldarvegir og snjóþyngsli

„Ég er eitilharður Breiðhyllingur,“ segir Sif þegar hún hefur komið með kaffibolla og lagt á eldhúsbordið. „Foreldrar mínir flutti í Kóngsbakkann með frumburðinn þegar ég var tveggja ára. Tildrög þess voru að þau voru ung hjón rúmlega tvítug og þurftu að koma þaki yfir höfuðið. Pabbi starfaði



Friðbjörg Sif Grjetarsdóttir og Ríkarður Ríkarðsson á góðri stundu.

sem bifreiðastjóri á þeim tíma og með því opnaðist leiðin í Kóngsbakkann en bifreiðastjórafélagið var eitt þeirra félaga sem stóð að

þaki byggingum í hinu nýja Breiðholti. Mig minnir að við höfum verið þau fyrstu sem fluttum í stiga-ganginn og eina fólkið þar til að

byrja með. Byggingin var á framkvæmdastigi. Ekki komin opnanleg fög fyrir gluggana svo dæmi sé tekið. Göturarnar voru ófrágengn-

ar. Hálfgerðir moldarvegir og oft ófært uppeftir á vetrum enda var veðurlagið með öðrum hætti um og upp úr 1970 en verið hefur undanfarna vetur og meiri snjóþyngsli. Foreldrar mínir bjuggu í nokkur ár í Kóngsbakkanum en byggðu sér síðan hús við Hléskóga 4 og við fluttum þangað 1974. Því má segja að ég sé í túninu heima því Hléskógarnir eru hér ofan við Dynskóganna og löndin liggja næstum því saman. Þessi umskipti tóku talsvert á. Dráttur varð á byggingaframkvæmdunum og foreldrar mínir lentu á tímabundnu flakki með okkur börnin og svo var flutt inn um leið og hægt var að loka húsinu. Við fluttum inn í svefnálmuna. Eldhúsinu var komið fyrir í fataherberginu til bráðbirgða. Fyrstu vikurnar í nýja húsinu var stór sandbingur á miðju stofugólfinu þar sem bræður mínir voru að leik. Það er gömul og ný saga hér á landi að fólk hefur þurft að leggja mikið á sig til þess að koma sér upp húsnæði. Munurinn frá þessum tíma er ef til vill sá að þá vann fólk meira sjálft að húsasmíðinni.“

Gróðurinn breytti veðurlaginu

Sif lítur út um eldhúsgluggann, á gróðurinn sem er fyrir löngu farinn að byrgja útsýni ef þannig er á málin litið. „Það var aðeins öðruvísi um að litast þá,“ segir hún. „Breiðholtið var berangur á þessum tíma en með byggðinni og ekki síst með trjáræktinni hefur veðurlagið breyst mikið. Skipulag byggðarinnar er líka með þeim hætti að því er ætlað að draga úr vindi og eftir að trjáræktin náði sér á strik er ekki hægt að segja annað en að það ríki veðursæld í Breiðholti og ekki síst í Seljahverfinu sem stendur í brekkunni upp af gamla Breiðholtsbænum. Áður en var byggt voru þetta að mestu melar og móar og þar voru þessar hefðbundnu íslensku melajurtir. Maður gat farið út á næstu lóð og tínt ber þegar sumri tók að halla. Rjúpan var í garðinum á vorin og fyrstu árin – á meðan hverfið var

Komdu í þægilegt og gott umhverfi við tökum vel á móti þér

Næg bílastæði
VELKOMIN

Mjóddi

að byggjast var mikið af auðum svæðum. Sumstaðar var bara eitt og eitt hús á stangli. En það var nóg af spýtum og öðrum byggingarefnum út um allt og margt fyrir krakka að gera þótt engin skipulögð leiksvæði væru komin. Nú eru öll leiksvæði orðin skipulögð og krakkar sem þá léku sér úti komin í leikskóla. Ég átti mér líka annað athvarf sem barn. Ég átti afa og ömmu í sveit – austur undir Eyjafjöllum og þar kynntist ég alvöru sveitamennsku þótt Breiðholtið minnti nokkuð á sveit svona fyrstu árin.

Vann í fiski í Kópavogi

En svo lá leið Sifjar út úr Breiðholti. „Já – að því kom að ég flutti að heiman eins og aðrir og ég flutti yfir merkin – yfir í Kópavoginn. Þá var lengra í Kópavoginn en eftir að hann byggðist alveg upp að Breiðholti. Ég hafði kynnst Kópavogi nokkuð vegna þess að ég vann þar í fiski sem unglingur. Þetta hljómar ef til vill fremur ótrúlega en er þó alveg satt. Ég fékk vinnu með skólanum í frystihúsi sem hét Barðinn og var í Kópavogi. Maður labbaði í vinnuna en Barðinn var í hvítu húsunum aftan við bensinstöðina þar sem Funi er. Svo þegar ég fór að búa með Ríkka þá bjuggum við fyrstu árin í Kópavogi. Við bjuggum á góðum stöðum við Furugrundina og síðar við Skógarhjállann. Þegar við fluttum þangað stóð ég í þeirri trú að ég væri að ég væri að flytjast í nágrenni æskustöðvanna. En ég festi aldrei rætur þar – þarna í suðurhlíðum Kópavogsins og raunverulega aldrei utan Breiðholtsins. Ég reyndi oft að labba á milli – yfir í Seljahverfið en það var ekki auðvelt. Þetta voru tvö sveitarfélög og samgöngur á milli þeirra voru nánast engar. Það lá við að ég hálfdræpist í skurði sem var rétt við Breiðholtsbrautina. Greinilega var ekki ætlast til þess að fólk væri

að fara þarna á milli og sveitarfélögin Kópavogur og Reykjavíkurborg komu sér ekki saman um eitt né neitt í þeim málum. Ég vandist Kópavoginum aldrei og við seldum í suðurhlíðunum og keyptum okkur hús í Seljahverfinu þar sem við vorum komin í göngufæri við hús foreldra minna. Þessi ár sem ég kalla framhjáaldsár frá Breiðholtiinu urðu alls 10. Svo var ég komin heim.“

Yndislegt að koma aftur í Seljahverfið

Sif segir mikinn mun hafa verið að koma aftur í Seljahverfið. „Þetta var yndislegt. Við eigum fimm börn sem voru í tónlistarskóla, kirkjustarfi, íþróttum og fleiru, ég hafði nánast verið eins og leigubílstjóri við að skutla þeim – fara með þau og sækja. Hér í Seljahverfinu vorum við komin í göngufæri við alla æskulýðsstarfsemi auk þess sem þau gátu alltaf skotist yfir í Hléskógana til afa og ömmu. Ríkka fannst það hálfvegis fráleit hugmynd að fara í Breiðholtið til að byrja með. Hann ólst upp í Fossvoginum en nú vill hann hvergi annarstaðar vera. Það sýnir að þótt Breiðholtið og Seljahverfið virki ef til vill ekki sem aðdráttarafi á fólk í byrjun þá er fólk fljótt að kynnst kostunum og læra að meta þá.“

Ölduselsskóli byrjaði í þremur skúrum

Sif hefur kynnst Seljahverfinu frá fleiri hliðum en að alast upp og búa þar með fjölskyldu á full-orðinsárum. Hún hefur starfað þar við kennslu um árabíl. „Ég kenndi lengst af við Ölduselsskóla en hef nú starfað við Seljaskóla undanfarin tvö ár. Ég tók mér frí frá kennslunni í nokkur ár. Fór í framhaldsnám og eignaðist yngsta barnið í leiðinni. Þetta eru tveir mjög góðir skólar. Skólastarfið er afar metnaðarfullt og skólarnir eru stútfullir af efnilegum krökkum. Ég var sjálf í Ölduselsskóla sem frumbyggji í hverfinu. Hafist var handa við skólabygginguna að hausti til og skólastarfið byrjaði í nokkrum skúrum sem hafi verið komið fyrir á bakka skólagrunnsins. Skólinn var fremur fámennur í fyrstu því ekki var flutt í nema tiltölulega fá hús. Áslaug Friðriksdóttir sem var fyrsti skólastjórinn kom akandi uppeftir á græna Saabinum sínum og manni fannst strax eins og við krakkarnir ættum í persónulegu sambandi við hana. Hún kom með nútímaleg viðhorf inn í skólastarfið til dæmis gagnvart foreldrarstarfi sem þá var enn nokkur nýlunda. Mér fannst skólastarfið fullkomið þótt umhverfið líktist meira rjúkandi rúst þar sem skólabyggingin þokaðist smám saman upp úr

grunninum. Ég hvarf heldur ekki alveg úr Ölduselinu þótt ég lyki tíunda bekknum því ég fékk vinnu við þríf við skólann eftir það. Á þessum tíma var algengt að fólk aflaði sér aukatekna á þann hátt. Flestir voru að byggja og alla vantaði peninga og því var þessi vinna mörgum kærkominn. Ég útskrifaðist sem tækniteiknari frá Iðnskólunum í Reykjavík og starfaði sem slíkur um árabíl. Seinna lá leiðin í öldungadeild FB til að taka stúdentspróf og þaðan í Kennaraháskólann. Eftir það varð ekki aftur snúið „því kennslan á hug minn“.

