

Breiðholtsblaðið

Dreift frítt í öll hús í Breiðholti

ÁGÚST 2015

8. tbl. 22. árg.

**PANTÁÐU Á
DOMINOS.IS**

DOMINO'S APP SÍMI 58 12345

Sveinsbakari

Hólagarði og
Arnarbakka



Dagur B. Eggertsson borgarstjóri tók fyrstu skóflustunguna að nýrri líkamsræktarstöð við Austurberg í Breiðholti á dögnum. Á myndinni heldur Dagur á skóflunni. Björn Leifsson í World Class heldur á hnausnum og Hafðís Jónsdóttir eiginkona hans fylgist með. Sjá nánar um líkamsræktarstöðina á bls. 2.



HOLLT OG LJÚFFENGT
Í HÁDEGINU

SPÍRAN

BORDUM VEL
GARDHEIMUM • STEKKJARBAKKA 6

54
FYRIR
AF ÖLLUM
PIZZUM

2 pizzur í
pakka 299 kr.

Iceland

Nýr netbanki sem er mótaður
af viðskiptavinum sínum

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 á svínakjöti

Svínabógur

Verð áður 879 kr./kg.

Verð núna 749 kr./kg.

Svínahnakki

Verð áður 1.974 kr./kg.

Verð núna 1.449 kr./kg.

Svínasnitset

Verð áður 2.398 kr./kg.

Verð núna 1.798 kr./kg.

Svínalundir

Verð áður 2.698 kr./kg.

Verð núna 1.998 kr./kg.

Svínakótilettur

Verð áður 1.698 kr./kg.

Verð núna 1.298 kr./kg.

Pín verslun

SELJABRAUT 54 • SÍMI 557 1780 - 577 1788

- á traustum grunni

Breiðholtsblaðið

Útgefandi: Borgarblöð ehf.

Eiðistorgi 13-15 • 170 Seltjarnarnes • Pósthólf 172

Ritstjóri: Þórður Ingimarsson • Sími 551 1519 • 893 5904

Netfang: thordingimars@gmail.com

Auglýsingasími: 511 1188 • 552 1953 • 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. 22. árgangur

Breiðholtsblaðið er dreift frítt í öll hús í Breiðholti

Drafnarfellið

Löngum var líf við Drafnarfellið í Efra Breiðholti. Hönnuðir hverfisins höfðu lagt áherslu á að nokkra að erlendum fyrirmyndum að byggja þjónustukjarna sem næst stórum hverfum mannabústaða. Við Drafnarfellið var umtalsverð verslunarstarfsemi og önnur þjónusta á bernsku- og unglingsárum Fellanna. Rétt eins og hönnuðirnir höfðu hugsað sér. Fólk sem óst upp í Felunum á árunum eftir 1970 og nokkuð fram undir aldamótin hefur minnst þess meðal annars í viðtölum við Breiðholtsblaðið hversu mikið líf var að finna í þessari byggð og hvað þjónustubyggðin virkaði vel.

Svo breyttust verslunarhættir. Stórmarkaðavæðingin hélt innreið sína einnig að erlendum fyrirmyndum Verslun færðist að miklu leyti út fyrir mannabyggðirnar í stórbyggingar umluktar bílastæðum enda örðugt að komast þangað nema akandi á vélrífum ökutækjum. Litlu þjónustukjarnarnir náðu ekki að keppa við verðlag stórmarkaðanna. Rekstur þar varð óhagkvæmur og þjónusta lagðist í mörgum tilfellum af. Eftir stóðu auðar þjónustubyggðir með gapandi svartleitum gluggaholum. Húsnæði sem vart var viðhalds vert.

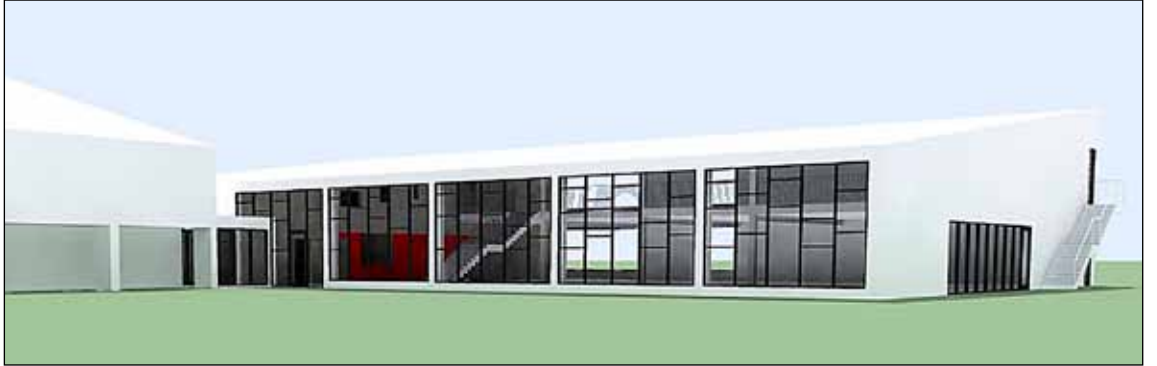
En nú er að verða breyting á. Af hálfu Reykjavíkurborgar hefur verið lögð áhersla á að aftur kvikni líf í þessum byggðakjörnum. Engum er til gagns og því síður gleði að uppgjafar húsnæði veðrist og grotni niður í miðjum mannbyggðum. Ný starfsemi hefur verið flutt og látin koma sér fyrir við Drafnarfellið. Reykjavíkurborg hefur gengið á undan í sumu en einstaklingar unnið önnur verk. Að velja Fab lab smiðjunni samastað í yfirgefnu húsnæði við Drafnarfell varð kveikja að nýju lífi. Á sama hátt var flutningur Nýlistasafnsins í Fellabyggðina stórt skref fram á við til að auðga umhverfið og gæða það lífi. Pólska búðin á sér breiðan hóp viðskiptavina í litríku fjölmenningsféluginu sem einkennir Breiðholtið hið efra og nú hefur verið opnað kaffihús í gamla bakariinu við hlið Pólsku búðarinnar. Raunar það fyrsta sinnar tegundar í 20 þúsund manna og bráðum fimmtugu Breiðholti.

Allt er þetta gott og blessað. Góðs viti að fólk er aftur farið að fá trú á litlu verslunar- og þjónustukjörnunum eins og þeir voru hugsaðir í upphafi. Allar líkur benda til þess að fleiri eigi eftir að sjá sér hag í koma og starfa í þessu umhverfi. Eitt mun laða annað að og Drafnarfellið er að byrja aðra tilveru sína.



Pangbakka 10 (MJÓDD) • Sími: 557-2053

Líkamsræktarstöð í Breiðholtið



Tölvuteikning af fyrirhugaðri líkamsræktarstöð við Austurberg í Breiðholti.

Framkvæmdir eru að hefjast við nýja líkamsræktarstöð í Breiðholti. Dagur B. Eggertsson borgarstjóri og hjónin Hafdís Jónsdóttir og Björn Leifsson, eigendur World Class, tóku nýlega fyrstu skóflustunguna að nýrri líkamsræktarstöð við Breiðholtslaug. Framkvæmdir hefjast strax og er áætlað að stöðin opni í febrúar 2016.

Skrifað var undir samning um byggingu og rekstur stöðvarinnar í apríl síðastliðnum og hefur undirbúningur staðið yfir síðan. Dagur B. Eggertsson borgarstjóri segir gott fyrir hverfið að fá líkamsræktarstöð en hún mun líka styrkja Breiðholtslaug enn

frekar. Hann kveðst vita fyrir vist að bæði nemendur í Fjölbrotaskólanum í Breiðholti og eins eldri borgarar sem búa í hverfinu muni fagna þessum framkvæmdum og aðstöðu til bættrar heilsu. Líkamsræktarstöðin mun rísa sunnan sundlaugarinnar og gerður verður tengigangur með fram íþróttahúsi til að samnýta afgreiðslu, búningasklefa og sturtur með sundlauginni. Gestir stöðvarinnar fá einnig aðgang að lauginni en slíkt er einnig nú þegar í boði fyrir þá viðskiptavinum sem æfa í World Class í Laugum, á Seltjarnarnesi og í Mosfellsbæ. Deiliskipulag hefur verið samþykkt og heimilaði

það aukinn byggingarétt að 1.700 fermetrum, en líkamsræktaraðstaðan er hönnuð af Úti og Inni arkitektum og Ara Má Lúdvíkssyni arkitekt. Gert er ráð fyrir að framkvæmdir við nýbyggingu verði boðnar út samhliða útboði á þeim breytingum sem gera þarf á þjónustubyggingu Breiðholtslaugar. Þrek ehf. mun byggja og reka líkamsræktaraðstöðuna, en Reykjavíkurborg byggir glerganginn með fram íþróttahúsinu. Þrek ehf. greiðir 75 milljónir króna fyrir byggingaréttinn, gatnagerðargjöld og afnot af bílastæðum.



Kvöldskóli FB

Bóknám – verknám

- 90 áfangar í boði
- Húsasmíðabraut
- Sjúkraliðabraut
- Rafvirkjabraut
- Stúdentspróf

Innritun í FB

Fimmtudag 20. ágúst frá kl. 17 til 19
Námsráðgjafar og fagstjórar verða til viðtals

Netinnritun á www.fb.is



Register Now!

AUTUMN 2015

Study Icelandic at Mímir

**CITY
CENTRE**



Öldugata 23, 101 Reykjavík

- At Mímir everyone is welcome and the atmosphere is relaxed.
- Courses are based on the curriculum of Icelandic as a second language published by The Ministry of Education, Science and Culture.
- Solid training in comprehension, listening, reading, writing and speaking.
- Variety of courses, diverse teaching material and fun teaching methods.

