

Breiðholtsblaðið

Dreift frítt í öll hús í Breiðholti

MAÍ 2016

5. tbl. 23. árg.



Frístundamiðstöðin Miðberg hlaut hvatningarverðlaun skóla- og frístundaráðs Reykjavíkurborgar fyrir verkefnið Tómsundamenntun sem miðar að því að gera unglingum í Breiðholti grein fyrir því hvernig þeir geta notað frítímann betur. Myndin var tekið við afhendingu verðlaunanna. Á myndinni eru; Hafsteinn Vilhelmsson, Kristján Ari Halldórsson, Kári Sigurðsson, Dagbjört Steinarsdóttir, Anna Lísa Ríkhardsdóttir, Kristín Guðrún Jónsdóttir, Krístrún Lilja Daðadóttir og Svava Gunnarsdóttir. Sjá nánar á bls. 2.

Opið allan sólarhringinn
í Engihjalla, Vesturbergi
og Arnarbakka



Iceland



Slökkvitækja-
þjónustan

564 1433

Bakkabraut 16 • 200 Kópavogur

Fyrir heimili - húsfélög - fyrirtæki
Úrval slökkvitækja. Leitið tilboða!

- bls. 4-5

Viðtal við
Ingigerði
Guðmundsdóttur
formann ÍR

Þú kemst alltaf
í bankann á L.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

Sumartilboð



Pepsi Cherry
500 ml 98 kr.

Nauta Fille

Verð áður 5.998 kr./kg.

Verð núna 4.798 kr./kg.

Nauta Rib-eye

Verð áður 5.669 kr./kg.

Verð núna 4.535 kr./kg.

Nauta Innralæri

Verð áður 4.989 kr./kg.

Verð núna 3.994 kr./kg.

Nauta Lund

Verð áður 7.349 kr./kg.

Verð núna 5.998 kr./kg.



Sumarostakaka

Verð áður 1.450 kr.

Verð núna 1.235 kr.



Sumarostaprenna

Verð áður 1.095 kr.

Verð núna 985 kr.



Skyr.is í fernu

Verð áður 195 kr.

Verð núna 175 kr.

Ný bakað bakkelsi
í brauðbarnum.



Þín verslun

SELJABRAUT 54 • SÍMI 557 1780 - 577 1788

- á traustum grunni

Breiðholtsblaðið

Útgefandi: Borgarblöð ehf.

Eiðistorgi 13-15 • 172 Seltjarnarnes • Pósthólf 171

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.

5. tbl. 23. árgangur

Breiðholtsblaðið er dreift frítt í öll hús í Breiðholti

Hvað er ÍR?

ÍR er eitt öflugasta ípróttafélag landsins. Innan þess eru stundaðar tíu ípróttagreinar af um tvö þúsund iðkendum. Hjá félaginu starfa yfir eitt hundrað þjálfarar og allt að eitt þúsund sjálfbóðaliðar standa að baki þess. ÍR er hverfa-ípróttafélag í fjölmennasta hluta Reykjavíkur Breiðholti. Því mætti halda að ÍR byggji við góða starfsaðstöðu. Svo er þó ekki.

Við byggingu Breiðholtsins var þetta gamla félag gert að hverfafélagi og úthlutað aðstöðu fyrir starfsemi sína í Suður Mjóddinni. Gerður var ípróttavöllur og byggt félagshús sem fyrir löngu eru orðið allsendis ófullnægjandi. Nú er svo komið að ÍR-ingar stunda æfinga á einum tug staða innan Breiðholtisins og innan Reykjavíkur þar sem fólk – fullorðnir sem börn þurfa út úr byggðinni til þess að stunda áhuga-mál sín á ípróttasviðinu. Í viðtali við núverandi formann félagsins hér í blaðinu kemur fram að nú er svo komið að stjórn þess er farin að óttast um að fólk sæki í önnur ípróttafélög og jafnvel í önnur sveitarfélög sökum aðstöðuleysis.

Árinu 2008 var gerður samningur á milli ÍR og Reykjavíkurborgar um uppbyggingu á félagssvæði þess í Suður Mjódd. Var þá hluti þess svæðis sem áður hafi verið ætlaður til ípróttar og útivistar tekin til annarra nota – til íbúðabyggingar og atvinnustarfsemi. Hvað þennan samning varðar hefur lítið orðið um efndir af hálfu Reykjavíkurborgar utan þess að nú sér í byggingu frjálsípróttavallar sem á að verða tilbúinn að ári.