Fjölmenningin er af hinu góða

Sif hefur mikla trú á sínu gamla og nýja hverfi. „Ég hef svo sannarlega mikla trú á Breiðholti. Ég hef horft á góða þróun eiga sér stað í öll þau ár síðan ég var að alast upp. Breiðholtið er löngu fullbyggt en ég hef þá trú að það eigi bara eftir að eflast. Innviðirnir hafa breyst nokkuð í gegnum tíðina. Ég tel að við höfum orðið svo lánssöm að hafa fengið fólk af ýmsum þjóðernum hingað í byggðina. Fólk sem flytur með sér áhrif margbreytilegrar hugsunar og menningar. Fjölmenningin er af hinu góða en við verðum líka að finna góðan og jákvæðan flöt

og læra hvert af öðru. Á sama hátt og þeir sem koma og verða að læra á okkar samfélag og ganga í takt við það umhverfi þar sem þeir kjósa að búa eignum við að læra af þeim og þeirra menningu og auðga okkur á þann hátt. Þetta er alltaf dans en báðir verða stíga dansinn. Við verðum að vera opin en ekki eins og okkur hættir stundum til – að loka á það sem okkur finnst vera framandi.“ Sif segir eðlilegt að vandamál geti komið upp þar sem tveir ólíkur heimar eða hugsunarhættir mætast. „En við eigum að leysa þau. Vörnin felst ekki í að reyna að einangra sjálfan sig. Oft er erfiðast fyrir fyrstu kynslóð fólks sem flytur hingað að aðlagast nýjum háttum. Fólk þarf að læra nýtt tungumál á fullorðinsárum og aðlagast annarri menningu en það er vant. Næsta kynslóð á auðveldara með þetta því hún vex upp í þessu umhverfi frá bernsku þótt hún varðveiti síthvað frá sínu gamla heimalandi. Krakkarnir eru oftast fljót að ná íslenskunni og eiga þá mjög auðvelt með að samlagast. „Þannig auðgum við hvert annað í stað þess að láta miskilning og jafnvel fordóma blinda okkur sín.“ Ríkki kemur niður af þakinu að ná sér í kaffibolla. Komu maður nýtur góðs af og fær sér annan. Verða svo samferða út á götuna og ræða um skipulagsmálin.

Einkarekið apótek
 Lágt lyfjaverð - góð þjónusta

GARÐS APÓTEK
 - rétt leið
 Sogavegi við Réttarholtsveg
 Opíð kl. 9-18 virka daga • Sími 5680990 • www.gardsapotek.is



Skólaárið 2013 - 2014

Innritun hefst mánudaginn 19. og stendur til 23. ágúst.

Nemendur skólans þurfa að staðfesta umsóknir sínar á skrifstofu skólans Engjateigi 1 sem er opin virka daga kl. 11 - 18. Jafnframt eru nemendur beðnir að afhenda afrit af stundaskráum sínum. Nokkur pláss laus í forskóla í Árbæ og Breiðholti.

TÓNSKÓLI
 SIGURSVEINS D. KRISTINSSONAR
<http://tsdk.ismennt.is/>



Theódór sýnir í Boganum



Eitt verka Theódórs sem er á sýningunni í Boganum.

Theódór Ingólfsson opnar málverkasýninguna Málun í Boganum í Menningarmiðstöðinni Gerðubergi fimmtudaginn 22. ágúst kl. 17. Theódór Ingólfsson fæddist í Reykjavík 1930 og bjó til fimm ára aldurs á Bjargarstíg 16. Þá flutti hann með fjölskyldu sinni á Djúpavog en þar vann faðir hans sem læknir. Eftir níu ára dvöl á Djúpavogi flutti fjölskyldan aftur til Reykjavíkur og hefur Theódór búið í Reykjavík síðan.

Theódór er giftur Önnu Valgarðsdóttur og eiga þau þrjú börn. Hafa tvö þeirra erfitt myndlistaráhuga föður síns og verið með sýningar á ljósmyndun og myndverkum. Theódór stundaði nám við Iðnskólann í Reykja-

vík og útskrifaðist sem prentari. Fljótlega fór hann svo að vinna hjá dagblaðinu Tímanum og var þar starfandi í fjórtíu ár. Fyrir um tíu árum síðan fór Theódór að sinna áhugamálu sínum og hefur sótt leiðsögn í málun hjá Sveinbirni Einarssyni en hann var með kennslu í Hvassaleitisskóla. Theódór fékk einnig leiðsögn í málun hjá Fanneyju Valgarðsdóttur en hún kennir málun í Valhúsaskóla á Seltjarnarnesi. Theódór hefur einnig brennandi áhuga á bókum og bókbandi og á í dag myndarlegt safn af bókum.

Á sýningunni eru landslagsverk unnin í akril. Sýningin stendur til 13. október og er opin virka daga kl. 11 til 17 og kl. 13 til 16 um helgar.

Hauststarfið hafið í félagsstarfinu í Gerðubergi

Hauststarfið í félagsstarfinu í Gerðubergi er hafið og er unnið er að gerð haust og vetrardagsskrár. Félagsstarfið er opið fólki á öllum aldri alla virka daga frá kl. 9.00 til 16.30 og er starfsfólk á staðnum til kl. 17.00.

Tréútskurður er á mánud. og miðvikud. kl. 9.00 til 16.30 og er Einar Jónasson leiðbeinandi.

Söngur, dans og léttar leikfimi-æfingar og harmonikkutónlist er alla miðvikud. kl. 10.00 og stafganga og létt ganga um nágrennið er á þriðjudögum og föstudögum kl. 10.30. Félag Heyrnarlausra er með starfsaðstöðu í félagsstarfinu í Gerðubergi. Starfið er á þriðjudögum og fimmtud. kl. 11.00 til 15.00 og hefur Anna Jóna Lárusdóttir umsjón með því. Kóræfingar Gerðubergskórsins hefjast síðar í mánuðinum og stjórnandi er Kári Friðriksson sem fyrr. Nýir félagar eru sérstaklega velkomnir en ekki er alveg frágengið með æfingadaga og tíma. Vigdís Hansen leiðbeinir svo í gler-skurðinum sem hefst þriðjud. 3. september og bókbandið hefst



Margt er unnið í félagsstarfinu í Gerðubergi. Hér eru þær Margrét Margeirsdóttir sem lengi starfaði sem formaður félags eldri borgara, Guðrún Jónsdóttir forstöðumaður félagsstarfsins og Sigurtrós Kristinsdóttir frá Garðheimum við jólatré sem Garðheimar gáfu en þáttakendur í félagsstarfinu þrjónuðu jólastrauðið í þrjónakaffinu.

föstud. 6. september. Leiðbeinandi þar er Þróstur Jónsson. Allar ábendingar um starfsemi og þjónustu vel þegnar, netfang

gudrun.jonsd@reykjavik.is, s. 5757720, og svo til starfsfólks á staðnum.

Kartöflugarður eyðilagður

Óskemmtileg sjón blasti við börnum, kennurum og öðru starfsfólki Bakkaborgar þegar leikskólinn hóf störf að loknu sumarhléi. Búið var að rífa upp kartöflugrös en börnin höfðu sett niður kartöflur í lítinn reit á liðnu voru og hlökkuðu til að athuga um uppskeruna að sumarhléinu loknu.

Í stað sumarvaxinna kartafna lágu grös in á víð og dreif um svæðið og uppskeran ónýt börnunum og starfsfólki Bakkaborgar til ama og hryggðar. Börnin urðu skiljanlega fyrir miklum vonbrigðum með þessa aðkomu sem er óskiljanleg með öllu. Skemmdarverk eru þó ekkert einsdæmi. Í síðasta tölublaði Breiðholtsblaðsins var sagt frá því að setubekkir sem komið hefur verið fyrir við göngustíga í Breiðholti verða aftur og aftur fyrir barði skemmdarvarga. Breiðholtbúar eru hvattir til að láta Breiðholtsblaðið vita verði þeir varir við skemmdar verk af þessu eða öðru tagi í Breiðholtinu.



Tvö barnanna á Bakkaborg virða eyðilegginguna fyrir sér.

www.breidholt.is

Breiðholtsbúar: Ökuskólinn í hverfinu ykkar. Auk hefðbundins réttindanáms bíður Ökuskóinn í Mjódd upp á eftirfarandi fjölda námskeiða m.a.