**EAST
CITY**



Höfðabakki 9, 110 Reykjavík Bus line no. 6 from city centre and bus line no. 12 from Breiðholt

**First courses start early
in September**



Registration: tel. 580 1800 or at www.mimir.is

VIÐTALIÐ

É g tel gæfu fyrir mig að hafa flust í Breiðholtið. Við komum hingað ung hjón og settumst að í Vesturberginu árið 1972, fyrsta mars ef ég man rétt. Þá var þessi hluti Breiðholtsins nýbyggður og ungt fólk að koma sér fyrir. Byggingasvæðin voru enn grá og gróðurinn ekki kominn til en svo stutt var út á óbyggð svæði að á haustin var hægt að skreppa út og tína ber. Breiðholtið var næstum eins og sveit á þessum tíma og hvergi var hægt að hugsa sér betri aðstöðu til þess að ala upp börn þar,“ segir Elsa Haraldsdóttir fyrrum forstöðumaður félagsstarfsins í Árskógum í spjalli við Breiðholtsblaðið.

Elsa segir að allt skipulag hverfisins hafi miðað að því að börnin þyrftu ekki að fara yfir götur á leiðinni í skólann. Mín börn voru í Hólabrekkuskóla og það var mikill kostur að vita að þau þyrftu ekki að hlaupa yfir götur eða fara um þar sem umferð var á leiðinni í skólann þegar foreldrarnir voru við vinnu annars staðar. Ég var ung þegar ég kom hingað og hef hálfpartinn alist upp með hverfinu ef svo má segja.

Bílstjóri í 28 ár

Elsa hefur að sumu leyti farið óvenjulega leið í lífinu. Hún starfaði sem bílstjóri hjá Dagblaðinu Vísi síðar DV í 28 ár en þótt ekki sé lengra frá liðið var mun óalgengara að konur hefðu akstur að aðalatvinnu en nú er orðið. „Ég hef hugsanlega verið brautryðjandi í þessu en mér líkaði afskaplega vel að starfa við aksturinn. Síðan bauðst mér að koma til starfa hjá félagsstarfinu í Árskógum fyrst sem deildarstjóri félagsstarfsins í 11 ár og síðan sem forstöðumaður í fjögur ár að ég varð að láta af störfum sökum aldurs.“

Mikil umskipti

Elsa hefur þó ekki sagt skilið við félagsstarfið því eftir að hún lét af starfi forstöðumanns hefur hún starfað í Árskógum í hlutastarfi. „Það voru mikil umskipti að fara undan stýrinu á DV bílnum og taka til við að stýra félagsstarfi fyrir það sem kalla má heldri borgara hér í Árskógum. Ég var komin inn í nýjan heim ef svo má segja. Eitt af því sem ég komst fljótt að eftir að ég kom hingað í Árskóga var að endalaust má bæta félagsstarfið. Þegar ég kom miðaðist það að miklu leyti við íbúana á hjúkrunarheimilinu og gerir það að hluta til enn þótt það hafi breyst á undanförunum árum. Fleiri eru farnir að sækja félagsstarfið og þá einkum fólk úr nágrenninu. Ég er þó algerlega sannfærð um eftir reynslu

Við höfum allt hér í Breiðholtiinu

mína hér að hægt er að fá fleira fólk til að koma til þátttöku. Það er aldrei of oft sagt að félagsstarfið er alls ekki hugsað eingöngu fyrir fólk sem dvelur á hjúkrunarheimilum þótt það njóti góðs af því. Heldur er í raun og veru verið að miða þetta starf við sem flesta þótt það taki að talsverðu leyti mið af þeim aldurshóp sem er að koma eða kominn á eftirlaunaaldur. Ég tel að gjarnan mætti koma fleira fólk utan að. Ég veit að hér í nágrenninu býr margt fólk sem farið er að hafa náðugri daga en áður en er fullt af hugmyndum og starfsorku. Ég held að eitt það versta sem getur hent fólk sé að lokast inni á heimilum sínum þegar hinum eiginlega starfsferli eða vinnudegi lýkur. Ég hef veitt því athygli að karlmenn hafa fremur tilhneigingu til þess en konur að hverfa – að hætta að láta sjá sig af hverju sem það stafar. Ef til vill eru það þjóðfélagsáhrif – að þeir hafi að einhverju leyti verið bundnari starfinu en konurnar og þegar starfstímabilinu lýkur þá telji þeir að öllu sé lokið öðru en að halda sig heima við. Þetta er auðvitað hreinn misskilningur og ég hef fundið hjá mönnum sem hafa komið hingað og tekið þátt í félagsstarfinu að þeim líkar yfir leitt vel. Margir hafa verið og eru mjög ánægðir en eðlilega getur verið erfitt að gera öllum til hæfis. Einstaklingarnir eru jú og verða alltaf ólíkir.“

Nauðsynlegt að auka fjölbreytnina

Elsa segir nauðsynlegt að halda og auka fjölbreytnina í félagsstarfinu. „Hér eru allar hugmyndir ákaflega vel þegnar og ég vil nota þetta tækifæri til þess að hvetja fólk – bæði konur og karla að koma með hugmyndir. Ef það er eitthvað sérstakt sem fólk langar að gera eða að taka þátt í þá er nauðsynlegt að koma því á framfæri. Félagsstarfið byggir að



Elsa Haraldsdóttir með harmonikkuna á góðum degi í Árskógum

miklu leyti á sjálfsprottnum hlutum og fátt er svo framandi að ekki megi athuga hvort hægt sé að koma því í framkvæmd. Fólk þarf aðeins að koma og láta vita af sér. Starfið er fyrst og fremst fyrir það sjálft og við sem störfum erum til þess að hjálpa fólk við að koma áhugamálum sínum á framfæri og gera þau að veruleika.“

Lánsöm að hafa kynnst yndislegu fólk

Elsa kveðst vera lánsöm í starfinu og þá ekki síst fyrir að hafa kynnst yndislegu fólk. „Eftir

því sem maður starfar lengur á þessum vettvangi finnur maður betur og betur hvað starfið er persónulegt. Fólk sem sækir félagsstarfið er ólíkt og það sem hentar einum hentar öðrum ef til vill ekki. Sumir hafa verið í daglegu sambandi við annað fólk eða eru í sambúð með maka sínum og jafnvel öðru heimilisfólki en aðrir hafa stundum ekki haft nein mannleg samskipti – jafnvel í fleiri daga eða lengri tíma og alls ekki nein persónuleg samskipti við annað fólk. Einmanaleikinn getur verið skelfilegur og hann fer illa með fólk.“

Ástæður einmanaleika geta verið margvíslegar

Elsa segir að ástæður þess að fólk rati í þessar aðstæður geti verið margvíslegar en oft sé það þó undir fólkinu sjálfu komið að lenda í þessari stöðu. „Oft þarf ekki mikið til að fólk hefji mannleg samskipti að nýju og eitt af hlutverkum félagsstarfsins er að vinna gegn því að fólk lokist inni í einmanaleika sínum þegar hættir þess breytast. Auðvitað er þetta undir fólkinu sjálfu komið og ekki sjálfgefið að fólk fari að taka þátt í félagsstarfi án hvatningar.“

Opnunartilboð á nokkrum lyfjum án lyfseðils:



400 mg hraðvirkt ibuprofen



500 mg paracetamol



20 mg omeprazol

Nýtt apótek að Hraunbergi 4, beint á mótí Gerðubergi - kiktu í heimsókn!

Hraunbergsapótek
Heilbrigð skynsemi

S. 530 9500
Opíð mán.-fös.
8:30 - 18:00

Kynningarstarfið er eilíft verkefni

Elsa segir að búið sé að kynna félagsstarfið í mörg ár því fólk verði að vita að það sé velkomid. „En þetta er eilíft kynningarstarf. Nýtt og nýtt fólk líkur starfsaldri. Fólk er heilsuhaustara og lifir lengur en áður og góðu árunum eftir starfslok fjólgar í okkar samfélagi.“ Talið berst að sjálfbodastarfinu. Elsa segir ekkert leyndarmál að hluti félagsstarfsemi byggist á sjálfbodastörfum. Þar sé oft um að ræða fólk sem kemur með áhugamál sín inn í félagsstarfið eða eitthvað sem það hefur gaman af að gera og aðrir geta notið með því. „Til þess er félagsstarfið. Að fá fólk til þess að blanda geði og leggja til það sem það hefur fram að færa. Ég vil nota þetta tækifæri og benda fólki á að koma með hugmyndir í félagsstarfið. Þetta þarf ekki að vera langur tími – ef til vill bara 20 til 30 mínútur í hvert skipti – svona til þess að brjóta stundina upp fyrir fólkið. Þarna getur margt komið til greina – upplestur, frásagnir og annað sem vel er fallið til dægrastyttingar. Ég myndi líka vilja horfa til tónlistarskólanna. Að þeir leggðu áherslu á að leyfa nemendum að koma og flytja tónlistaratriði. Krakkar sem eru að æfa sig undir próf gætu komið og flutt atriðin sín fyrir fólkið. Ég held að það myndi falla mörgum í geð. Það er misskilningur ef einhver heldur að einhver binding felist í að taka þátt í sjálfbodastarfi í félagsstarfinu. Fólk ræður hversu oft það kemur og hvað það dvelur lengi. Þarna er ég einkum að tala um hjúkrunarheimliðið og fólkið sem dvelur þar.“

Hópurinn verður stöðugt fjölbreyttari

En almenna félagsstarfið. Elsa segir hópin sem sækir það stöðugt verða fjölbreyttari. „Engum

takmörkunum er háð hverjir geta tekið þátt í því og það er alls ekki bundið við neinn aldur. Þess vegna hvet ég fólk til þess að koma og kynna sér hvað er í boði og einnig að leggja sitt fram. Oft ræðst það af æviferli fólks og störfum og einnig ýmsum tengslum úti í samfélaginu hvort fólk hefur áhuga á félagsstarfinu eða ekki. Til þessa hafa konur verið duglegri að sækja það en margir karlar koma líka. Hugsanlega vantar fleiri hugmyndir að viðfangsefnum fyrir þá og meiri fjölbreytni í tómsundasmíðjuna.“