Vissulega hefur borgin í mörg horn að líta og rekstur sveitarfélaga er víða erfiður sem stendur. Það breytir þó ekki þeirri staðreynd að ípróttaiðkun og þá ekki síst almennings er löngu viðurkennd sem hluti af heilbrigðu líferni. Forvarnargildi ípróttar er einnig löngu orðið ljóst. Af þeim sökum hlýtur aðstaða til ípróttaiðkunar að vera ofarlega á forgangslista þegar verkefnum sveitarfélaga er fléttað í röð. Líka í Reykjavík. Líka í Breiðholti.

Nú fer fram áttak til heilsueflingar í Breiðholti þar sem stefnan hefur verið tekin á heilbriggt fólk í heilbrigðu samfélagi. Hluti af því verkefni ætti að vera efling ípróttastarfseminnar í byggðinni. Uppbygging og efling ÍR sem eins öflugasta ípróttafélags landsins og hverfafélag í byggðum Breiðholtsins hlýtur að verða hluti af því starfi. Þar skiptir félags- og ípróttaaðstaðan miklu.

Miðberg fékk hvatningarverðlaunin

Fristundamiðstöðin Miðberg fékk hvatningarverðlaun skóla - og frístundaráðs fyrir verkefnið Tómstundamenntun sem miðar að því að gera unglingum í Breiðholti grein fyrir því hvernig þeir geta notað frítímann betur. Hvatningarverðlaunin voru afhent á árlegri fagræðstefnu starfsfólks frístundamiðstöðvanna í borginni sem haldin var í Gerðubergi nýverið undir yfirskriftinni Höfuð í bleyti. Skúli Helgason formaður og Eva Einarsdóttir fulltrúi í ráðinu afhentu verðlaunin.

Hafsteinn Vilhelmsson starfsmaður í frístundamiðstöðinni Miðbergi fékk sérstaka viðurkenningu fyrir mikilvægt framlag í starfi kvikmyndaklúbba fyrir 3. til 4. bekk í frístundaheimilum, hæfileikakeppnina Breiðholt got talent og tækni og tækjaveild Miðbergs. Hafsteinn hefur verið frumkvöðull í að kynna kvikmyndagerð fyrir börnum á frístundaheimilum þar sem börnin læra að búa til stuttmynd, fara frá hugmynd til framkvæmdar og uppskera verkefnisins er í formi kvikmynda-hátíðar. Þá er hann lykilmáður í einum af stærstu viðburðum frístundamiðstöðvarinnar Miðbergs sem er hæfileikakeppni barna- og unglinga sem kallast Breiðholt got talent. Keppnin var fyrst haldin árið 2009 og hefur vaxið og dafnað með árunum.

Samstarf við grunnskólana

Forstöðumenn og aðstoðarforstöðumenn félagsmiðstöðva Miðbergs fóru í samstarf við grunnskólana í Breiðholti um að hitta alla nemendur í 8. og 9. bekk í fjögur til sex skipti. Verkefnið byggir á þeirri hugmyndafræði að það að hafa nægan frítíma bætir ekki lífsgæði nema að honum sé varið á árangursríkan hátt. Miðberg fór í samstarf við Vöndu Sigurgeirsdóttur lektor í



í tengslum við hvatningarverðlaun skóla - og frístundaráðs Reykjavíkurborgar var boðið var upp á sjö málstofur í fjölmörgum lotum á fagræðstefnu starfsfólks frístundamiðstöðvanna í Gerðubergi. Hér er Tinna Breiðfjörð að segja frá verkefninu Laugo Media.

tómstunda- og félagsmálafræði við HÍ sem leiðbeindi starfsfólki við þróun og framsetningu verkefnisins.

Rós í hnappagat

Hvatningarverðlaunin skóla - og frístundaráðs eiga að veita starfsfólki hvatningu í starfi og stuðla að nýbreytni- og þróunarstarfi. Verðlaunin eru rós í hnappagat starfsins sem þau hlýtur, viðurkenning á vel unnu verki í þágu barna og foreldra og staðfesting þess að starfið sé fyrirmynd annarra á því sviði sem um ræðir.