- Ætlar þú að fara með ökunema í æfingaakstur? Við bjóðum upp á sérstakt leiðbeinendanámskeið vegna æfingaaksturs á tveggja vikna fresti.
- Þarf þú að bæta þekkingu þína á nýjungum í umferðinni? Bjóðum upp á bæði fræðilega og verklega þjálfun.
- Bóklegt námskeið fyrir bifhjól (stór).
- Bóklegt námskeið fyrir létt bifhjól (skellinöðrur).
- Nýjung ökuhermar notaðir við alla bifhjólakennslu.
- Fagmennska í fararbroddi.



Upplýsingar og innritun í síma 567 0300. Opið 10-17 alla daga.

Styrkjum úthlutað úr Heita pottinum

Nýlega var styrkjum úthlutað úr Heita pottinum og fór athöfnin fram í Eddufelli. Elsa Hrafnhildur Yeoman, forseti borgarstjórnar, afhenti styrkina sem renna til fjölbreyttra verkefna ungs fólks í Breiðholti.

Verkefnið um Heita pottinn er á vegum Hins hússins og er ætlað að efla hverfisvitund, stuðla að jákvæðri ímynd hverfisins og styðja við fjölbreytt og skemmtilegt samfélag í Breiðholti.

Verkefni sem fengu styrki eru eftirfarandi:

- BORG Raftónleikar (Jón Reginald Ívarsson) - 200.000.
- Dansstúdíó í Fellagörðum (Uldarico Rafael De Luna) - 200.000.
- Grísalappalísa, tónleikar í Mjódd (Bergur Thomas Anderson) - 200.000.
- Hjólabraut v. Breiðholt/Kópavog (Sölvi Steinn Jónsson) - 200.000.
- Hjólabrettagarður í Seljahverfi (Brynjólfur Gunnarsson) - 200.000.
- Listasýning Gerðubergi og götum Breiðholts (Þorbjörg Ósk Eggertsdóttir) - 200.000.
- Skautasvell Ungmennaráðs Breiðholts (Katrín Björk Kristjánsdóttir) - 200.000.
- Tónleikar í Breiðholti (Fanneý Ósk Þórisdóttir) - 200.000.



Elsa Hrafnhildur Yeoman afhenti styrkina í Eddufellinu.

• Mála trégrindverk á Leiknisvelli (Alda Lilja Geirsdóttir) - 50.000.

„Ég er alin upp við það að Breiðholti sé eitthvað gettó sem það er bara engan veginn, þannig að það þarf að breyta þessari ímynd“, sagði Fanneý Ósk Þórisdóttir einn 10 styrkþega sem munu á næstunni framkvæma uppbyggilega hluti í Breiðholti en hún hlaut í dag 200.000 kr.

styrk til tónleikahalds. Á meðal verkefna sem fengu styrk voru skreytingar á opnum svæðum, dansnámskeið, gerð hjólabrautar, tónleikahald, listasýningar, bætt hjólabrettaaðstaða ofl. Alls var 1.6 milljón króna úthlutað í dag en ungt fólk á aldrinum 16 til 25 gat sótt um styrki frá 50.000 kr. upp í 200.000 kr.

Myndlistarskóli
Kópavogs

Láttu
DRAUMINN
rættast

Innritun á haustnámskeiðin er hafin.

**Skoðið heimasíðuna
www.myndlistaskoli.is**

HÓLAGARÐUR



Persónuleg þjónusta.

Verslið í vinalegu umhverfi!



Nýjung í málefnum eldra fólks

Þriðja kynslóðin er hugtak sem farið er að ryðja sér til rúms í umræðum um málefni eldri borgara eða fólks sem er við eða búið að ljúka hinu hefðbundna starfskeiði. Þessi hugmyndafræði hefur náð til Íslands því fyrstu U3A samtökin voru stofnuð hér á landi í mars á liðnu ári. Þetta sjónarhorn á síðari hluta mannsævinnar felur í sér möguleika til að auka lífgæði fólks sem hefur lokið hefðbundnum störfum en býr að góðri heilsu og starfskröftum.

U3A er skammstöfum fyrir The University of the Third Age eða háskóli þriðja aldursins. U3A er hluti af alþjóðlegri hreyfingu sem nú hefur náð hingað til lands. Fyrstu U3A samtökin voru stofnuð í Frakklandi fyrir 40 árum og hafa síðan breiðst út til í 30 til 40 landa víðsvegar um heiminn. Starf U3A Reykjavík byggir á hugtakinu „að læra svo lengi sem lifir“. Starfið fer fram í hópum sem taka fyrir viðfangsefni sem hóparnir velja sjálfir eftir áhugasviði þeirra sem í þeim eru. Ekki eru sett skilyrði fyrir þátttöku og engin próf eru tekin. Með þátttöku í starfi U3A Reykjavík er hægt að fræðast í góðum félagskap, eignast ný áhugamál og mynda ný tengsl jafnt innanlands sem utan.

Hver er þriðja kynslóðin? – hvernig þarf hún að bregðast við?

Þorleifur Gunnlaugsson varaborgarfulltrúi hefur unnið að málefnum eldra fólks meðal annars og kynnt sér starfsemi þriðju kynslóðarháskólans. Hann segir þessa nálgun mjög áhugaverða. „Segja má að venjulegri mannsævi standi saman af þremur kynslóðabilum. Hið fyrsta tekur til bernskunnar og ungdómsáranna, næsta til hinnar hefðbundnu starfsævi og hið þriðja þegar þeim hluta ævinnar líkur. Ég hef veitt því eftirtekt í samskiptum mín-

um við þennan þjóðfélagshóp að eldri borgarahugtakið fer í taugarnar á mörgum. Fólk á þessu æviskeiði stendur saman af mjög fjölbreyttum hópi. Ytri sem innri aðstæður þess eru margbreytilegar og helgast af ýmsum þáttum á borð við heilsufar, efnahag, og öðru en stóra breytingin er að viðkomandi hættir að að vinna.

Fólk sett í skilgreinda kassa

Þorleifur segir okkur samt að setja fólk inn í fyrirfram skilgreinda kassa en þeir eigi alls ekki við þegar kemur að þessu æviskeiði. „Lífslíkur fólks eru mun lengri en var á árum áður. Þar kemur bætt og aukin læknisfræðileg þekking og heilsugæsla til sögunnar en einnig ýmsir aðrir þættir. Færri hafi unnið mikla erfiðisvinnu og eru líkamlega illa farnir af þeim sökum og margskonar líkamlegt og andlegt viðhald á sér stað sem var tiltölulega óþekkt á árum áður. Í dag getur fólk orðið 90 til 100 ára án þess að lenda í miklum heilsufarslegum vandræðum. Þessar breyttu aðstæður og hugmyndir um aldursmörk fólks liggja að baki því sem U3A eru að fast við. Á þeirra vegum er verið að setja upp ýmis prógrömm sem fólk getur valið. Þessi hugmyndafræði hefur nú náð hingað til lands og voru fyrstu U3A samtökin stofnuð hér á landi fyrir rúmu ári en þau hafa tengsl við hina alþjóðlegu hreyfingu. Þetta er mjög áhugavert vegna þess hversu eldra fólk er almennt orðið frískara en áður en þarf að takast á við ýmsar breytingar í lífi sínu burtséð frá heilsufari og starfsgetu.“

Ekki hár aldur

Þorleifur segir að margir sem náð hafa 67 ára aldri eða að fylla sjö áratugi séu fullfrískt fólk með góða vinnugetu og margir kjósa að geta verið lengur á vinnu-



Þorleifur Gunnlaugsson varaborgarfulltrúi.

markaði. Margt af fólki á þessu aldrurskeiði búi yfir mikilli reynslu og hafi margt fram að færa á vinnumarkaði. Af þeim sökum þurfi að gefa fólki kost á ákveðnu vali varðandi starfslok - til dæmis frá 67 ára til 72. Margir hlakki líka til starfslokanna og séu búnir að undirbúa þau á ýmsa vegu á meðan aðrir hafa fullan hug á að starfa lengur. „Ég lít á val af þessu tagi sem mannréttindi og til bóta fyrir samfélagið.“ En hvað tekur við að loknum stafsdegi. Þorleifur segir að fólk þurfi oft af fara í gegnum hálfgerðan frumskóg af lögum og reglum sem geti verið flókin og illskiljanleg þeim sem ekki hafa lestur og túlkun laga að atvinnu. Fólk þurfi því stundum lögræðiaðstoð til þess að finna

rétt sinn í samfélaginu. „Ég tel það kröfu fólks að lög og reglur séu aðgengileg og sett fram á mannamáli þannig að flestir geti skilið þau. Sjálfsákvörðunarrétturinn sem er mikilvægur þarf að vera ríkur.“