Langamma spilaði á harmonikku og mamma á orgel

Elsa hefur ekki alveg verið við eina fjöl felld ef svo má segja. Hún starfaði sem bílstjóri á þeim tíma þegar margar konur voru að taka bílpróf til þess að grípa í heimilisbílinn ef á þurfti að halda. Sumar fjölskyldur áttu ekki bíla þótt bílaöldin væri að renna upp af fullum þunga en það var smám saman að breytast. Síðan fer hún að starfa við og byggja upp félagsstarf fyrir heldri borgara og aðra í Breiðholti en síðast en ekki sist hefur hún fengið við hljóðfæraleik og síðast myndlist. Hún segir það hafa komið sér vel í félagsstarfinu. „Ég byrjaði að læra á píanó þegar ég var sjö ára. Ég var í tímum hjá hinum og þessum tónlistarkennurum og í fimm ár hjá Ragnari Björnssyni fyrrum dómorganista. Svo bætti ég harmonikkunni við fyrir um þremur áratugum.“ Elsa segir eiginlega tilviljun hafa ráðið því að hún fór að spila á harmonikku. „Ég komst að því fyrir tilviljun að langamma mín hafði átt harmoniku og spilað á böllum. Móðir mín eignaðist nýtt orgel og lærði að spila á það en var þó mest sjálfmenntuð í tónlistinni. Hún var kaupakona um tíma þegar hún var ung. Þá var ekkert sjónvarp



Sönggleði einkennir þennan sönghóp í félagsstarfinu í Árskógum. Elsa er við píanóið.

til að sitja framan við á kvöldin og þá settist hún við orgelið og fékk fólkið til þess að syngja saman. Ég tel það hafa verið mikið afrek hjá henni að ná tökum á þessu að miklu leyti ein með sjálfri sér.“

Harmonikkan er ekki bara partýhljóðfæri

Elsa hefur verið virk í félagi harmónikkunnenda í rúman aldarfjórðung en hefur aldrei sagt skilið við píanóið. „Nei, nei – ég hef aldrei hætt að spila á það. Ég er með píanó heima og spila á það flesta daga. Það heldur heilanum við og hreyfingum líka. Ég syng líka með harmoníkuleiknum. Mér finnst það styrkja sjálfa mig.“ Elsa segist þeirrar skoðunar að leyfa eigi börnum að reyna sig við að spila á hljóðfæri. Burtséð frá því hvort þau læra hljóðfæraleik með formlegum hætti eða ekki. Margir hafi tóneyra og séu fljótir að læra að yfirfæra tónana á hljóðfærið. Um það vitni fortíðin þar sem margt fólk lærði að spila á hljóðfæri út um allt land og þetta megi einnig sjá frá öðrum þjóðum. En aftur að harmonikkunni. Elsa

telur hana hafa verið vanmetna hér á landi. „Harmonikkan er ekki bara partýhljóðfæri. Hún er alvöru hljóðfæri á borð við orgel og jafnvel píanó. Það hafa margir þjóðir uppgötvar. Til dæmis Finnar sem eiga marga snjalla harmoníkuleikara. Einnig Rússar og fleiri Austur Evrópuþjóðir. Hér hefur harmonikkan ekki verið flokkuð með þessum klassísku hljóðfærum og tæpast fengið mikið inni í tónlistarskólum. Bragi Hlíðberg var svo lánsamur að komast í nám til Bandaríkjanna og er enn að sem einn af okkar fremstu harmoníkuleikurinn kominn yfir nírrætt.“ Elsa segir að vissulega hafi oft komið sér vel í félagsstarfinu að geta gripið til hljóðfærinsins. En hún hefur einnig fengið við myndlist einkum á síðari árum og tekið hana með sér í félagsstarfið. Hún segir myndlistina góða til þess að undirbúa efri árin. „Ég segi stundum að ég sé pensillinn fyrir fólkið hér. Ég fæ hugmyndirnar frá þeim, þau velja litina og ég mála þær á pappír eða á striga. Ég hef verið að leiðbeina körlum við að mála og konum að nokkru leyti líka. Þetta hefur verið

tilraunaverkefni hjá mér og gengið ótrúlega vel. Tónlist og myndlist hafa verið hluti af lífi mínu og ég hef eingöngu haft ánægju af því að tengja þessi áhugamál mín starfinu í Árskógum.“

Við höfum allt hér í Breiðholti

Elsa býr enn í Breiðholti en hefur flutt sig um set úr Vesturberginu. „Nei – það hvarflaði ekki að mér að fara úr þessu fallegu og gróna umhverfi þótt ég skipti um húsnæði. Ég bý í Hjallaseli hér skammt fyrir ofan. Það er yndislegur staður – mjög gróinn og fallegur. Svo er það Seljakirkja. Ekki má gleyma henni. Ég hef átt mjög gott samstarf við kirkjufólkið í gegnum tíðina. Séra Valgeir Ástráðsson byggði kirkjustarfið upp. Hann kom mikið til okkar hér í Árskógum. Var með helgistundir og spjallaði við fólkið. Bolli Pétur starfaði um tíma við kirkjuna áður en hann hélt á æskulóðir sínar í Laufási við Eyjafjörð. Og svo er það ungi presturinn okkar. Hann Ólafur Jóhann. Þeir hafa allir aðstoðað mig mikið í starfinu hér og einnig aðilar af léttara taginu. Til dæmis Raggi Bjarna sem hefur komið hingað og sungið og spilað undir hjá sjálfum sér hafi hann ekki haft píanóleikara.“ Tíðindamaður minnst jólakonserts í Árskógum þar sem þrír grónir Breiðhyltingar tróðu upp og sungu fyrir fólkið. Það voru Ragnar Bjarnason (Raggi Bjarna), söngvari og tónlistarmaður, Vilhjálmur Þ. Vilhjálmsson (Villi Þ.), fyrrum borgarfulltrúi og borgarstjóri og Guðmundur Hallvarðsson formaður Sjómannadagsráðs. „Allt hefur þetta verið hluti af lífi mínu,“ heldur Elsa áfram, „ég tel gæfu mína í lífinu að hafa komið hingað í Breiðholtið og orðið einn af íbúum þess. Við höfum allt hér í Breiðholti.“




Tónskóli Sigursveins

1964 **50** 2014
30 03
ÁRA

Getum bætt við nemendum á kennslustað okkar í Hraunbergi 2; á gítar, rafgítar, rafbassa, rytmíska fiðlu, rytmískt píanó, trommur og í forskóla

Sótt er um á heimasíðu skólans, tonskolinn.com

Upplýsingar í síma 568 5828



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
styrkja börn (5-17 ára)
til danskennslu

**Innritun hafin
í alla hópa:**

Barnadansar
Gömlu dansarnir
Samkvæmisdansar
Brúðarvals

Barnahópar,
unglingahópar,
fullorðinshópar,
keppnishópar,
byrjendur og
framhald
Allir velkomnir



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

Félagsstarfið í Gerðubergi komið í fullan gang



Öflugt félagsstarf hefur verið í Gerðubergi til margra ára.

Félagsstarfið í Gerðubergi er að fara á fullt eftir sumarið. Þrátt fyrir að opið hafi verið í sumar fer alltaf nýr kraftur í starfið á haustdögum. Anna Kristín Bjarnadóttir forstöðumaður félagsstarfsins segir að vetrardagskrá Félagsstarfsins sé að mestu tilbúin. Um hefðbundið starf verði að ræða eins og undanfarin haust og vetur eins og áður. Nauðsynlegt sé þó að hvetja fólk til þess að koma með hugmyndir að starfi sem geti orðið undirstaða að sjálfbærum hópum. Húsnæði standi til boða og öll aðstaða sem til þurfi.

„Ég vil hvetja sem flesta til þess að láta í sér heyra ef þeir eru með hugmyndir. Koma með þær til mín því alltaf má athuga hvort ekki megi gera þær að veruleika. Einkenni félagsstarfsins er sem fyrr að það sé sjálfsprottið og sjálfbært. Að fólk komi með

hugmyndir sem við getum unnið úr. Þá er sú vísa aldrei of oft kveðin að félagsstarfið er ekki aðeins fyrir þá sem stundum eru kallaðir „heldri borgarar“ fólk sem komið er á eftirlaunaaldur heldur eru allir velkomnir og yngri fólk á ekki að láta yngri aldur fæla sig frá félagsstarfinu,“ segir Anna í samtali við Breiðholtsblaðið.

Margt í boði

Í vetur verður boðið upp á allskyns hefðbundið félagsstarf. Félagsvist verður spiluð, farið verður í línudans, bókbandið og kórastarfið verðu á sínum stað og einnig má nefna leikfimi, gönguhóp, pappamódel, útskurð, steinamálun, myndlist, helgistund, perlusaum, bútaum og handavinnu. Einnig verður boðið upp á stutt námskeið, þar á meðal postulínsnámskeið og önnur námskeið sem áhugi er

fyrir. Þá má geta þess að starf Félags heyrnarlausra verður hluti af félagsstarfinu í Gerðubergi líkt og undanfarin ár.

Glæsileg vorsýning

Ef litið er til baka má geta þess að vorsýning félagsstarfsins í Gerðubergi og Menningarhússins Gerðubergs heppnaðist afar vel en þessar stofnanir stóðu saman að henni. Anna segir að fjöldi manns hafi kom á sýninguna sem stóð yfir allan maí mánuð. „Um 300 manns voru við opnun og á síðasta sýningardeg, sem einnig var markaður var fullt hús frá opnun til lokun. Mikil ánægja var með sýninguna þar sem yfir 90 manns áttu verk. Nú stefnum við að því að þessi viðburður verði annað hvert ár eða tvíæringur en sérsýningar verðið árið á móti,“ segir Anna.