29 málstofur

Þegar hvatningarverðlaunin höfðu verið afhent á fagræðstefnunni í Gerðubergi flutti Vigdís Jakobsdóttir aðjúnkt við Lista-háskólann fróðlegt erindi um gildi lista og skapandi starfs í frítímanum. Síðan var boðið upp á 29 málstofur í fjórum lotum þar sem fjallað var um fjölbreytt verkefni og viðfangsefni frístundamiðstöðvanna og miðlað á jafningagrundvelli. Meðal þess sem fjallað var um í málstofum var vináttufærni, upplýsingatækni í frístundastarfi, jafnréttisstarf, forvarnir, útileiki, spunaspil og nemendarád.

Breiðholtsblaðið

Auglýsingasími: 511 1188



FERSKUR FISKUR OG FISKRÉTTIR

HEITIR FISKRÉTTIR - FISKUR OG FRANSKAR
SUSHI

HÓLAGARÐI
LÓUHÓLUM 2-4
SÍMI 5 88 55 55

OPIÐ VIRKA DAGA 10-18:30 OG LAUGARDAGA 12-17.

ÚTFARARSTOFA ÍSLANDS
Auðbrekku 1, Kópavogi ÚTFARARÞJÓNUSTA SÍÐAN 1996

Vaktímar: 581 3300 & 896 8242 • www.utfarin.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

Sumarstarf Miðbergs 2016

Summer activities 2016

Sumarfrístund fyrir börn f. '06-'09

Heilsdags og hálf dags námskeið

Children born '06-'09

Whole day or half day courses

Sumarsmiðjur fyrir börn f. '02-'04

Heilsdags og hálf dags námskeið
Heilsdags og hálf dags námskeið

Children born '02-'04

Whole day or half day courses

Hellirinn félagsmiðstöðvarstarf '00-'05

Hellirinn Youth Center '00-'05

Children born '00-'05

Open all summer

Opið í félagsmiðstöðvum f. '00-'02

Mánud og miðvikud kl. 14.00-17.00

Mánud. mið. og föstud. kl. 19.30-23.00

Youth Center openings

Mon. and Wed. 14.00-17.00

Mon, Wed. and Fri. 19.30-23.00



Information, prices and registration can be found on fristund.is and midberg.is

For assistance call Midberg at 411-5750.

Allar upplýsingar og tengil á skráningar má finna á fristund.is.

Nánari aðstoð í Miðbergi s: 411-5750

Follow us on Facebook

Þú finnur okkur líka á Facebook



VIÐTALIÐ

Breiðholtíð er falin paradís

...segir Ingigerður (Inga) Guðmundsdóttir formaður ÍR

Ingigerður Guðmundsdóttir eða Inga eins og hún er oftast kölluð var kosin formaður stjórnar ÍR fyrir skömmu. Inga starfar hjá Sjóvá. Hún er gift Sveini Sveinssyni sjúkráþjálfara og eiga þau þrjú börn; Guðmund Gunnar, Aron Inga og Ragnheiði Millu sem öll hafa eða eru að æfa íþróttir hjá ÍR. Inga tengdist félaginu fyrst fyrir tæplega 20 árum þegar Sveinn eiginmaður hennar hóf að starfa sem sjúkráþjálfari hjá handboltadeild ÍR og síðan hafa leiðir hennar og félagsins legið saman. Inga er ekki innfæddur Breiðhýltingur en segir að í dag vilji hún hvergi annars staðar búa.