Fjárhagsáhyggjur auka á vanlíðan

Þorleifur bendir á að margir lækki í tekjum þegar starfsdegi lýkur. Þótt fólk eigi eftirlaunarétt jafnast hann oft ekki á við þær tekjur sem það hafði áður. Sumir búi að góðum efnunum en aðrir hafi ekkert annað en grunnlífeyri fyrir sig að leggja. „Þarna getur verið um verulegan aðstöðumun að ræða og þeir sem lækka í tekjum þurfa oft að gera miklar breytingar á venum sínum og neysluháttum. Margt eldra fólk tapaði sparnaði í hruninu. Til dæmis fólk sem átti fjármuni í hlutabréfum og í hinum svokölluðu peningamarkaðssjóðum sem bankarnir komu á fót. Eldra fólk hefur líka oft áhyggjur af börnum sínum og jafnvel barnabörnum sem töpuðu fjármunum í bankahruninu. Afkomendur voru líka að tapa. Eldra fólk var ef til vill búið að selja stóra eign og minnka við sig og lagði einhverja fjármuni afkomendum sínum til handa sem rýrnuðu eða hurfu í hruninu eftir því hvernig þeim var komið fyrir. Þegar fólk er hætt að vinna og býr eingöngu við lífeyrisgreiðslur hefur það fáa möguleika til þess að rífa sig upp. Fjárhagsáhyggjur fólks á efri árum auka oft á vanlíðan þess og sá hópur sem býr við þær er hlutfallslega stærri en áður. Því er að mörgu að hygja þegar málefni eldra fólks eða þriðju kynslóðarinnar eru annars vegar. Þar er fjárhagslega hliðin eitt en félagslega hliðin sem oft er tengt starfslokum annað og þar kemur starf U3A eða háskóla þriðju kynslóðarinnar til sögunnar.“

Hjúkrunarheimilið – hvenær verður það lausn

Eitt af því sem snertir þriðju kynslóðina eru hjúkrunarheim-

Þetta tengist allt saman. Starfsgeta fólks, heilsufar, efnahagur og hvernig það getur verið þessum hluta ævinnar á sem bestan máta.

ilin og hvenær fólk þarf á þjónustu þeirra að halda. Þorleifur segir það opinbera stefnu hér á landi að fá fólk til þess að vera sem lengst heima. Það hafi tvo kosti. Annars vegar þann að flestir dvelji eins lengi á heimilum sínum og þeir geta sem er mun kostnaðarminna fyrir samfélagið. Hinn sé sá að flytjast á hjúkrunarheimili eða sambærilega stofnun þegar fólk getur ekki annast um sig vegna sjúkdóma eða hrörnunar. Hann segir að þetta haf reynst vel og fólk kunni almennt að meta að því sé gert kleyft að dvelja eins lengi heima og unnt er og þá komi heimaþjónustan til. Einn vandi brenni þó dálítið á núna. Hann sé sá að þegar einstaklingur í hjónabandi þarf á umönnun hjúkrunarheimilis að halda en maki hans býr við fulla heilsu.

Vistunarmatið veldur vanda

„Í núgildandi kerfi ræður svokallað vistunarmat því hvort þörf er talin fyrir að fólk fái pláss á hjúkrunarheimili,“ heldur Þorleifur áfram. Þegar aðeins annar aðillinn þarf á því að halda, eins og oftast er, koma fram vandmál um aðskilnað eins og við þekkjum úr nýlegri umræðu. Mér finnst skipta máli að taka á þessum vanda vegna þess að þarna er um sjálfsákvörðunarrétt fólks að ræða. Tilfinningar fólks eru heldur ekki á eina vegu í þessum efnun. Margir eru búnir að vera með sjúkling jafnvel til margra ára á heimilinu og vilja ekki flytja með honum inn á hjúkrunarheimili heldur dvelja áfram í heima-húsum og halda sambandi við ástvin sinn þaðan eftir því sem kostur er. Tvöföld innlögn má því ekki verða að kvöð heldur verður að hafa ákveðinn sveigjanleika í þessu vegna þess að aðrir vilja fylgja ástvinu sínum inn á stofnun þegar hann getur ekki lengur notfært sér heimahlyninguna. Annar vandi er að við búum ekki við nægjanlega góða heimahlyningu og þar er einkum fjárskorti um að kenna. Hér í Reykjavík er búið að þrengja mjög að þessum málaflokki. Ráðningabann er að einhverju leyti í gildi og illmögulegt að fá fólk til afleysinga. Þrif eru eldra fólki oft erfið þótt það geti annast um sig að öðru leyti. Þarna þurfum við að taka til hendinni vegna þess að heimsþjónustan verður alltaf ódýrari en innlögn á stofnanir auk þess sem hún getur lengt þann tíma umtalsvert sem eldra fólk og lasburða getur búið heima. Þetta tengist allt saman. Starfsgeta fólks, heilsufar, efnahagur og hvernig það getur verið þessum hluta ævinnar á sem bestan máta. Þarna kemur háskóli „þriðju kynslóðarinnar“ til sögunnar ásamt ýmsu öðru.“

ÖKUM VARLEGA! SKÓLARNIR ERU AÐ BYRJA!

SJÓVÁ



Gallery
fiskur

Íslandsbanki

EIMSKIP
YFIR HAFIÐ OG HEIM

GARÐS
APÓTEK
- rétt leið
Sogavegi við Réttarholtsveg
Opit kl. 8-18 vika daga • Sími 5660960 • www.gardsapotek.is



FISKBÚÐ HÓLMGEIRS

Aðalskoðun

Breiðholtsblaðið



www.breidholt.is

Myndlistarnámskeið í Miðbergi

Nú geta börn og ungmenni í Breiðholti sótt myndlistarnámskeið í heimabyggð því í haust verður boðið upp á myndlistarnámskeið fyrir börn og unglunga á aldrinum sex til 16 ára á vegum Myndlistaskólans í Reykjavík í húsnæði frístundamiðstöðvarinnar Miðbergs, Gerðubergi 1. Námskeiðin verða kennd í aldursópnum 6 til 9 ára, 10 til 12 ára og 13 til 16 ára. Fyrir yngri aldursópna eru í boði námskeið þar sem unnin verða fjölbreytt verkfni í tvívídd og þrívídd þar sem markmiðið er að örva skapandi hugsun, þjálfá sjónræna athygli barnanna og þroska tilfinningu þeirra fyrir formi og efni. Fyrir unglungana verður boðið upp á sérhæfðara námskeið í teikningu.

„Við erum virkilega ánægð að geta boðið upp á þessi námskeið í einu af þeim hverfum borgarinnar sem er hvað lengst frá húsnæði okkar á Hringbraut“ segir Halldóra Ingimarsdóttir, deildarstjóri barna- og unglingadeildar skólans í samtali við Breiðholtsblaðið. „Það segir sig sjálf að það hefur ekki verið hlaupið að því fyrir börn og unglunga í Breiðholti að sækja myndlistarnámskeið til okkar vestur í bæ og því er virkilega gleðilegt að geta boðið upp á námskeiðin í Miðbergi, innan um það góða starf sem þar fer fram.“ Halldóra segir að í frístundakönnun sem unnin var í Breiðholti á síðasta ári hafi glögglega sést hve mikill áhugi sé á að fá myndlistarnámskeið í hverfið, enda fari skráningin á námskeiðin í Miðbergi vel af stað.

Áhersla á myndlistarkennslu barna og ungmenna

Allt frá stofnun Myndlistaskólans

ans í Reykjavík árið 1947 hefur verið lögð rík áhersla á myndlistarkennslu barna og ungmenna. Þar eru þó einnig kennd fjölmörg námskeið fyrir fullorðna, til viðbótar við fullt nám á framhalds- og háskólastigi. „Við erum að vona að þessi námskeið geti verið fyrstu skrefin í átt að fjölbreyttari starfsemi okkar í Breiðholti, þannig að við gætum í framtíðinni jafnvel boðið upp á námskeið fyrir fullorðna.“ Námskeiðin í Miðbergi eru kennd einu sinni í viku, 10 vikur í

röð, og hefst kennslan í annarri viku októbermánaðar. Hægt er að skrá sig og fá frekari upplýsingar um námskeiðin á heimasíðu Myndlistaskólans www.myndlistaskolinn.is. Verkefnið hefur fengið styrki úr tveimur sjóðum Reykjavíkurborgar, annan úr Hverfissjóði og hinn frá Skóla- og frístundaráði.

Fyrir unglungana verður boðið upp á sérhæfðara námskeið í teikningu.



FJALLAHJÓL - DÖMUHJÓL - GÖTUHJÓL - BARNAHJÓL - FATNAÐUR - HJÁLMAR O.FL.