Einkarekið apótek
Lágt lyfjaverð - góð þjónusta



**GARÐS
APÓTEK**
- rétt leið

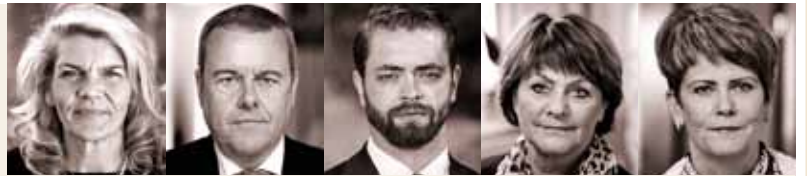
Sogavegi við Réttarholtsveg
Opnið kl. 9-18 virka daga • Sími 5680990 • www.gardsapotek.is

www.breiðholt.is



**Útfarar-
og lögfræði-
þjónusta**

Önumst alla þætti
þjónustunnar með virðingu
og umhyggju að leiðarljósi



Elín Sigrún Jónsdóttir
framkvæmdastjóri

Þorsteinn Elisson
útfararþjónusta

Snævar Jón Andrésson
útfararþjónusta

Hugrún Jónsdóttir
útfararstjóri

Rósa Kristjánsdóttir
útfararstjóri



Guðmundur Baldvinsson
útfararþjónusta

Jón G. Bjarnason
útfararþjónusta

Ellert Ingason
útfararþjónusta

Katla Þorsteinsdóttir
lögfræðiþjónusta

Gestur Hreinsson
útfararþjónusta

Við þjónum allan sólarhringinn
Vesturhlíð 2 - Fossvogi - Sími: 551 1266 - www.utfor.is



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

Næg bílastæði
VELKOMIN

Mjóddin

GOTT Á GRILLIÐ



LAMBA

LÆRISSNEIÐAR

Bragð: Mild paprika, chili og hvítlaukur

Grilltími: 4-5 mínútur á hvorri hlið

Tillaga að meðlæti: Ferskt salat, bökuð kartafla og piparsósa

Verði ykkur að góðu!



-alltaf góður



HEILSUN BREIÐ

Hvað er Heilsueflandi Breiðholt?

Heilsueflandi Breiðholt er útfærsla Breiðholts á forvarnastefnu Reykjavíkurborgar og útfærsla Breiðholts á stefnu Reykjavíkurborgar um heilsueflingu í hverfum borgarinnar. Verkefnið byggir á samningi Reykjavíkurborgar og Embætti Landlæknis um samstarf til heilsueflingar og aukinnar lýðheilsu í Reykjavík.

Heilsueflandi Breiðholt nær til allra stofnana og félagasamtaka í hverfinu sem eru mikilvægir hlekkir í forvörnum sem vinna saman að heilsueflingu í hverfinu.

Stofnanir og félagasamtök munu einbeita sér að grunnþáttunum í verkefninu, næringu, hreyfingu, líðan og lífsstíl.

Frístundamiðstöðin Miðberg



Innan Miðbergs eru starfræktar þrjár félagsmiðstöðvar fyrir börn og unglunga á aldrinum 10-16 ára.

- Hundrað & Ellefu er fyrir unglunga í Fella- og Hólabrekkuskóla, staðsett í Gerðubergi 1.
- Hólmasel er fyrir unglunga í Selja- og Ölduselsskóla, staðsett í Hólmaseli 4-6.
- Bakkinn er fyrir unglunga í Breiðholtsskóla og er staðsett í skólanum sjálfum.

Vetrarstarf ofangreindra félagsmiðstöðva hefst mánudaginn 31. ágúst.

Frístundaklúbburinn Hellirinn er ætlaður fötluðum börnum og unglungum í 5. – 10. bekk.

Hellirinn er opinn alla daga frá kl. 13.15 - 17.15. Vetrarstarfið hefst 25. ágúst.

Nánari upplýsingar og dagskrá á www.midberg.is og á Facebook síðum félagsmiðstöðvanna og Miðbergs.

Skátafélagið Hafnir



Skátufélagið Hafnir verða með skátastarf í Hraunbergi 12 / Hraunheimum í vetur. Boðið er upp á drekaskátastarf fyrir 3. og 4. bekk, fálkaskátastarf fyrir 5.-7. bekk og dróttskáta fyrir 8.-10. bekk.

Framundan er spennandi skátavetur og landsmót skáta næsta sumar.

Nánari upplýsingar um fundartíma, félagsgjöld og skráningu eru á heimasíðu félagsins www.hafnir.org.

Skátufélagið Segull



Skátufélagið Segull býður upp á skátastarf fyrir alla 8-18 ára krakka. Starfið felur í sér vikulega fundi þar sem skátinn tekst á við margvísleg verkefni með jafnöldrum sínum, ásamt útilegum og dagsferðum. Næsta sumar er Landsmót skáta á Úlfjótssvatni, viku löng útilega sem verður góður endir á vetrinum.

Nánari upplýsingar á <http://secure.skatar.is/segull>

Dans Brynju Péturs - Eini sérhæfði street dansskóli landsins



Dansstílar í boði: hiphop, dancehall, popping, break, house, top rock, 'heels performance' ofl. Haustönn hefst 7. september fyrir aldur 7-9 ára, 10-12 ára, 13 ára +, 16 ára + og 20 / 30 ára +.

Sjáðu videoin og skráðu þig á www.brynjapeturs.is

HEILSUEFLANDI BREIÐHOLT



Hvert er gildi íþróttá- og frístundastarfs?

Íþróttá- og frístundastarfið gegnir lykilhlutverki í forvörnum barna og unglunga í Heilsueflandi Breiðholti. Rannsóknir sýna að börn og unglingar sem taka þátt í skipulögðu íþróttá- og frístundastarfi:

- eru ólíklegri til að sýna andfélagslega hegðun eða sæta félagslegri einangrun
- eru líklegri til að hafa jákvæða sjálfsmýnd og sjálfstraust
- eru ólíklegri til að reykja, nota áfengi eða önnur vímuefni
- Eignast áhugamál sem hafa jákvæð áhrif á lífsstíl og vinatengsl

Íþróttafélag Reykjavíkur



ÍR býður upp á fjölbreytt íþróttastarf fyrir börn, unglunga og fullorðna. Æfingar haustannar hefjast mánudaginn 31. ágúst. **Skráning hefst á www.ir.is þann 21. ágúst.** Nánari upplýsingar á www.ir.is eða hjá starfsfólki ÍR í síma 587-7080.

- Íþróttaskóli ÍR 2-5 ára
- Barnadansar ÍR 2-5 ára (nýtt)
- ÍR-ungar 1.-2. bekkur (6 íþróttagreinar í boði fyrir eitt æfingagjald)

- Fimleikar
- Frjálsar
- Fótbolti
- Handbolti
- Júdó
- Keila
- Körfubolti
- Skíði
- TaeKwonDo
- Skokkhópur ÍR
- Kvennaleikfimi
- Íþróttir fyrir eldri borgara

Íþróttafélagið Leiknir



Íþróttafélagið Leiknir býður uppá knattspyrnu fyrir alla aldurshópa og karate fyrir börn. Æfingar knattspyrnudeildar eru í gangi allt árið um kring. Karatedeild er með dagskrá allan veturinn og hefst starfið í september. Nánari upplýsingar á www.leiknir.com eða í síma 557-8050.

Sundfélagið Ægir



Ægir býður upp á sundæfingar fyrir börn, unglunga og fullorðna. Æfingar haustannar hefjast 2. september fyrir 6 ára og eldri og 8. september fyrir 4-6 ára í Breiðholti lauginni. Nánari upplýsingar á www.aegir.is eða í síma 820-3156.

Skákfélagið Huginn



Huginn býður upp á skákæfingar fyrir börn, unglunga og fullorðna. Nánari upplýsingar á <http://skakhuginn.is> eða í síma 866-0116.

Hraunbergsapótek opnar aftur eftir rúman áratug

... býður upp á alla hefðbundna apóteksþjónustu og leggur áherslu á forvarnir í heilsuefningu

Nýtt einkarekið apótek hefur verið opnað við Hraunberg 4 í Breiðholti gegnt Gerðubergi og í nálægð við heilsugæslu Efra Breiðholts. Apótekið leggur mikla áherslu á lipurð og góða þjónustu, ásamt því að vera samkeppnishæft í verði.

Húsnæðið er hið sama og Hraunbergsapótek var starfrækt í fyrir um einum og hálfum áratug síðan, en á þeim tíma þegar tímabili kaupmannsins á horninu var talið lokið – jafnt í lyfsölu sem öðrum nauðsynjavarningi – tók Lyf og heilsa apótekið yfir. Lyf og heilsa starfrækti apótekið síðan um tíma en lokaði því svo og hefur engin starfsemi verið þar um þó nokkurt skeið. Nú hefur Hraunbergsapótek aftur lukið upp dyrum á sama stað og vonast er til að það geti tekið þátt í að hleypa auknu lífi í starfsemi við torgið hjá Gerðubergi.

Í eigu sömu fjölskyldunnar

Hraunbergsapótek nú, er enn í eigu sömu fjölskyldunnar sem ráku það á þeim tíma sem Lyf og heilsa tóku yfir 1999. Faðir og dóttir reka apótekið, er opnaði föstudaginn 19. júní, á sjálfan kvennadaginn. Dóttirin, núverandi framkvæmdastjóri – Fanney Frisbæk – segist með bros á vör, vonast til að opnunardagurinn muni setja góðan svip á rekstur fyrirtækisins um ókomin ár. Fanney er sjálf orkuverkfærðingur, þannig að lyfjafræðingur Hjörtur Elvar Hjartarson, hefur verið ráðinn sem lyfsöluleyfishafi og ber hann alla faglega ábyrgð á daglegum rekstri. Fanney segir fólk strax hafa tekið við sér. „Nei - er aftur komið apótek“ og margir hafa lagt leið sína hingað á þeim stutta tíma sem við höfum haft opið.