„Ég er fædd og uppalin í Smáibúðarhverfinu og ætlaði mér aldrei að fara þaðan. En sumt fer öðruvísi en ætlað er og þegar að við hjónin fórum að leita okkur að íbúð til kaups á árinu 1993 var víða farið. Ég var ófrísk og vorum við búin að skoða íbúðir í nokkra mánuði. Einn daginn plataði Svenni mig til þess að líta á íbúð í Kambaselínu í Seljahverfinu. Ég vissi lítið um Breiðholtíð og mamma spurði bara hvenær var þetta hverfi eiginlega byggt. Það hafði aldrei verið í hugum okkar og ég hafði lítið komið þangað. En við slógum til þvert á aðrar áætlanir. Okkur lá orðið á að finna húsnæði þar sem frumburðurinn var á leiðinni í heiminn og við létum slag standa. Hafi ég haft einhverjar áhyggjur af vistaskiptunum þá hurfu þær fljótt því við áttum frábæran tíma og næsta barn kom einnig í heiminn í Kambaselínu. Fimm árum síðar fluttum við okkur svo yfir í Klyfjaselið og þegar fjölskyldan stækkaði enn – þegar yngsta barnið fæddist fluttum við okkur svo niður í Ljárskógana þar sem við erum búin að vera í áratug. Á þessum 23 árum má segja að við höfum nýtt okkur alla þá þjónustu sem Seljahverfið hefur upp á að bjóða. Við höfum notið heilsugæslunnar, átt ágæt samskipti við Seljakirkju og fólkið sem hefur starfað þar. Einnig við þjónustumiðstöðina í Mjóddinni og krakkarnir hafa verið í leikskóla. Síðan bæði í Seljaskóla og Ólduselsskóla og síðast en ekki síst með ÍR. Foreldrar mínir hafa dvalið í Seljahlíð undanfarin ár. Faðir minn er nýlega fallinn frá en móðir mín dvelur þar. Öll þessi góðu samskipti hafa fyrir löngu orðið til þess að við viljum hvergi annars staðar vera. Svo má geta þess að Sveinn maðurinn minn starfar í Mjóddinni og er því í góðu göngufæri við vinnustaðinn að heiman.“

Tengdist íþróttasinnaðri fjölskyldu

„Ég tengdist íþróttasinnaðri fjölskyldu. Tengdafaðir minn, Sveinn Björnsson sem lengi var forseti ÍSÍ og margir minnast einnig frá þeim tíma að hann rak Skóóluna á Laugavegi 1. Sveinn maður minn er sjúkráþjálfari og Geir bróðir hans er fyrrum handboltamaður og starfar nú sem landsliðsþjálfari íslenska handboltalandsliðsins. Synir okkar fóru að æfa fótbolta með ÍR og þá var ég dregin inn í félagsstarfið sem nú hefur leitt til þess að ég ákvað að gefa

kost á mér í formenskuna. Það var sem sagt um það leyti sem eldri sonur okkur fór að æfa fótbolta að við vorum nokkrir foreldrar sem stofnuðum BUR – það er barna- og unglingaráð knattspyrnudeildar en áður var bæði meistaraflokkar og unglingastarfið rekið saman sem gerði það að verkum að minni peningar fóru í unglingastarfið og erfitt var að annast rekstur þess. Frábær tími fór í hönd hjá þessum foreldrahóp og gekk vel hjá okkur að koma knattspyrnudeildinni upp úr skuldum sem hún var í og snúa tapinu yfir í hagnað. Þetta kostaði erfiði og var gert með blóði, svita og tárnum eins og sagt er því staðan var stundum þannig að ekki voru til peningar fyrir boltum. Við þurftum því að vera hugmyndarík í fjáröflunum og t.d. fengum við einu sinni að vera með sérstaka ÍR-bíósýningu hjá Sambíóunum.“ Formennskan á sér nokkurn aðdraganda því fyrir þremur árum fékk Hjálmar Sigbórsson sem þá var formaður félagsins mig til þess að koma inn í aðalstjórnina. Ég er því komin með dálitla reynslu af stjórnarsetu í ÍR sem er góður undirbúningur fyrir formanninn.“

Starfa með frábæru fólki hjá ÍR

En hvað ætlar Inga að gera í starfi sínu sem formaður ÍR. „Ég hef mikinn áhuga á að bæta aðstöðu barna, unglinga og fullorðinna til íþróttaiðkunar. Það er frábært að koma í ÍR heimilið og sjá allan þann fjölda af fólki sem er að mæta á æfingar. Þessi þrjú ár sem ég hef verið í aðalstjórn ÍR hef ég starfað með alveg frábærum einstaklingum. Sú stjórn sem kosin var í apríl síðastliðnum er samsett af áhugasfólki um ÍR og miklum sérfræðingum. Það verður frábært að vinna með þeim og starfsfólki ÍR. Ekki má gleyma að nefna að stjórnir deildanna hafa á að skipa mjög hæfum einstaklingum sem bæði hafa brennandi áhuga á þeirri íþróttgrein sem þeir eru í forsynni fyrir og hafa áhuga að gera ÍR að enn betra félagi. Ég hlakka því mikið til og ég veit að við eigum eftir að sjá marga góði hluti gerast hjá ÍR - bæði í daglegum rekstri deilda og félagsins sem og í íþróttastarfinu en þar ætlum við okkur stóra hluti. Við ætlum að styrkja innviðina enn frekar, að sjálfsögðu að bæta reksturinn og svo það sem vissulega er stærsta verkefni - að efla íþróttastarfið.“