ÚTSALAN ER HAFIN

Ekki gleyma að leika þér



Hverfisskipulag borgarinnar

Verið er að vinna hverfisskipulag í átta borgarhlutum en Kjalarnes og Miðborgin eru undanskilin en verða tekin fyrir síðar. Hverfisskipulagi borgarinnar er ætlað það metnaðarfulla hlutverk að leggja grunn að þróun hverfa borgarinnar inn í framtíðina á vistvænum forsendum.

Reykjavíkurborg hefur undanfarið stefnt að auknu samráði við íbúa og með hverfisskipulagsvinnu verður kominn skýr vettvangur fyrir samráð er varðar skipulags-, samgöngu- og umhverfismál. Slíkur vettvangur hentar til að mynda vel þegar fara á í breytingar á skipulagi, götum eða öðru er varðar umhverfi íbúa. Íbúar verða hvattir til þess að koma sínum sjónarmiðum á framfæri í gegnum þær samráðsleiðir sem hverfisskipulagsvinnan mun bjóða upp á. Það verður meðal annars samráðsvefur þar sem íbúa geta skrifað ábendingar og hugmyndir ásamt því sem hugmyndakössum verður komið upp víðsvegar um hverfið og vinnufundir íbúa verða haldnir. Íbúar þekkja alla jafna umhverfið sitt mjög vel og það er markmið Reykjavíkurborgar að nýta sér þann þekkingaraud sem býr í íbúum inn í hverfisskipulagsvinnuna. Á menningarnótt verður Hlemmur helgaður samráði og verðum íbúum Reykjavíkur boðið velkomið að leggja leið sína þangað og kynna sér verkefnið betur. Í kjölfarið verður verkefnið kynnt enn betur. Boðað verður til íbúafunda í september.

Hægt er að nálgast frekari upplýsingar á www.hverfisskipulag.is

60%

ALLT AÐ

%

KOMDU VIÐ OG GERÐU FRÁBÆR KAUP!

AFSLÁTTUR



Mikið úrval



Allir sem kaupa hjól í Markinu fá aðild að þjónustusamningi í 6-12 mán.

Innfalið í þjónustusamningi:

- Almenn yfirferð á hjólinu, stilling á girum og bremsum í 6-12 mánuði
- 10% afsláttur af vinnu á verkstæði og hjólavörum
- Hámark 2 virkir dagar biðtími á verkstæði
- 20% afsláttur af hjálmi



Seljavídeó er til sölu



Vel staðsettur söluturn nálægt tveimur grunnskólum. Öflug DVD-leiga, spilakassar og Lottó. Stigvaxandi íssala með ísvél frá Kjörís. Turbochef ofn fyrir pizzur, franskar og samlokur. Nammibar og pylsupottur. Gott leiguhúsnæði á sanngjörnu verði. Góðir möguleikar fyrir útsjónarsama rekstraraðila. V. 6,0 m.

Nánari upplýsingar á skrifstofu Heimili fasteignasölu 530 6500.

Nettó sparar fjármuni og eykur gæði matvara

Frystar með glerlokum í Nettó spara 13 milljónir króna á ári. Í lokuninni felst mikill orkusparnaður, stöðugra hitastig, minni ísmyndun og meiri gæði frystra matvara. Nú eru orkusparandi glerlok komin í Nettó í Mjódd.

Unnið hefur verið markvisst að því að spara raforku og bæta meðhöndlun og gæði frystivara í lágvöruverðsverslunum Nettó. Þetta er m.a. gert með því að setja glerlok á 28 frysta í Nettó verslunum landsins að erlendri fyrirmynd. Með þessum breytingum sparar hver frystir fyrir sig um 35.000 kílóvattstundir á ári, eða sem nemur orkunotkun níu meðalstórra heimila. Í krónum talið nemur árlegur sparnaður hvers frystis um 470 þús. kr. miðað við raforkuverð til heimila. Nettó mun með þessum hætti spara árlega tæplega milljón kílóvattstundir rafmagns eða álíka orku og ársnotkun 250 meðalstórra heimila. Heildarsparnaður vegna þessara breytinga á frystunum verður því samtals um 13 milljónir króna miðað við raforkuverð til heimila.

Með þessum breytingum haldast gæði matvörunnar enn betur þar sem hitastig er mun stöðugra, ísmyndun minni, auk þess



Viðskiptavinir Nettó í Mjódd skoða frystivörur nýkomnar undan glerlokunum.

sem orkusparnaðurinn mun leiða til verðlækkunar á frystum matvörum. Raforkusparnaðurinn er hluti af stefnu Nettó í gæða- og umhverfismálum. Í lok maí sl. voru lokaðir frystar komnir notkun í Nettó í Mjódd, Reykjanesbæ, Borgarnesi og Akureyri. Í byrjun ágúst bætist við ný Nettó-verslun á Grandanum við Gömlu höfnina í Reykjavík. Endurbótunum á frystum verður lokið í öllum ell-

efu verslunum Nettó um allt land á næstu 12 til 18 mánuðum.

Það er mat forráðamann Nettó, eftir að hafa fylgst með mælingum í lokuðum frystum undanfarið, að gæði frosinna matvæla hafi aukist mikið vegna þess að kæling er bæði meiri og stöðugri en í opnum frystum. Endurbæturnar leiða einnig til þess að minna verður fargað af skemmdum frystivörum sem er jákvætt umhverfisvænt skref í meðhöndlun frystivara hjá Nettó. Umhverfisvæn LED lýsing er í lokum frystana sem eykur sýnileika matvaranna og auðveldar val neytenda á frystivörum.

www.breiðholt.is

Breiðholtsblaðið www.borgarblod.is

Matur og vín:

Uppskrift mánaðarins

Lemonlax

Aðalréttur fyrir fjóra.

- 1 laxaflak, meðalstórt
- 1 krukka lemon mayonnaise salt
- 3 msk fersk steinselja, söxuð
- 1 msk ferskur graslaukur, saxaður
- 1 stk appelsína

Aðferð:

Skerið laxinn í steikur í sömu stærð og grillspaðinn er. Blandið saman steinselju og graslauk við lemon mayonnaise og smyrjið á laxasteikurnar. Skerið appelsínuna í sneiðar og leggið á laxasteikurnar. Grillið á roðhliðinni eingöngu, en reynið að halda grillinu eins heitu og hægt er á meðan.

Þessar tvær vintegundir henta einstaklega vel með þessum rétti.



Uppskrift mánaðarins

Höfundur uppskriftar mánaðarins er Daníel Pétur Baldursson matreiðslumaður og kjötmeistari Nóatúns. Daníel lærði til matreiðslumanns á Hilton Reykjavík Nordica og útskrifaðist þaðan árið 2009. Eftir útskrift þróaði Daníel hæfileika sína á Vocal Restaurant og fleiri stöðum.

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



Montalto Pinot Grigio frá Sikiley

- 1.699 kr.

Ljössítrónugult. Létt meðalfylling, þurr, fersk sýra. Pera, melóna, sírus.

Gato Negro Chardonnay frá Chile

-1.550 kr.

Ljössítrónugult. Létt fylling, þurr, fersk sýra. Ljós ávöxtur, melóna, pera.



Söluaðili:



Soffía Theodórsdóttir
Löggiltur fasteignasali
Sími: 483 5800

Örfáar íbúðir eftir



Hólaberg 84, Reykjavík

Félag eldri borgara í Reykjavík og nágrenni kynnir 49 stórglæsilegar þjónustuíbúðir að Hólabergi 84 í Reykjavík. Íbúðirnar eru tengdar við Menningarmiðstöðina Gerðuberg þar sem mikið og öflugt félagslíf er fyrir eldri borgara. Að auki er bókasafn staðsett í Gerðubergi sem og mótuneyti.

Í nánasta umhverfi Gerðubergs er heilsugæsla, tannlæknastofa, bakarí, Fella- og Hólakirkja, auk þess sem Breiðholtslaug er hinum megin götunnar.

Áhugasamir hafi samband við Byr fasteignasölu í síma **483 5800**.

Framkvæmdaraðili:



hornsteinar
ARKITEKTAR EHF.

Arkitektar:

Byggingaverktaki:



Skólasetning Breiðholtsskóla 2013

Skólasetning Breiðholtsskóla verður
fimmtudag 22. ágúst

Nemendur mæti í skólann sem hér segir:

- | | |
|---------------|-----------|
| 1. bekkur | kl. 13:00 |
| 2.- 4. bekkur | kl. 10:00 |
| 5.- 7. bekkur | kl. 11:00 |
| 8.-10. bekkur | kl. 12:00 |

Nemendur sem hefja skólagöngu í 1. bekk mæti kl. 13.

Foreldrar eru hvattir til þess að mæta með börnum sínum.