Brynhildur Skúladóttir, lyfjateknir, Hjörtur Elvar Hjartarsson og Fanney Frisbæk hluteigandi.

„Breiðholtskt“ apótek

„Fjölmennin gefur lífinu lit í Breiðholti.“ segir Fanney. Við viljum geta endurspeglað þann fjölbjódleika og veitt viðskiptavinum okkar upplýsingar og þjónustu á fleiri en einu tungumáli. Hjá okkur starfar t.d. pólskumælandi einstaklingur og erum við að vinna upplýsingaefni um vörur og annað á pólsku og ensku, ásamt íslensku.“

Heilsuefandi forvarnir, auk lyfjanna

En hvernig hugsa þau sér að standa að þessu? Verða nýjungar á boðstólum? Húsnæði apóteksins er rúmt og býður upp á fleira en lyfsölu og þegar hafa þróast hugmyndir um fjölbreyttari starfsemi. „Við ætlum að reka þetta sem hefðbundið apótek og veita alla þá þjónustu sem apótek veita en

hugmyndin er að þróa meiri fjölbreytni og þá einkum er snýr að heilsuvernd. Núna í byrjun hefur áherslan verið á að koma apótekinu í gang og geta opnað, en núna þegar við erum að komast í rútinu þá förum við í að skoða innflutning og sölu á nýjum vörum sem leggja áherslu á að styðja við og viðhalda góðri heilsu, s.s. vítamín, tinkúrur, jurtir, te o.fl.“

Sérstakt viðtalsherbergi

„Góð heilsa er heldur ekki eingöngu það að vera ekki veikur, heldur að lifa við góða tilfinningalega og félagslega líðan, ásamt í heilbrigðum líkama. Það eru til margar rannsóknir sem staðfesta hversu sterk áhrif þetta hefur á hvert annað. Í húsnæði apóteksins er sérstakt viðtalsherbergi þar sem fólk getur fengið upplýsingar í einrúmi, t.d. um sín lyf eða aðrar vörur sem verið er að bjóða. Einnig stendur aðstaðan til

boða endurgjaldslaust, fyrir sérfræðinga er bjóða þjónustu á einhverju sviði sem tengist eflingu á tilfinningalegri og/eða félagslegri heilsu. „Markmið okkar er fyrst og fremst að efla heilbrigði og heilsu í hverfinu bæði með hefðbundinni lyfsölu og okkar vörum en einnig með því að styðja eins og við getum að annarri starfsemi er tengist þeirri hugsun að efla „góða heilsu“ og varðveita hana eftir bestu getu,“ segir Fanney Frisbæk.

Rannsóknir og þekking

„Við erum svo heppin að vera með einstakling hjá okkur sem er að ljúka doktorsgráðu í matvælafræði og hefur sérfræðiþekkingu á lífefnafræðilegri verkun næringar og lyfja. Hún mun miðla upplýsingum og þekkingu, bæði til annarra starfsmanna og viðskiptavina. Markmið okkar er að fylgjast með nýjustu rannsóknum og þróunum á sviðum heilbrigðis, næringar og tengdra sviða, og geta byggt okkar starfsemi og vöruúrval á því. Þetta er allt í startholunum hjá okkur en við stefnum einnig á að geta verið með áhugaverða og lifandi upplýsingamiðlun á vefnum, t.d. á Facebooksíðunni okkar.“

Drifafi í að lyfta nærsamfélaginu

„Það er draumur aðstandenda Hraunbergsapóteks að geta verið drifafi í að lyfta upp nærsamfélaginu og starfsfólk apóteksins hlakkar til að bjóða nágrönnum og öðrum viðskiptavinum velkomin í viðskipti, spjall og rjúkandi kaffibolla. Apótekið er opið alla virka daga milli 8:30 og 18:00 og býður upp á góð afsláttakjör fyrir eldri borgara og öryrkja.“

ÍSBUÐIN

Kjörís LÓUHÓLUM
www.isbud.is

Opið: Virka daga 16-22 og um helgar 14-22.

Líter af ís og köld sósa
900 kr.-

Líter af ís, köld sósa og nammibox
1000 kr.-



Taktu með heim liter

Uppfinningaskólinn í FB

Nýlokið er skemmtilegu og skapandi námskeiði í Uppfinningaskólanum sem haldið var í FB nú í ágúst. Þar komu ungir krakkar hugmyndum sínum í framkvæmd og tóku fyrstu skrefin sem hugvitsmenn og frumkvöðlar.

Krakkarnir bjuggu til líkón og frumgerðir og kynntu afurðir sínar á lokadegi námskeiðsins fyrir foreldrum og öðrum áhugasömum gestum. Það er frumkvöðlafyrirtækið INNOENT (www.innoent.is) á Íslandi sem stóð að námskeiðinu í samvinnu við FB og Fab Lab Reykjavík. Notast var við námstæki og efni INNOENT Education og felur það í sér veflægar vinnustofur,



Hér eru krakkarnir ásamt leiðbeinendum með útskriftarskrirteini sín.

snjallforrit, spil og aðra leiki. námskeið og þá hugsanlega Stefnt er að því að halda fleiri einnig námskeið fyrir foreldra.

Opið alla daga frá kl. 11 til 23.

Lóuhólar 4, nálægt Dominospizza Sími: 557 1414

Kaffihús opnar í Fellunum

Nýtt kaffihús opnaði í síðustu viku í Fellunum. Kaffihúsið er alger nýjung í Breiðholtinu.

Í rúmlega 20 þúsund manna vel afmarkaðri íbúðabyggð sem farin er að nálgast fimmtugt hefur aldrei verið kaffihús utan veitingastaði í Gerðubergi og í Garðheimum. Þeim fjólgar sem vilja koma inn á fyrsta raunverulega kaffihúsið í Breiðholtinu sem nú hefur verið opnað í Drafnarfelli þar sem Guðmundur bakari Guðmundsson stóð vaktina í Breiðholtsbakari og síðar Húsi bakarans í áratugi.



Myndin var tekin á opnunardaginn.

www.tattoo.is

CLASSIC TATTOO REYKJAVÍK

Ópið 12:00-19:00 mánudaga til föstudaga

tattoo@tattoo.is

simi: 7722171

Arnarbakki 2

HÓLAGARÐUR

Persónuleg þjónusta.
Verslið í vinalegu umhverfi!

Boltinn í beinni
S: 567 8444
Krá • Sportbar
Gullnáman

Apótekið
- einfalt og ódyrt

KLIPP-ART
HÁRGREIÐSLUSTOFAN

Gjafavörur, snyrtivörur og fylgihlutir í úr vali
Snyrtivöruverlsunin
Mána
Sími: 557 1644

NAGLA FEGURÐ
Naglastofa • Skóli • www.naglafegurd.is

Sportvörur • Leikföng • Rífföng
Leiksport
Hólagarð
Sími: 557 5020

BÓNUS
byðnu betur

Fætur & fegurð
HÓLAGARÐ - LÓUHÓLAR 2-4 - Sími 557 5169

Snyrtibankinn
Gjafa- snyrti- & fæðunavörur á frábæru verði!



Skólasetning Hólabrekkuskóla 2015

Skólasetning verður mánudaginn 24. 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 24. og 25. ágúst.

Kennsla nemenda í 2. - 10. bekk hefst samkvæmt stundaskrá þriðjudaginn 25. ágúst.
Kennsla nemenda í 1. bekk hefst samkvæmt stundaskrá miðvikudaginn 26. ágúst.

Skólastjóri.

Skólasetning Fellaskóla 2015

Skólasetning Fellaskóla verður 24. ágúst nk. á sal skólans.

Tímasetningar eru sem hér segir:

2.-4. bekkur kl. 9.00

5.-7. bekkur kl. 9.30

8.-10. bekkur kl. 10.00

Nemendur 1. bekkjar verða boðaðir í viðtöl frá 18.-24. ágúst. Kennsla hefst samkvæmt stundarskrá 25. ágúst.



Skólasetning Breiðholtsskóla 2015

Nemendur og foreldrar í Breiðholtsskóla eru boðnir hjartanlega velkomnir á skólasetningu skólans mánudaginn 24. ágúst á eftirfarandi tímum:

2. - 4. bekkur kl. 9:00

5. - 7. bekkur kl. 10:00

8. - 10. bekkur kl. 11:00

Nemendur sem eru að fara í 1. bekk og foreldrar þeirra fá viðtalsboðun og mæta í viðtöl hjá umsjónarkennara föstudaginn 21. ágúst eða mánudaginn 24. ágúst. Skólasetning er síðan fyrir 1. bekk þriðjudaginn 25. ágúst kl. 8:30 í hátíðarsal skólans og kennsla hefst að henni lokinni.

Móttaka nýrra nemenda í 2. - 10. bekk fer fram á sal skólans fimmtudaginn 20. ágúst kl. 14:00.



Hvað er meðvirkni í uppeldi

... hugleiðing við upphaf skólastarfsins

Meðvirkni í uppeldi á stundum rætur að rekja til vanlíðunar og óöryggis foreldra. Uppeldi sem samanstendur af kærleika, festu, hvatningu, hrósi og fræðslu er líklegt til að skila góðum árangri. Markmiðið er að barnið vaxi og verði sjálfstæð, gefandi, ábyrg og hugsandi manneskja sem skilur og skynjar með hvaða hætti hún getur stuðlað að betra samfélagi fyrir sjálfa sig og aðra. Ekkert barn er nákvæmlega eins og annað. Engu að síður er ákveðinn kjarni sem skiptir sköpum í uppeldi ef það á að takast eins vel og kostur er.