Samningur um húsnæði við Reykjavíkurborg frá 2008

„Annað verkefni okkar er að fá Reykjavíkurborg til þess að standa við samning sem var gerður á milli borgarinnar og ÍR á árinu 2008 eða fyrir átta árum. Samningurinn var gerður og svo kom hrúnið og síðan hefur lítið gerst. Í þessum samningi er gengið frá því að Reykjavíkurborg komi upp húsnæði fyrir ÍR enda húsið okkar á ÍR svæðinu í Mjóddinni löngu sprungið utan af starfsemi. Samhliða samningum var nýtt deliskipulag samþykkt þar sem gert var ráð



Ingigerður Guðmundsdóttir (Inga) með ÍR-trefilinn og gróðursæld Seljahverfisins að baki.

Æfingaaðstaða skiptir miklu máli. Við æfum í 10 húsum þannig það er bras fyrir iðkendur og foreldra að koma börnum sínum á æfingar. Fólki sem á t.d. þrjú börn sem öll eru að æfa með ÍR, þurfa að keyra þau fram og til baka í hverfinu og út úr því, niður í Laugardal.

fyrir byggingum þar sem áður hafði verið skipulagt íþrótt- og útivistarsvæði. Reykjavíkurborg fékk hluta af lóðinni undir byggingar, bæði fyrir eldri borgara og fyrir atvinnuhúsnæði. Nú stendur til að hefja byggingu á húsi fyrir eldri borgara en samningasmálinu um húsnæði á ÍR svæðinu er enn ólokið. „Margir íbúar Breiðholtsins eru reiðir yfir því að nú eigi að fara af stað með þessar byggingar. Fólki er farið að hringja til okkar og spyrja um vinnugáma sem komnar eru á svæðið og óttast að byrja eigi að byggja húsnæði fyrir annað en félagið á meðan lítið gerist í málefni ÍR. Við þurfum að geta haft svör á reiðum höndum og það er mikilvægt að Reykjavíkurborg og ÍR vinni saman að framtíðarsýn fyrir okkar flotta svæði. Fólki hefur einnig áhyggjur af þeim hugmyndum sem fram hafa

komið að úthluta bílaumboði aðstöðu á íþróttasvæðinu. Maður getur skilið áhuga forsvarsmanna bílaumboðsins að komast svona miðsvæðis og einnig borgaryfirvalda að halda atvinnustarfsemi innan borgarmarkanna en það verður einnig að taka mið af þörfum ÍR og gerðum samningum. Auðvitað eru það aðstöðumálin sem við höfum mestar áhyggjur af. Æfingaaðstaða skiptir miklu máli. Við æfum í 10 húsum þannig það er bras fyrir iðkendur og foreldra að koma börnum sínum á æfingar. Fólki sem á t.d. þrjú börn sem öll eru að æfa með ÍR, þurfa að keyra þau fram og til baka í hverfinu og út úr því, niður í Laugardal. Á veturna erum við með rútu sem nær í yngstu börnin í frístundaheimilin í hverfinu og keyrir þau á æfingar í Austurbergið en það leysir alls ekki allan vandann. Foreldrar kvarta undan því að mikill tími fari í að aka börnum í íþróttastarfið hjá ÍR. Því miður geta ekki allir foreldrar keyrt börn sín og óttast maður að þau börn geti þá ekki stundað íþróttir hjá okkur.“

Parkethús, knattspyrnuhús og frjálsíþróttavöllur

Inga bendir á að ÍR svæðið sé að það stórt og einnig miðsvæðis í borginni að auðvitað ætti að nýta það til að byggja parkethús, knattspyrnuhús og frjálsíþróttavöll. Hún segir frábært að fá frjálsíþróttavöllinn á ÍR svæðið sem byrjað er að vinna að og verður vonandi lokið á árinu 2017. „Við viljum fjölga iðkendum enn frá því sem nú er. Fá fleiri krakka til þess að koma og stunda íþróttir. Mjög börn eru í Breiðholtinu sem eiga sér erlenda uppruna og við vitum að þau eru ekki að stunda frístundastarf eins vel og við myndum vilja. Það er