Skólastjórnendur Breiðholtsskóla

Skólasetning Ölduselsskóla 2013

Skólasetning Ölduselsskóla verður fimmtudaginn 22. ágúst á sal skólans. Nemendur mæta sem hér segir og foreldrar eru velkomnir á skólasetninguna.

Kl. 9:00 1. – 4. bekkur

Kl. 10:00 5. – 7. bekkur

Kl. 11:00 8. – 10. bekkur

Að lokinni skólasetningu fara nemendur með umsjónarkennurum til stofu og fá afhentar stundatöflur og önnur gögn.

Þetta haust verður bryddað upp á því nýnæmi að nemendur verða ásamt foreldrum boðaðir til samtals áður en eiginlegt skólastarf hefst. Þessi haustsamtöl munu fara fram 22. og 23. ágúst. Tímasetningar samtalanna verða sendar út fljótlega eftir að kennarar koma til starfa þann 15. ágúst. Kennsla hefst samkvæmt stundaskrá mánudaginn 26. ágúst.

Rykkrokk í Fellagörðum

Talið er að á milli þrjú til fjögur hundruð manns hafi komið á viðburðinn sem var haldinn á vegum Innipúkans í samstarfi við Þjónustumiðstöð Breiðholts og Fellagarðshópinn. Rikkrokk var haldið í Breiðholtinu á árum áður en hefur nú verið endurvakið sem hluti af þeirri vakningu sem nú á sér stað um Fellahverfið.



Söngvarar Grísalappalísu þenja raddböndin



Tónleikagestir fylgdust áhugasamir með því sem fram fór.



Langi Seli og Skuggarnir voru þekktir í tónlistarlífinu á árum áður.



Dagur Eggerts formaður borgarráðs setti upp sólgeraugun þegar Langi Seli steig á svið.

Er kominn tími til að gera eitthvað?

Námskeið sem opna þér nýjar leiðir



Hringsjá býður úrval af öðruvísi og spennandi námskeiðum sem hafa hjálpað mörgum að komast aftur eða í fyrsta sinn af stað til meiri virkni, meiri lífsgæða og fleiri valkosta í námi eða starfi.

Námskeiðin eru sniðin fyrir einstaklinga, 18 ára og eldri sem hafa verið frá vinnumarkaði eða námi vegna slysa, veikinda, félagslegra erfiðleika eða annarra áfalla. Námskeiðin geta líka hentað þeim sem hafa litla grunnmenntun eða hafa átt erfitt með að tileinka sér hefðbundið nám. Auk námskeiða býður Hringsjá líka fullt nám í 3 annir.

Um er að ræða eftirfarandi námskeið:

| | | | |
|-------------------------------------|---|--|---|
| Stærðfræði fyrir byrjendur | Beitt er nýjum aðferðum til að skapa áhuga og jákvætt viðhorf til stærðfræði. | Sjálfstyrking | Styrkir nemendur í að tjá sig, sýna öruggari framkomu og almennt vera til! |
| Fjármál á mannamáli | Fjármál einstaklinga á mannamáli! Eykur skilning á fjármálum, bæði eigin og almennt. | TÁT – Tök á tilverunni | Bjargráð og færni í að takast betur á við daglegt líf og hindranir sem upp koma. |
| Minnistækni | Kennd er tækni til þess að efla og bæta minnið. Hentar þeim sem eiga við gleymisku eða skert minni að stríða. | Tölvugrunnur | Tölvunotkun fyrir byrjendur. Unnið á eigin hraða með aðstoð. |
| ÚFF – Úr frestun í framkvæmd | Farið yfir ástæður frestunar, einkenni og afleiðingar. Fyrir þú sem vilja hætta að fresta og fara að ná árangri í lífinu. | Í Fókus – Að ná fram því besta með ADHD | Eykur skilning á ADHD (athyglisbrestri / ofvirkni) og hvernig hægt er að ná betri tökum á ADHD. |



Frekari upplýsingar og skráning hjá Hringsjá í síma 510-9380 eða á hringsja.is

ÚTFARARSTOFA ÍSLANDS



Alúð - virðing - traust

Áratuga reynsla

Suðurlífið 35, Rvk • www.utforin.is
Vaktími: 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 fjölmörgum • Landsbyggðarþjónusta • Líkflutningar

ÚTFARARSTOFA HAFNARFJARÐAR

Flatahraun 5a • www.utfararstofa.is

Vaktími: 565 5892 & 896 8242 • Sólarhringsvakt

Komum heim til aðstandenda ef óskað er



Glæný fiskbúð opnar í Hólagarði

Í september verður opnuð stórglæsileg fiskverslun í Hólagarði. Verslunin verður í húsnæði því þar sem blómabúðin var áður næst aðalinngangi í verslunarmiðstöðina og beint á mót Leiksporti Braga. Þetta er fyrsta fiskbúðin í Hólagarði og raunar í Efra Breiðholti.

Það er Halli fiskkaupmaður í Sjávarhöllinni við Háaleitisbraut sem stendur að þessari nýju verslun og mun Einar Steindórs-son er lengi rak best varðveitta leyndarmálið í Þingholtunum – Fiskbúðina við Freyjugötu starfa með honum en hann hætti rekstri verslunar sinnar í lok júní. Halli er þekktur fyrir gott ferskmeti í versluninni við Háaleitisbraut og segir í samtali við Breiðholtsblaðið mikla áherslu lagða á að bjóða upp á ferskan fisk beint af fiskmarkaði alla daga.



Þessi mynd er tekin í Sjávarhöllinni við Háaleitisbraut en bráðlega mun girnilegt fiskborð blasa við viðskiptavinum í Hólagarði.

Alda María tekur við vatnsleikfiminni

Alda María Ingadóttir hefur verið ráðin kennari í vatnsleikfimi við sundlaug Breiðholts en stefnt er að því að vatnsleikfimin hefjist næst komandi mánudaginn 26. ágúst.

Alda María hefur undanfarið starfað sem kennari í vatnsleikfimi við Árbæjarlaug. Alda María er með íþróttafraeðimenntun. Þess má geta að 19 einstaklingar sóttu um stöðuna.



Innritun og upplýsingar á dansskoli.is eða í síma 553 6645



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

Kennslustaðir: Valsheimilið Hlíðarenda
Árbær - Selásbraut 98

NÝTT



DANSSKÓLI
Jóns Péturs og Köru
Dansfélag Reykjavíkur

Danskennarasamband Íslands | Faglærðir danskennarar
Valsheimilið Hlíðarenda | sími 553 6645 | dans@dansskoli.is

Skólasetning Fellaskóla 2013

Skólasetning Fellaskóla verður í hátíðarsal skólans fimmtudaginn 22. ágúst 2013.
Nemendur 2. -10. bekkja mæti kl. 9.00.

Nemendur 1. bekkja verða boðaðir bréfleiðis eða símleiðis til viðtals, ásamt foreldrum.
Kennsla hefst samkvæmt stundaskrá föstudaginn 23. ágúst.



Skólastjóri.



Skólasetning Hólabrekkuskóla 2013

Skólasetning verður fimmtudaginn 22. ágúst

kl. 09:00 2. - 5. bekkur
kl. 11:00 6. - 10. bekkur

Eftir skólasetningu í hátíðarsal skólans fara nemendur með umsjónarkennara í sínar heimastofur. Nemendur í 1. bekk verða boðaðir sérstaklega í viðtöl með foreldrum sínum 22. og 23. ágúst.

Kennsla nemenda í 2. - 10. b. hefst samkvæmt stundaskrá föstudaginn 23. ágúst.
Kennsla nemenda í 1. b. hefst samkvæmt stundaskrá mánudaginn 26. ágúst.

Skólastjóri.

ÚTSÖLULOK

Nýju haust og vetrarvörurnar streyma inn.

Verðhrun á útsöslám.

Verið velkomnar

Fröken Júlía

Mjódd - S. 557 5900

Getraunarnr. 111

www.leiknir.com

Leiknir var stofnað 1973



Austurbergi 1, Efra Breiðholti

Dansskóli Jón Péturs og Köru að hefja vetrarstarfið

Nú stendur yfir innritun á haustönn 2013 hjá Dansskóla Jóns Péturs og Köru. Kennsla hefst mánudaginn 9. september. Dansskóli Jóns Péturs og Köru býður upp á fjölbreytt námskeið fyrir alla aldurshópa og ættu allir að finna eitthvað við sitt hæfi.