Það er aldrei of mikið af ástúð í uppeldinu. Hins vegar rugla sumir foreldrar saman ástúð og ofdekri. Dæmi um þetta er þegar foreldrar allt að kæfa barnið sitt af því sem þau telja vera umhyggju og góðsemi en er í raun eftirlæti, markaleysi og jafnvel meðvirkni. Þegar þannig er háttað er stundum verið að uppfylla þarfir foreldranna frekar en barnsins. Enda þótt um góðan ásetning er að ræða á meðvirkni með barni sínu oft rætur að rekja til vanlíðunar og óöryggis foreldranna. Foreldrum sem glíma sjálfir við andlega vanlíðan skortir stundum þrek og áráðni til að setja börnum sínum mörk. Sektarkennd verður til þess að þeir gefa frekar eftir og treysta sér ekki til að gera kröfur sem hæfir aldri barnanna og þroska. Þannig geta sálræn veikindi foreldra veikt þau í foreldrahlutverkinu.

Neikvæð áhrif markleysis

Sumir foreldrar segja e.t.v. að þeir séu eftirlátir við börn sín vegna þess að þeir elski þau svo mikið og séu jafnvel „slæmir“ foreldrar ef þeir banni barni sínu of oft eða neiti kröfum þeirra. En væntumþykja hefur ekkert að gera með hversu mikið barnið fær að stjórna eða fær af veraldlegum gæðum. Mörgum foreldrum verður þetta ljóst þegar neikvæð áhrif markleysis eða ofdekurs sýna sig t.d. þegar, í stað þakklætis og ánægju koma enn meiri kröfur, vansæld og óánægja. Þegar svo er komið getur verið þrautinni þyngri að ætla þá að fara að setja reglur og ramma. Grundvöllur foreldrakærleiks er að setja hagsmuni barnsins ávallt í forgang. Í því felst að leiðbeina því, setja því mörk, veita því festu og aðhald. Foreldrar ráða. Þeir vita hvað barninu er fyrir bestu og þeir bera ábyrgð á því til 18 ára aldurs.

Reglurammi samfélagsins er til þess gerður að styðja foreldra í uppeldishlutverkinu.

Markmiðið er að vernda og kenna barninu nauðsynleg atriði sem það þarfnast til að auka líkur á velfarnaði í lífinu. Oft kemur sá tími að barnið líkar illa við reglurnar, finnst þær ósanngjarnar og finnst foreldrar sínir vera bæði vondir og leiðinlegir. Þegar sú staða kemur upp verða foreldrar að standa fast á sínu og minna sig á hvers hagsmuna verið er að gæta með reglunum og hvaða tilgangi þeim er ætlað að þjóna. Vissulega er mikilvægt að hlusta



Kolbrún Baldursdóttir.

á barnið sitt og nauðsynlegt er að geta sýnt sveigjanleika þegar svo ber við. Með viðeigandi festu og aðhaldi í uppeldinu sem hæfir aldri og þroska hverju sinni eru foreldrar að sýna í verki að þau elska barnið sitt og vilja gera allt sem þarf til að hámarka möguleika þess á að skapa sér hamingjuríkt líf.

Hvað er svona mikilvægt við ramma, reglur, festu og aga?

Með því að skorast undan að setja upp viðhlítandi ramma í kringum barnið, setja því mörk og gera viðeigandi kröfur til þess er verið að svikja barnið um tækifæri til frekari félags- og persónuþroska. Það er verið að svikja það um að öðlast aukinn skilning og innsei í fjölmargar leikreglur umhverfisins; að læra ýmsa færni þætti, standast kröfur, setja sig í spor annarra, beita sjálfsaga, þekkja eigin takmörk, átta sig á persónulegum mörkum annarra, getu til að taka ábyrgð, sinna skyldum og margt fleira. Áhrif og afleiðingar af marklausu uppeldi koma ekki einungis fram í persónulegum þáttum heldur einnig þegar barnið þarf að eiga samskipti við aðra, axla ábyrgð og taka afleiðingum á eigin gjörðum.

Er hægt að hrósa of mikið?

Hvatning, hrós og örvun eru meðal kjarnaþátta farsæls uppeldis og getur, ef rétt er notað, aldrei orðið of mikið. Vissulega er hægt að kæfa barnið af innantómu hrósi eins og öllu öðru. Ef barnið sér sjaldan tengingu milli hróss sem það fær og þess sem verið er að hrósa því fyrir, missir hrósið gildi sitt smám saman. Barn sem alið er upp við mikla og viðvarandi hvatningu og hrós þegar við á er líklegt til að þroska með sér jákvæða og sterka sjálfsmynd sem stuðlar að auknu persónulegu og félagslegu öryggi. Barn sem býr yfir slíkum styrkleikum, finnur og veit að það getur með jákvæðri hugsun og hegðun náð markmiðum sínum og haft góð áhrif á umhverfið. Þetta barn er líklegt til að þróa með sér sjálfsvirðingu en það er einmitt hún sem er öflugasta

vörnin gegn ytri vá. Einstaklingur sem ber virðingu fyrir sjálfum sér er síður líklegur til að ákveða að gera eitthvað sem t.d. getur skaðað heilsu hans. Fátt annað er eins skotheld forvörn og sjálfsvirðing sem og jákvæð sjálfsmynd.

Fræðsla í uppeldi

Fræðsla í uppeldi verður seint ofmetin. Hægt er að fræða barnið sitt með því að nota:

1. Umræður, samtöl, bein fyrirsmæli og leiðbeiningar
2. Með sýnikennslu, (barnið horfir á fyrirmyndir) og einnig með leikrænni tjáningu
3. Kennsluefni: bækur, sjónvarpsefni, hljóðbækur og annað efni sem hlustað er á í sjónvarpi, tölvu eða útvarpi.

Þessar aðferðir eru ýmist notaðar í sitt hvoru lagi eða saman, allt eftir aldri og þroska barnsins og hvað verið er að kenna hverju sinni. Mikilvægt er að nota sem oftast dæmi úr persónulegu lífi barnsins því þá á það mestu möguleikana á að tileinka sér skilaboðin.

Það sem kenna þarf um leið og aldur og þroski leyfir:

Samkennd, setja sig í spor annarra, hlúa að þeim sem þess þarfnast þegar þess er kostur. Að koma ávallt vel fram við aðra líka þá sem manni finnst ekki skemmtilegir eða áhugaverðir.

Að hirða vel um sjálfan sig og umhverfi sitt (í samræmi við aldur og þroska).

Að tjá tilfinningar, þarfir, segja hvað maður vill og þarf, hvers maður óskar og væntir.

Að hlusta á hvað aðrir eru að segja.

Að gæta að sér í umhverfinu, fara varlega og meta áhættu (í samræmi við aldur og þroska).

Að hlíta fyrirsmælum foreldra, kennara og annarra sem annast uppeldi barnsins.

Að gera ávallt sitt besta. Að beita sjálfan sig aga, læra að stundum þarf að bíða og einnig læra að æfingin skapar meistarann.

Að taka ábyrgð á eigin gjörðum þar á meðal mistökum, ekki kenna öðrum um ef illa fer heldur horfa í eigin barm og spyrja, hvað gat ég gert öðruvísi? Hvað kenndi þetta mér o.s.frv.?

Gera má ráð fyrir að flest allir foreldrar vilji aðeins það besta fyrir börn sín. Uppeldi er þar engin undantekning. Finnst foreldrum þeim skorta frekari fræðslu og þjálfun við uppeldi barna sinna bjóðast þeim tækifæri til að sækja uppeldis- tækninámskeið eða sækja viðtöl hjá fagaðila.

Kolbrún Baldursdóttir,
sálfræðingur
www.kolbrunbaldurs.is

ÚTFARARSTOFA ÍSLANDS

Auðbrekku 1, Kópavogi ÚTFARARÞJÓNUSTA SÍÐAN 1996

Vaktisímar: 581 3300 & 896 8242 • www.utforin.is • Allan sólarhringinn


Sverrir Einarsson


Kristín Ingólfssdóttir


Hilmar Erlendsson

ÚTFARARSTOFA HAFNARFJARÐAR

Flatahraun 5a • www.utfararstofa.is • Símar: 565 5892 & 896 8242

ALÚÐ • VIRÐING • TRAUST • REYNSLA

Breiðholtsblaðið

www.borgarblod.is

Ellen Thorarensen - minningarorð

Fædd 6. Júní 1953. Dáin 29 júlí 2015.

Ellen Thorarensen kenndi við Fjölbrautaskólann í Breiðholti frá hausti 1986 fyrst ensku og sögu, en síðar alfarið ensku. Hún kenndi jöfnum höndum í dag- og kvöldskóla og hefur fólk á ýmsum aldri því notið leiðsagnar hennar síðustu þrjá áratugin. Ellen á drjúgan þátt í sterkri stöðu enskunnar í skólanum. Hún var fagmaður í fremstu röð, kennari sem í hógvæð sinni eflir hróður heillar starfsstéttar.

Ellen elskuðu allir í skólanum. „Hún var sanngjarn og góður kennari“ sagði fyrrum nemandi. „Hún var yndisleg manneskja“ sagði samkennari. Mikill tregi fylgir því að sjá fyrir sér skólann okkar og kennarastofuna að Ellen fjarverandi. Þegar við skildum í vor áttum við von á að hitta hana aftur með elskulega brosið sitt, jákvæða viðmótið og dillandi hláturinn, eins og við þekktum hana alltaf. Nú er hún farin frá okkur með engum fyrirvara.