nauðsynlegt fyrir þessi börn að geta notfært sér alla þá aðstöðu til íþróttar sem er og getur verið til staðar. Að geta komið saman í íþróttunum er einn hluti af aðlögun fólks frá öðrum löndum að samfélagi okkar. Við verðum að ná til þessara krakka sem ef til vill eru tregari að koma vegna þess að þau eru frá öðrum menningarheimum. Það er hlutverk okkar sem íþróttafélags að stuðla að því að allir fái tækifæri til þess að koma, kynnast og stunda íþróttir við hæfi. Mér finnst frábært hvað hún Brynja Pétursdóttir er að ná vel til þessara krakka með dansskólanum sínum. Hún hefur aðstöðu m.a. hjá okkur í ÍR heimilinu og kennir þar break, hiphop og street dansa.“

Íþróttafólkið fer í önnur félög

Við vitum að góð æfingaaðstaða skiptir miklu máli fyrir iðkendur í dag. Ég verð því að viðurkenna að ég hef áhyggjur að íþróttafólkið okkar fari í önnur félög og jafnvel í önnur sveitarfélög þar sem aðstaðan er betri. Íþróttaiðkun hefur breyst undan farin ár, í stað þess að vera árstíðabundnar íþróttagreinar þá vilja iðkendur nú æfa allt árið um kring. Frjálsíþróttir og knattspyrnan voru einkum sumaríþróttir fyrir svo ekki löngu síðan en núna er í mesta lagi tveggja til þriggja vikna pásar. Inga segir að frjálsíþróttavöllurinn verði góð viðbót fyrir frjálsíþróttafólk á Reykjavíkursvæðinu því aðstaðan í Laugardalnum sé löngu sprungin og auk þess sé Laugardalsvöllurinn notaður fyrir knattspyrnu á sumrin. „Því er mikilvægt að ÍR og borgin nái að setja saman upp framtíðarsýn um aðstöðumál félagsins. Í því sambandi má spyrja hvort hægt sé að vitna í orð Dags borgarstjóra um að „Samningar skulu standa“.

Því er mikilvægt að ÍR og borgin nái að setja saman upp framtíðarsýn um aðstöðumál félagsins. Í því sambandi má spyrja hvort hægt sé að vitna í orð Dags borgarstjóra um að „Samningar skulu standa.“

Tvö þúsund iðkendur og þúsund sjálfboðaliðar

Inga segir að ÍR sé frábært félag og margt gott fólk standi saman um að gera sitt besta. „ÍR er eitt öflugasta íþróttafélag landsins. Tíu íþróttagreinar eru stundaðar innan þess og þar starfa um 100 æfingaflokkar á hverjum virkum degi. Alls starfa

119 þjálfarar hjá ÍR og iðkendur eru rúmlega 2000 og svo má ekki gleyma sjálfboðaliðunum sem eru rúmlega 1000 á ári. Þetta eru langfjölmennustu samtökin í Breiðholti. Þetta er rosalega gefandi ekki síst fyrir mig sem formann. Ég get líka getið þess að það kom mér skemmtilega á óvart hvað það vakti mikla eftirtekt að kona væri kosin formaður íþróttafélags og þess þá heldur félags sem á sér jafn langa sögu og ÍR. Ég hef fengið margar kveðjur og árnaðaróskir sem hvetja mig áfram til þess að gera mitt besta. Auðvitað er þetta samfélagslegt verkefni þótt reka verði félagsstarfið á sama hátt og þegar er verið að reka fyrirtæki. Tekjur og gjöld verða að haldast í hendur eins og í allri annarri starfsemi. Í dag er ÍR vel rekið félag en til þess að ná þeim árangri varð að gera miklar breytingar á starfsemi þess.“ Og Inga endar þar sem hún byrjaði. Að tala um skokkhópin. Hann er henni mikilvægur. Og nú erum við að fara í maraþonið til Kaupmannahafnar,“ segir hún og heldur á annan fund. Nú er það vinnan hjá Sjóvá þar sem hún starfar sem forstöðumaður gæða- og öryggismála sem kallar.



Pangbakka 10 (MJÓDD) • Sími: 557-2053

Fermining

Viltu fermast í Hjálpræðishernum sem er sjálfstæð kirkja?