Boðið er upp á námskeið í barnadöns-um, samkvæmisdöns-um, Salsa, Freestyle, Hip Hop, Break/Street og Zumba. Hinn kunnari tónlistarmaður og dansari Júlí Heiðar mun kenna Hip Hop. Hann er með frábæra dansstíma fyrir unga fólk. Dansarar úr danshópnum „Area of styles“ sem komst í úrslit í dansþættinum Dans Dans á RUVog í hæfileikakeppni Skjás 1 munu sjá um kennslu í Break og Street-dansi. Ahugi á þessari dansgrein hefur farið vaxandi undanfarið. Ellina Baykova sér um kennslu í Freestyle. Hún kemur frá Rússlandi og hefur mikla reynslu í kennslu í Freestyle. „Zumba fitness“ hefur átt miklum vinsældum að fagna undanfarið. Hann hefur verið í fremstu röð Salsakennara á Íslandi. Jón Pétur og Kara ásamt aðstoðarkennurum sjá um kennslu í barnadöns-um og samkvæ-

isdöns-um. Þau hafa áratugareynslu við danskennslu á öllum stigum dansins hvort sem það eru byrjendur í dansinum eða reyndir keppnisdansarar. Dansfélag Reykjavíkur starfar innan skólans og því keppa þeir nemendur sem stunda dans sem keppnisíþrótt undir merkjum félagsins. Í lok haustannar er haldið jólaball og nemendasýning þar sem allir barna- og unglingahópar koma fram.

Jón Pétur og Kara segja það staðreynd að dans sé frábær leið til að styrkja sál og líkama. Að fara í dansskóla sé góð hreyfing en ekki síst góð leið til að auka sjálfsstraust og öryggi. Fyrir börn og unglinga sé í dansinum að finna mikla hreyfingu og útrás og einnig sé lögð mikil áhersla á agaða framkomu. „Dans reynir á samhæfingu hreyfinga dansarans og tónlistar og í paradansi bætist við samhæfing við hreyfingar dansfélagsins. Í fullorðinshópum eru þör sem dansa saman og á þessum tímum er fólk farið að leita meira inná við. Í dansinum fá þör góða hreyfingu, skemmtilegan félagsskap og síðast en ekki síst samveru með hvort öðru. Oft er það svo að þör sækja sér hreyfingu í sitt hvoru lagi en í dansinum sameinast þau og eiga sinn tíma saman einu sinni í viku,“ segja Jón Pétur og Kara. Þess má geta að innritun fer fram á heimasíðu dansskólans www.dansskoli.is.

Íslandsmet hjá Antoni Sveini



Anton Sveinn McKee úr Sundfélaginu Ægi setti Íslandsmet í 400 metra skriðsundi á heimsmeistaramótinu í 50 metra laug fyrir nokkru í Barcelona á Spáni.

Anton Sveinn kom að bakkanum á tímanum þremur mínútum og 54,67 sekúndum og bætti eigið met um tæpar tvær sekúnd-

ur. Hann hafnaði í 27. sæti af 48 keppendum. Eygló Ósk Gústafsdóttir, einnig úr Ægi, synti 200 metra fjórsund í morgun á tímanum 2 mínútum og 18,18 sekúndum og var talsvert frá eigin Íslandsmeti sem er 2 mínútur og 14,87 sekúndur en hún fann sig ekki í sundinu þar sem sundbolurinn fylltist af vatni.



Ægiringar hófu æfingar miðvikudaginn 14. ágúst í Laugardalslaug og mættu um 30 flottir sundmenn í Laugardalinn í dag á fyrstu sundæfingu vetrarins. Fyrst hljóp sundfólkið og synti síðan stutta æfingu.

Eru rennurnar og niðurföllin hjá þér farin að leka?



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

Upplýsingar í síma 694 8448, Ólafur

ÍR/Leiknir með skemmtilegt lið á Síamótinu

Það var fjölmennur hópur stúlkna sem mætti á Síamót- ið á Kópavogsvelli í síðasta mánuði, en Breiðablik er framkæmdaaðili þess, en mótið er það fjölmennasta sem haldið er árlega fyrir yngri flokka kvenna í knattspyrnu.

Stelpur úr sameiginlegu liði Breiðholtsliðanna ÍR og Leiknis voru að sjálfsögðu meðal keppenda, og stóðu sig vel, voru sjálf- um sér og félaginu til mikils sóma. Linda Líf, leikmaður ÍR/Leiknis, var valin til að leika með landsliði 5. flokks sem lék gegn pressuliði- nu á Kópavogsvelli að viðstödd- um fjölda áhorfenda í áhorfenda- stúkunn. Það hefur án vafa verið skemmtileg upplifun að leika fyrir framan svo marga áhorfendur.

Um 1.700 keppendur frá 34 félögum og 240 liðum sem spiluðu 900 leiki tóku þátt í Síamótinu 2013. Þar hafa örugglega verið að spila margar af framtíðar stjórnnum kvennknattspyrnu á Íslandi og má minna á að allar stelpunar sem voru að spila á Evrópumótinu í Svíþjóð hafa spilað á Síamótinu. Síamótsmeistarar urðu Breiðablik í 5. flokki, Víkingur í 6. flokki og Stjarnan í 7. flokki.



Fjölmennur hópur mætti til leiks á Síamótinu undir merkjum ÍR-Leiknis.



Díana Ásta Guðmundsdóttir, leikmaður 7. flokks ÍR/Leiknis í leik á Síamótinu gegn Grindavík.

Skólarnir eru að byrja!

Skólatöskur, pennaveski og ritföng í úrvali

ÍR- og Leiknisvörur

Enskar fótþoltavörur

Leikföng í úrvali

Leiksport

Sími 5575020

Hólagarði

ÍR – 1. deild kvenna A-riðill:

Enduðu um miðja deild

ÍR-ingar gerðu jafntefli við BÍ/Bolungarvíki 1.deild kvenna, A-riðli, þegar leikið var á Hertz-vellinum 19. júlí sl. Leikurinn endaði 1:1, og skoraði Hildur Egilsdóttir mark ÍR úr vítaspyrnu.

Gengið liðsins hefur verið upp og niður en stelpurnar enduðu um miðja deild með 16 stig. Síðasti leikurinn var gegn Tindastóli á Sauðárkróksvelli sl. sunnudag sem ÍR vann 1:0. ÍR kemst því ekki í úrslitakeppni 1. deildar kvenna um sæti í Pepsi-deild kvenna sumarið 2014. Það verður hlutskipti Fylkis og ÍA, sem eru í efstu sætum A-riðils 1. deildar kvenna, að leika við efstu liðin í B-riðli, líklega KR og Grindavík.



Frá vinstri eru ÍR stelpurnar Þórdís Sara Þórðardóttir, Una Margrét Árnadóttir, Helga Bjarnadóttir og María Soffía Júlíusdóttir í harðri baráttu við vestfirsku stúlkurnar í BÍ/Bolungarvík.

Uppgangur í körfunni

Í vetur mun körfuknattleiksdeild ÍR bjóða upp á æfingar fyrir stráka og stelpur fædd árið 2007 og eldri. Á síðustu árum hefur mikill uppgangur orðið í barna og unglíngastarfi deildarinnar og í sumar var fjöldinn allur af iðkendum sem fengu boð um að taka þátt í úrvalsbúðum KKÍ. Í maí tók 8. flokkur ÍR þátt í sterku móti í Gautaborg og lenti þar í 2. sæti.

Í sama mánuði lék Sæþór Elmar Kristjánsson, leikmaður 10. flokks ÍR með U16 landsliði Íslands sem lenti í 2. sæti á norðurlandamótiinu. ÍR-ingar áttu einnig einn leikmann, Þorgrím Kára Emilsson, í æfingahópi A-landsliðs karla í júlí og nú í ágúst var leikmaður 10. flokks, Sigurkarl Róbert Jóhannesson, valinn í sérstakt Reykjavíkúrval sem tók þátt í alþjóðaleikum ungmenna og lentu þar í 2. sæti. Það var því nóg af silfurpeningum á liðnu tímabili og stefnan sett enn hærra á komandi vetri.

Á vormánuðum var Örvar Þór



Hressir krakkar á körfuboltanámsskeiði.

Kristjánsson ráðinn þjálfari meistaraflokks ÍR. Hann tekur við liðinu af Herberti Arnarsyni og Steinari Arasyni. Herbert mun nú í vetur þjálfa efnilega drengi í 9. og 10. flokki. Sigurður Gíslason var ráðinn yfirþjálfari yngri flokka en hann tekur við góðu starfi af Kristínu Markúsdóttur. Jón Orri og Þor-

grímur Kári, leikmenn meistaraflokks, munu svo halda áfram með sína drengi í 7. flokki. Eins og áður mun meistaraflokkur ÍR spila í Domino's deild karla og hvetjum við Breiðhyllinga til að vera duglega að mæta í Hertz Hellinn í Seljaskóla og styðja við bakið á drengjunum.