Þvílík auðlegð að hafa slíka manneskju í hópi okkar. Hún einfaldaði alla hluti, vann í látleysi, afgreiddi erfið mál á yfirlætislausan og öruggan hátt, eins og ekkert væri sjálfsgæðara. Hún sinnti starfinu af lífi og sál og nemendur sóttust eftir að vera í enskúhóp hjá henni. Mjög oft sat hún á

kennarastofunni með enska skáldsögu í höndunum. Var að fara enn einu sinni yfir textann til að vera með efnið á reiðum höndum. „Maður þarf alltaf að rifja þetta upp“ sagði hún mér, „einstök atriði þurfa að vera í fersku minni þegar komið er inn í kennslustofuna.“

Það var eitthvað í framkomu og fasi Ellenar sem laðaði fólk að henni. Falleg rödd hennar, hlýja og mildi sem hún auðsýndi fólki kallaði fram jákvæðustu tilfinningar okkar. Fastur liður var að þegar enskupróf var haldið í lok annar, kom hún með dýrindis heimagert bakkelsi og bauð okkur. Það var almennt tilhlökkunarefni meðal starfsmanna og sannindamerki um umhyggju hennar. Að missa Ellen er áminning um það hversu dýrmætt lífið er, hversu mikilvægt er að muna að við njótum samvasta í takmarkaðan tíma, að við þurfum að nýta hann vel, vanda okkur og vera góð hvert við annað.

Minningin um Ellen Thorarensen mun lifa með okkur um ókomna tíð.

Guðrún Hrefna Guðmundsdóttir skólameistari



Jóhann Skagfjörð ráðinn aðstoðarskólastjóri Fellaskóla

Jóhann Skagfjörð Magnússon hefur verið ráðinn aðstoðarskólastjóri í Fellaskóla.

Hann hefur síðustu ár starfað sem deildarstjóri í Hraunvallaskóla.



NÁMSKEIÐ Á HAUSTÖNN 2015 ALMENN NÁMSKEIÐ

Teikning 1
Teikning 2
Teikning portrett
Módelteikning
Módelteikning framhald

Litaskynjun
Leirkerarensla
Leirmótun og rennsla

Gróðurhús hugmyndanna
Spjöllum saman um myndlistarsýningar

Málun 1
Málun framhald
Málun - vinnustofa
Málun - form, lína og áferð
Vatnslitun
Tilraunir teikning og vatnslitun

Myndlist 60+

Vinnustofa fyrir fólk með proskahömlun

BARNA OG UNGLINGANÁMSKEIÐ

4-5 ÁRA myndlist

6-9 ÁRA myndlist

8-12 ÁRA
Leirrennsla og skúlptúr
Leirrennsla og mótun

10-12 ÁRA
Teikning
Myndlist
Video- og hreyfimyndagerð
Myndasögur og myndrænar frásagnir

13-16 ÁRA
Vöruhönnun og leir
Leirmótun og rennsla
Málun og blönduð tækni
Teikning málun grafík
"Animation", video og myndasögur

Námskeið í Miðbergi Breiðholti
6-9 ára Myndlist
10-12 ára Myndlist

Skráning á www.myndlistaskolinn.is
og í síma: 551 1990
JL húsinu - Hringbraut 121

MYNDLISTASKÓLINN

Í REYKJAVÍK

20% FRAMHALDSSKÓLAFLÁTTUR
NÁMSKEIÐIN ERU STYRKHÆF HJÁ FLESTUM STÉTTARFÉLÖGUM

Er kominn tími til að gera eitthvað?

Námskeið í boði hjá Hringsjá

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.

Námskeið Hringsjár standa alveg sjálfstæð sem endurhæfingarúræði, en góð ástundun á námskeiðunum er ein forsenda þess að lengri tíma úrræði standi til boða.



Einn af þeim mörgum sem hafa nýtt sér endurhæfingu hjá Hringsjá er Kristján Jónsson. Hann sótti námskeið og nám hjá Hringsjá og útskrifaðist vorið 2014. Honum hafði verið bent á sem endurhæfingarúræði að fara á tölvunámskeið í Hringsjá. Í viðtali í Fréttatímanum sagði hann, "Mér fannst svo gaman að ég fór í kjölfarið á minnisnámskeið þar. Eftir þessi tvö námskeið var ég farinn að átta mig á því að ég gæti alveg verið í skóla. Það hafði lengi verið draumur en mér fannst ég ekki eiga heima þar. Ég sá að ég gat alveg lært. Þetta er eitt það skemmtilegasta verkefni sem ég hef tekið mér fyrir hendur. Maður kemur syngjandi þaðan út."

Eftir námskeiðin fór Kristján síðan í 3ja anna náms- og starfsendurhæfingu hjá Hringsjá. Samhliða endurhæfingu var Kristján í Tækniskólanum og hefur nú lokið sveinsprófi í málaraiðn.

TÁT - Tök á tilverunni

Þjargráð og færni í að takast betur á við daglegt líf og hindranir sem upp koma.

ÚFF - Úr frestun í framkvæmd

Farið yfir ástæður frestunar, einkenni og afleiðingar. Fyrir þá 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 (athyglisbrestir/öfþvirkni) og hvernig hægt er að ná betri tökum á ADHD.

Minnistækni

Kennd er tækni til þess að efla og bæta minnið. Hentar þeim sem eiga við gleymsku eða skert minni að stríða.

Sjálfstyrking

Styrkir nemendur í að tjá sig, sýna öruggari framkomu og almennt vera tíl!

Tölvur 1

Námskeiðið er ætlað byrjendum, sem vilja fá góðan grunn í tölvunotkun til að geta nýtt tölvuna sér til gagns og gamans.

Tölvur 2

Námskeiðið er ætlað þeim sem hafa notað tölvu í einhvern tíma en vilja ná betri tökum á algengum vinnuforritum.



Hringsjá

Náms- og starfsendurhæfing

Upplýsingar og skráning
í síma 510 9380 eða
á staðnum að Hátúni 10d.

Heimasíða: www.hringsja.is
Netfang: hringsja@hringsja.is
Facebook: [facebook.com/hringsja](https://www.facebook.com/hringsja)

www.breiðholt.is

HAUSTVÖRURNAR steyma inn.

Nýjar vörur daglega.
Og nú seljum við líka skó.

Verið velkomnar



Mjódd - S. 557 5900

Skólasetning Ölduselsskóla 2015

Við bjóðum nemendur Ölduselsskóla og foreldra þeirra hjartanlega velkomna á skólasetningu skólans, mánudaginn 24. ágúst á eftirfarandi tímum:

Klukkan 9:00 1.-4. bekkur

Klukkan 10:00 5.-7. bekkur

Klukkan 11:00 8.-10. bekkur

Að lokinni skólasetningu, ganga nemendur með umsjónarkennurum til stofu og fá afhentar stundatöflur og bókalista.

Ölduselsskóli
Ölduseli 17 - Sími 411-7470

Færni
Virðing
Metnaður

Getraun nr. 111

www.leiknir.com

Leiknir var stofnað 1973



Austurbergi 1, Efra Breiðholti

Sjötti flokkur Leiknis á Króksmóttinu

Helgina 8. til 9. ágúst héldu rúmlega tveir tugir ungra upprennandi Leiknismanna í ferðalag norður yfir heiðar á Króksmót Tindastóls. Alls voru fjögur lið skráð til leiks og var eftirvæntingin mikil meðal drengjanna að hefja leika á laugardagsmorgninum.

Fengu öll liðin fjögur að spila umul fótoltaleikja og skiptust á skin og skúrir meðan á leikum stóð og var fagnað og grátið í rússíbanuferðinni sem þetta mót var svo sannarlega. Vöktu Leiknislíðin öll athygli fyrir mikla samstöðu sem lýsti sér best með góðum stuðningi af hliðarlínunni þar sem lög Leiknisljónanna voru áberandi – svo sannarlega hinn rétti Leiknisandi hjá drengjunum. Að keppnisdögnum tveimur liðnum voru ansi margir þreyttir fótoltafætur sem tóku við viðurkenningum frá mótshöldurum. Allir áttu



Hressir sjötta flokks strákar úr Leikni.

drengirnir það sameiginlegt að hafa verið til sóma innan vallar sem utan og að hafa lagt sig alla fram við að spila íþróttina. Svo sannarlega efnilegir drengir þarna

á ferð sem gaman verður að fylgjast með á komandi árum. Áfram Leiknir! Stolt Breiðholts!

SÓ

**Myndlistarskóli
Kópavogs**

Láttu
DRAUMINN
rætast

**Innritun á
haustnámskeiðin
er hafin.**

**Skoðið heimasíðuna
www.myndlistaskoli.is**

**ÖKUM VARLEGA!
SKÓLARNIR ERU AÐ BYRJA!**



Gallery
fiskur

SJÓVÁ

NI

VÍS

HAGKAUP
Skemmtilegast að versla

Breiðholtsblaðið

**ÍR- og Leiknisvörur
í úrvali**

Enskar fótoltavörur

Leikföng í úrvali

Leiksport

Sími 5575020

Hólagarði

Graenir **SKÁTAR**
– við elskum dósir!

Söfnunarkassar í þínu hverfi eru m.a. við:
Arnabakka • Austurberg • Seljaskóla

Vetrarstarf ÍR

- Skráningar hefjast 21. ágúst

Afar fjölbreytt og gróskumikið vetrarstarf ÍR á íþróttasviðinu hefst 31. ágúst. Opnað verður fyrir skráningu föstudaginn 21. ágúst. Upplýsingar um íþróttir í boði, æfingaflokka, æfingátíma, æfingastaði, æfingagjöld og nýtingu frístundakorts er að finna á heimasíðu ÍR www.ir.is og hjá starfsfólki ÍR í síma 587-7080. Fyrirspurnum svarað í gegnum netfangið ir@ir.is

Eftirtalið eru í boði hjá ÍR veturinn 2015 til 2016

ÍPRÓTTASKÓLI 2-5 ÁRA

Sérhæfðir íþróttatímar fyrir 2-3 ára börn og 4-5 ára börn með áherslu á alhliða hreyfinám.

BARNADANSAR 2-5 ÁRA (NÝTT)

ÍR-ingar bjóða nú upp á dans fyrir börn eftir tveggja ára hlé.

ÍR-UNGAR FYRIR BÖRN Í 1.-2. BEKK GRUNNSKÓLA

Börnin geta stundað 6 mismunandi íþróttgreinar innan ÍR, flutt sig á milli að vild og greitt eitt þátttökugjald. Flestar æfingarnar fara fram á tímabilinu 15:00-17:00 og boðið upp á strætóferðir og frístundaheimili í tengslum við æfingarnar.