Kynningarfundur í fjölskyldu- og fjölmenningarsetri Hersins í Mjódd, laugardaginn 21. maí kl. 16. Verið velkomin



NOKIAN
TYRES

VELDU ÖRYGGI

Margverðlaunuð
NOKIAN gæðadekk

Á Íslandi vitum við að sumarveður getur þýtt alls konar veður. Þess vegna hefur Nokian þróað sumar- og heilsársdekk sem henta fjölbreyttu veðurfari norðlægra slóða.

- ✓ ein öruggustu dekk sem völ er á
- ✓ valin bestu dekkinn í gæðakönnunum
- ✓ eigum dekk fyrir fólksbíla, jeppa og sendibíla

Við bjóðum Nokian dekk í hæsta gæðaflokki á frábæru verði



Komdu núna eða
pantaðu tíma

Greiðsludreifing
í boði

Reykjavík:
Bíldshöfða 5a
Jafnaseli 6
Knarrarvogi 2 (ath. ekki dekkþjónusta)

Hafnarfjörður:
Dalshrauni 5

Aðalsímanúmer:
515 7190

Opnunartími:
Öll verkstæði opin virka daga kl. 8-17
Laugardaga: sjá MAX1.is

MAX1
BÍLAVAKTIN

Hrafnhildur Inga sýnir í Gerðubergi

Hrafnhildur Inga Sigurðardóttir opnaði glæsilega sýningu á verkum sínum í Gerðubergi á dögunum. Hún er þekkt fyrir myndir sínar sem lýsa skýjafari, veðurfari og sjólagi.

Náttúrubarnið sem býr innra með henni fær að njóta sín í myndunum. Oftar en ekki sækir Hrafnhildur Inga innblástur á heimaslóðir sínar í Fljótshlíðinni þar sem hún horfir eftir endilangri suðurströndinni þar sem skýin hrannast upp.



Hrafnhildur Inga Sigurðardóttir.

Bjarni Bernharður sýnir í Gerðubergi

Bjarni Bernharður Bjarnason myndlistarmaður og rithöfundur sýnir myndverk sín í Gerðubergi um þessar mundir. Í grein um Bjarna segir Jón Proppé listfræðingur meðal annars að málverk hans séu björt og byggð upp af líðandi formum í hreinum, afgerandi litum. Hann leyfi litunum sjaldan að renna saman heldur lifir hver flötur sínu lífi og myndbyggingin snýst um að láta þessi litaform takast á og ná samhljómi á myndfletinum. Birtan, litagleðin og vandlega afmarkaðir fletirnir eru sterkustu höfundareinkenni Bjarna.

„Bjarni Bernharður hefur fengist við myndlist lengi en málverk hans hafa þróast hratt á síðustu árum. Lengi vel vann hann t.d. bæði með akrýl- og olíuliti en hefur nú einbeitt sér alfarið að olíulitunum. Með þeim er hægt að ná fram meiri dýpt og lífi í litaflotunum og þeir bjóða upp á flóknara skuggaspil og fínlegri litbrigði. Bjarni nýtir þessa eiginleika þó öðru vísi en flestir málara,“ segir Jón Proppé meðal annars. Jón segir að þessu leyti sverji málverkin sig í ætt við abstrakthefð tuttugustu aldar en hann horfi jafnframt lengra aftur, allt aftur á miðaldir. „Þá studdust málara við litahugmyndir sem byggðu á kenningum nýplatónska heimspekingsins Plotínusar frá þriðju öld. Plotínus taldi að litir og ljós væru birtingarmyndir guddómsins og því var lögð áhersla á bjarta og skíra liti, jafnt við gerð helgimynda sem og skreytingar í handritum, og þessi áhersla liggur líka að baki blaðgullinu sem notað var óspart í myndum, stórum sem smáum. Um þetta höfðu menn latneska hugtakið claritas sem kannski mætti þýða sem skírleika. Bjartir og heilir litafletir þóttu komast næst því að tjá hinn tæra helgidóm handan veraldlegrar skynjunar okkar,“ segir Jón og bætir við að margir abstraktmálara hafi takmarkað sig við fáa liti til að hafa meira vald á þessu samspili



Bjarni Bernharður myndlistarmaður og rithöfundur.