ÍR-ingar sigruðu í stigakeppni félagsliða

ÍR-ingar báru sigur úr bítum í stigakeppni félagsliða á Meistaratóti Íslands sem haldið var á Akureyri og sigruðu samantlagt með 37903 stigum en lið FH varð í öðru sæti með 28140 stig og lið heimamanna UFA hafnaði í þriðja sæti með 21873 stig. Karlalið ÍR varð hlutskarpast í karlakeppninni en kvenna liðið hafnaði í öðru sæti á eftir liði FH sem sigraði.

Thelma Lind Kristjánsdóttir sigraði í þristökki þegar hún stökk 11,51 m en Dórothea Jóhannes-

dóttir varð þriðja með stökk upp á 11,21 m. Í 5000 m hlaupi varð þrefaldur ÍR sigur. Hlynur Andrésson varð Íslandsmeistari, annar varð Arnar Pétursson og bronsið kom í hlut Ármanns Eydal Albertssonar. Stefán Velemir varð þriðji í kúluvarpi og Hilmar Örn Jónsson varð einnig í stigaseti í kúlunni. Í stangarstökki varð tvöfaldur ÍR sigur en Mark W Johnson varð Íslandsmeistari og Börkur Smári Kristinsson. ÍR-ingar unnu líka tvöfalt í 400 m grindahlaupi. Íslandsmeistari varð Ívar Kristinn Jasonarson og í

öðru sæti var Stefán Þór Stefánsson. Snorri Stefánsson hlaut silfurverðlaun í 800 m hlaupi og bronsið hlaut Sæmundur Ólafsson. Kristín Birna Ólafsdóttir vann til bronsverðlauna í hástökki. Í 200 metra hlaupi kvenna varð Arna Stefanía Guðmundsdóttir önnur og í karlahlaupinu varð Ívar Kristinn annar og Helgi Björnsson varð þriðji. Stefán Árni Hafteinnsson vann til bronsverðlauna í kringlukast, Friðra Rún Þórðardóttir vann til silfurverðlauna í 3000 m hlaupi og Thelma Lind varð 4. í kúluvarði.

Norðurlandameistaramót unglínga

Norðurlandameistaramót unglínga 19 ára og yngri í ESPO var haldinn um liðna helgi. Fyrri dagurinn byrjaði vel hjá íslenskum keppendum með Norðurlandsmeistarátitli Bjargar Gunnarsdóttur 55,90 sek, öruggur sigur hjá henni en næsti keppandi var á 56,44 sek. Besti tíminn Bjargar frá upphafi, en hún átti best 56,05 sek. Frábær árangur hjá Björg sem er að koma úr meiðslum sem hafa háð henni töluvert undanfarið. Anita Hinriksdóttir hélt uppteknum hætti og sigraði örugglega í 800m, 2:03,94 mín, 5 sek á undan næsta keppanda, Anita á best 2:00,49 sek sem jafnframt er Íslandsmet.

Hilmar Örn Jónsson varð 4. í sleggjukasti, kastaði lengst 68,92 m, 30 cm frá 3. sætinu. Flottur árangur hjá Hilmarí en hann á 2 ár eftir í þessari keppni. Bogey Ragnheiður Leósdóttir keppir í fyrsta sinn á

NM og varð 8. með 3,20 m, nokkuð frá sínu besta, en sigurvegarinn stökk 3,80m. Stefán Velemir varð 6. í kúlunni, varpaði henni 16,24 m. Sæmundur Ólafsson keppti á sínu fyrst NM í dag og varð 8. í 800m, 1:57,8 sek sem er gríðarleg bætting hjá okkar manni en hann átti best 2:00,13 mín frá því fyrir örfáum vikum síðan og setur tíminn hann í 4. sæti á afrekaskránni fyrir utanhúss tímabilið. Dróthea Jóhannesdóttir varð 6. í þristökkinu, stökk 11,55 m sem er hennar ársbesta og besti árangur íslenskrar konu í ár. Anita Hinriksdóttir bætti enn einni rósinni í hnappagatið nú fyrir stundu þegar hún sigraði í 1500m hlaupi á NM unglínga. Hún hljóp á 4:18,18 mín hennar næst besti tími í ár en Íslandsmet Ragnheiðar Ólafsdóttur er 4:14,94 mín. Anita var með 4 sek forskot á næsta keppanda.

Arna Stefanía Guðmundsdóttir varð 4. í 200m 24,69 sek sem er nákvæmlega sami

tími og hún hefur best hlaupið á í ár og frá upphafi. Hún varð einnig 4. í 100m grindahlaupi á 14,46 sek á best 14,14 sek. Hilmar Örn Jónsson keppti í kringlukasti og varð 4. með 49,87m en þetta var aukagrein hjá Hilmarí. Dórothea Jóhannesdóttir varð 8. langstökki með 5,21 m. Sæmundur Ólafsson varð einnig 8. í 1500m á 4:10,94 mín. Leó Gunnar Víðisson varð 5. í stangarstökki með 4,20 mín. Íslenska sveitin í 4 x 400m boðhlaupi var skipuð einungis ÍR-ingum og urðu þær Anita, Arna, Björg og Dórothea í 2. sæti á 3:46,28 mín mjög stutt á eftir sigursveit Svíþjóðar. Þessi árangur er aldursflokkaþjálfari í flokkum 18-19 ára, 20-22 ára og síðast en ekki síst Íslandsmet félagsliða í kvennaflokki. Af öðrum Íslendingum er það að frétta að Kolbeinn bætti öðrum Norðurlandattitli í safnið með því að sigra í 200m hlaupi á 21,45 sek.



Fréttir

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

Bikarmeistarar ÍR í handbolta fá liðstyrk:

Kristinn Björgúlfsson til liðs við ÍR



Kristinn Björgúlfsson kominn í ÍR-treyjuna.

Handknattleiksdeild ÍR og Kristinn Björgúlfsson hafa gengið frá samningum um að Kristinn leiki með liðinu næstu 2 árin. Kristinn er ekki ókunnugur í herbúðum ÍR, enda uppallinn hjá félaginu og lék með félaginu alla yngri flokka ásamt því að leika með meistaraflokki.

Kristinn hefur leikið erlendis undanfarin 8 ár og er góð viðbót í ÍR-hópinn fyrir komandi átök í vetur í N1-deild karla. Ásamt því að leika með liðinu mun Kristinn einnig þjálfa 2. flokk félags-

ins. Fyrir í sumar var undirritaður samningur við örvhentum skyttuna Arnar Birki Hálfðánarson um að leika með liðinu næstu tvö tímabil. Arnar er tvítugur, uppallinn hjá Fram en var síðastliðinn vetur á mála hjá FH. Koma hans á hægri vænginn er enn einn liðurinn í þeirri uppbyggingu sem fram fer í Breiðholtinu fyrir komandi handboltavertíð. ÍR-ingar urðu Síma-bikarmeistarar karla á sl. vetri eftir sigur á Stjórnunni í úrslitaleik, 33:24, og ætla sér eflaust enn stærri hlut á komandi leiktíð.

Elstu leikskólabörnin fara á knattspyrnuæfingar á morgnana

Knattspyrnudeild ÍR mun hefja æfingar á morgnana fyrir börn sem eru að fara á elsta ár í leikskóla á komandi vetri. Þetta verkefni er frumraun í hverfi 109 og mjög jákvætt, þar sem það eykur enn frekar á samstarfi félagsins við nærliggjandi leikskóla og grunnskóla.

Fyrirmyndin er til í Grafarholti og hefur farið fram úr björtustu vonum bæði foreldra, leikskólastjóra og stjórnarmann í knattspyrnudeild Fram. Allir virðast hæstánægðir og þátttakan er virkilega góð. Æfingar hefjast í byrjun september en fyrir þann tíma verða foreldrar betur upplýstir um hvernig þetta gengur fyrir sig. Þess

má þó geta, með góðu fólki innan skólabygginganna, að þessum aldurshópi hefur verið fundið pláss í íþróttahúsum hverfisins og munu leikskólakennarar leikskólanna fylgja börnunum út í nærliggjandi íþróttahús einu sinni í viku. Þar munu þjálfarar deildarinnar taka á móti börnunum og stjórna æfingu. Vægt gjald verður innheimt fyrir þessar æfingar til að standa straum af þjálfarakostnaði og búnaði og vonumst við til að sjá sem flesta af árgangi 2008 og hlökkum til að taka á móti þeim börnum. Með þessari auknu þjónustu mætum við þörfum hverfisbúa og börnin fá aukna hreyfingu undir stjórn þjálfara í sínu hverfafélagi.



GETRAUNANÚMER

ÍR ER 109

nettó
í samarskafi

Byltning í baráttunni



Innihald:
vatn &
trefjar!

www.netto.is

| Mjódd · Salavegur · Hverafold · Akureyri · Höfn · Grindavík · Reykjanesbær · Borgarnes · Egilsstaðir · Selfoss |