FIMLEIKAR

Fimleikastarf hjá ÍR er í þróun á öðrum vetri eftir að hafa legið niðri í Breiðholti um í langan tíma. Áhersla á æfingar fyrir 5-10 ára.

FRJÁLSÍPRÓTTIR

ÍR-ingar státa af elstu og öflugustu frjálsíþróttadeild landsins sem býður upp á æfingar fyrir börn, unglunga og fullorða frá 6 ára aldri.

FÓTBOLTI

Knattspyrnadeildin býður upp á öflugt starf og æfingar fyrir stráka og stelpur frá 5 ára aldri í þessari vinsælustu íþrótt í heiminum.

HANDBOLTI

Handknattleiksdeildin er ein sú öflugasta á landinu býður upp á æfingar fyrir börn, unglunga og fullorðna frá 5 ára aldri.



JÚDÓ

Júdáudeildin er nú að efla starfsemi sína og býður upp á æfingar fyrir bæði kyn frá 8 ára aldri.

KEILA

Keiludeildin er sú öflugasta á sínu svið hér á landi með æfingar fyrir 6 ára og eldri.

KÖRFUBOLTI

Körfuknattleiksdeild ÍR á langa sögu að baki og hefur verið að efla starfsemi sína undanfarin ár með áherslu á uppbyggingu barna- og unglingsstarfs.

SKÍÐI

Skíðaíþróttin er samofin langri sögu ÍR og í þeirri grein er boðið upp á æfingar frá 5 ára aldri.

TAEKWONDO

Miklar vonir eru bundnar við nýjan þjálfara TaeKwonDo deildarinnar sem býður nú upp á æfingar fyrir 8 ára og eldri.

SKOKKHÓPUR

Hlaupa og þrekæfingar fyrir almenning allt árið um kring. Byrjendanámskeið reglulega.

KVENNALEIKFIMI

Boðið upp kvennaleikfimi eins og undanfarin ár

ÍPRÓTTIR ELDRI BORGARA

Holl hreyfing og góður félagsskapur í leikfimi og boccia fyrir eldri borgara allan veturinn.

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

ÍR-ingar í harðri baráttu á toppnum



ÍR er í harðri baráttu um að komast upp í 1. deild.

Meistaraflokkur ÍR-karla í fótboltnum er eins og áður í sumar í gríðarlega harðri baráttu á toppnum í 2. deild. Liðið er nú í þriðja sæti með 37 stig eða jafn mörg og liðið sem er í öðru sæti og aðeins einu stigi frá toppsætinu.

ÍR-ingar hafa þegar þetta er skrifað unnið níu leiki, tapað

þremur og gert eitt jafntefli. Liðið vann sannfærandi 4-0 sigur á Tindastóli á heimavellinum í Mjóddinni í síðasta leik og eiga útileik næst gegn botnliði Dalvíkur/Reynis 22. ágúst. Síðan er mikilvægur heimaleikur gegn Aftureldingu 28. ágúst. Allir á völlum á lokasprettinum.

ÍR-ingar unnu til 13 Íslandsmeistararitla

Frjálsíþróttadeild ÍR sigraði í stigakeppni félagsliða á Meistaramóti Íslands í aðalhluta sem fram fór á Kópavogsvelli 25. og 26. júlí en mótið var samvinnuverkefni ÍR og Breiðabliks.

ÍR hlaut 33.955 stig en lið FH varð í 2. sæti með 31.736 stig. Kvinnalið ÍR sigraði stigakeppni kvenna

með 21.071 stig en karlaliðið varð í 2. sæti á eftir FH með 12.884 stig. Alls unnu ÍR-ingar til 13 Íslandsmeistararitla. Góður árangur náðist í mörgum greinum en auk Íslendinga voru gesta þátttakendur frá Færeyjum og Póllandi sem settu svip á mótið.

Aníta keppir á HM í Bejing

Aníta Hinriksdóttir verður meðal keppenda í 800 m hlaupi á HM í Bejing í Kína sem fram fer dagana 22. til 30. ágúst.

Þetta er í fyrsta sinn sem Aníta keppir á heimsmeistaramóti fullorðinna og verður ferðin og

keppnin sem slík mjög dýrmæt reynsla fyrir Anítu sem nú þegar hefur keppt á öllum stærstu mótunum í ungmennaflokki, nú síðast á EM 19 ára og yngri þar sem hún varð í 3. sæti. Fyrir HM er Aníta með 60. besta árangurinn

í heiminum í ár en utanhúss hefur hún hlaupið hraðast á 2:01,15 mín sem er 4. besti tíminn hennar frá upphafi en hún á best 2:00,49 mín síðan 13. júní 2013. Aníta hleypur undanrásir þann 23. ágúst rétt fyrir kl. 13 að íslenskum tíma.

Hulda á góðu skriði

Hulda Þorsteinsdóttir er komin vel af stað aftur í stönginni eftir löng og erfið meiðslí en um tíma leit út fyrir að hún myndi ekki stökkva stangstökk aftur.

Hulda hefur keppt töluvert undanfarnar vikur og stökk best á Ullevi leikvanginum í Gautaborg í lok júlí. Hún gerði sér lítið fyrir og bætti sig utanhúss

með stökki upp á 4.26 m (sem gefur 1032 IAAF árangursstig) og varð í 2. sæti af 19 keppendum. Hulda hefur einnig bætt sig innanhúss með stökk upp á 4,30 m sem er bætting á hennar besta árangri innanhúss um 29 cm! Þessi árangur setur Huldu í 73. sæti á heimslistanum fyrir árið 2015. Hún er enn 3. besta íslenska konan frá upphafi en

færast óðfluga nær þeim Þóreyju Eddu Elísdóttur og Völu Flosadóttur sem báðar kepptu á Ólympíuleikum sælla minninga. Hulda stefndi á HM lágmarkið sem er 4.50 m en náði því ekki í þetta sinn en hún er númer 84 á heimslistanum ásamt 15 öðrum stúlkum sem allar hafa stökkið 4.30 m.

ALLTAF FULLT BORD AF FERSKUM FISKI OG FISKRÉTTUM

Opið alla virka daga kl. 9 – 18:30.

 **FISKBÚÐ HÓLMGEIRS**



GETRAUNANÚMER
ÍR ER 109

HEIMASÍÐA ÍR
www.ir.is

Viltu *framúrskarandi* þjónustu við sölu á þinni fasteign?

Ég sé um allt ferlið fyrir þig og aðstoða þig einnig við fasteignakaup.

LIND FASTEIGNASALA



Kristín Skjaldardóttir
Sölufulltrúi
kristin@fastlind.is
824 4031



Þórunn Gísladóttir
Löggiltur fasteignasali.
510 7900



Landsbankinn styrkir sálfræði- verkefni í FB



Á myndinni má sjá þau Guðrúnu Agnarsdóttur formann dómnefndar, Magnús Ingvason aðstoðarskólameistara, Elísabetu Völu Guðmundsdóttur námsráðgjafa og Steinþór Pálsson bankastjóra.

Fjölbrotaskólinn í Breiðholti fékk 500.000 króna styrk til að þróa samstarfsverkefni með sálfræðingum þjónustumiðstöðvar Breiðholts með það að markmiði að bæta geðheilbrigði nemenda í FB.

Náms- og starfsráðgjafar skólans vinna náið með nemendum sem eiga í náms-erfiðleikum vegna andlegrar vanlíðunar. Í þessu verkefni verður boðið upp á námskeið í hugrænni atferlismeðferð og einstaklingsviðtöl við sálfræðinga.

Námskeið um fjöltyngi og móðurmál í Gerðubergi

Námskeið um fjöltyngi og móðurmál verður haldið á morgun föstudaginn 21. ágúst og laugardaginn 22. ágúst undir yfirskriftinni The Treasure of Languages eða fjársjóður tungumálanna. Kennurum hefur sérstaklega verið boðið að skrá sig á námskeiðin en í Breiðholti er eitt fjölbreyttasta fjölmenningsmálhátíðin hér á landi.

Námskeiðið er haldið í Gerðubergi og í Hólabrekkuskóla og er liður í samstarfi skóla- og fristundasviðs við samtökin Móðurmál. Aðalfyrirlesari er Deirdre Kirwan skólastjóri Scoil Bhríde Cailíní í Dyflinni. Meirihluti nemenda í þeim skóla eða átta af hverjum tíu eru tvítýngdir og með ólíkan menningarbakgrunn. Meðal annarra fyrirlesara á námskeiðinu eru Toshiki Toma, Renata Pratusyte, Rósa Björg Jónsdóttir, Kriselle Suson Gagatin, Bibiam M. Gonzales Rodríguez, Flor Santos Martins Pereira, Friða B. Jónsdóttir og Renata Emilsson Peskova.

MEGATILBOÐ

Ótrúlega flott úrval af pizzum á frábæru verði



5 FYRIR 4

AF ÖLLUM PIZZUM

299 kr. pk.

Verð áður 399 kr.

CHICAGO TOWN PIZZUR



399 kr. pk.

THIN & CRISPY OG DEEP PAN PIZZUR Í MIKLUM ÚRVAL



99 kr. stk.

APPELSÍN, PEPSI OG PEPSI MAX 500 ML DÓS



Borgaðu með símanum á einfaldan og öruggan máta með Netgíró. Við sendum þér reikning í netbankann og þú færð allt að 14 daga vaxtalausán greiðslufrest. Skráðu þig á www.netgiro.is

Netgíró
Betri leið til að borga

Úrval er breytilegt eftir verslunum. Allar vörurnar fást í Iceland, Engihjalla.



OPIÐ ALLAN SÓLARHRINGINN
ICELAND, ENGIHJALLA,
VESTURBERGI OG ARNARBAKKA

Iceland