þeirra og myndbyggingunni. Þetta hafi þó ekki átt við um helsta frumkvöðul íslenskrar abstraktlistar, Svavar Guðnason. Samtímamenn hans hafi dáðust að því hvernig hann gat raðað saman ótal litum í eina mynd, mörgum afmörkuðum flötum í alls konar litum og litbrigðum, en látið samt allt ganga upp í iðandi en formfastri myndbyggingu. „Eins og Svavar notar Bjarni nær allan litaskalann og gefur líka birtu litanna sérstakan gaum – skírleikanum. Hvert málverk er þannig flókið ferðalag þar sem litafletirnir eru málaðir aftur og aftur þangað til réttur samhljómur er fundinn og þegar við skoðum þau þurfum við að staldra við, skoða vel og „hlusta“ eftir þessum samhljómi.“ Bjarni er þekktur fyrir fleira en myndlist. Hann hefur gefið út fjölda bóka einkum ljóðabækur en einnig sjálfsvísu og fleiri rit. Hann er mörgum kunnur fyrir bóksölu sína en hann var oft staddur á horni Pósthússtrætis og Austurstrætis, á horni Óla blaðasala frá fyrri tíð og seldi ritverk sín.

Einkarekið apótek
Lágt lyfjaverð - góð þjónusta



**GARÐS
APÓTEK**
- rétt leið

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

Sumarnámskeið Myndlistaskólans
í júní og ágúst



Skráning á vef skólans www.myndlistaskolinn.is

MYNDLISTASKÓLINN
Í REYKJAVÍK

Hringbraut 121, 101 Reykjavík • sími: 5511990

Nemendur FB í nýsköpun hlutu verðlaun

WATT – fyrirtæki rafvirkjanema í FB hlaut verðlaunin Mesta nýsköpunin í fyrirtækjakeppni Ungra frumkvöðla, Junior Achievement á Íslandi þann 27. apríl sl.

Watt framleiðir glasahaldara fyrir bíla sem bæði hitar og kælir. Unnu þeir að frumgerðinni Fablab Eddufelli. Það voru 60 fyrirtæki úr átta framhaldsskólum sem tóku þátt í keppninni að þessu sinn og 15 sem komust í úrslit.

Á myndinni má sjá rafvirkjanemana Birkí Örn Sigurðsson, Tómasi Lipka Þórmóðsson, Daníel Orrason, Viðar Már Ólafsson og Ísak Freyr Ólafsson taka við verðlauninum.



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

Næg bílastæði
VELKOMIN

Mjóddin

Tillögur starfshóps um Elliðaárdalinn

Mikilvægt að hann haldi hlutverki sínu

Mikilvægt að Elliðaárdalurinn haldi lykilhlutverki er niðurstaða starfshópsins, sem skipaður var af Reykjavíkurborg og nefnist „Sjálfbær Elliðaárdalur – Stefna Reykjavíkur“. Starfshópurinn vann að því að móta tillögur að framtíðarsýn um eiginleika og eðli Elliðaárdals í ljósi þess að stofnaður var borgargarður í dalnum. Hægt er að kynna sér skýrsluna á vef Reykjavíkurborgar og eru áhugasamir hvattir til að senda inn ábendingar og athugasemdir við hana.

Tillögur starfshópsins varða einstaka málaflökka svo sem skipulagsmál í dalnum, samgöngur, náttúrufer, laxveiðar, útivist og umhirðu en einnig er hugað að framtíð orkumannvirkja í dalnum og sérstaklega vikið að málefnum Toppstöðvarinnar. Jafnframt eru lagðar fram

hugmyndir starfshópsins að nauðsynlegum aðgerðum í þessum helstu málaflökum. Áður en þessar tillögur hópsins verða lagðar fram til samþykktar borgaryfirvalda verða þær kynntar fyrir hagsmunaaðilum sem og almenningi og er öllum

frjálst að skila umsögn eða athugasemdum um skýrsluna og innihald hennar. Litið er á tillögurnar sem drög sem geta tekið breytingum m.a. í kjölfar athugasemda frá umsagnaraðilum.



Elliðaárdalur er frábært útivistarsvæði hvort sem um sumar eða vetur er að ræða.

Þjónustu- miðstöðin leitar að stuðnings- fjölskyldum

Þjónustumiðstöð Breiðholts auglýsir eftir stuðningsfjölskyldum fyrir fjölbreyttan hóp barna, m.a. börn flóttamanna og leitar nú eftir jákvæðum og traustum stuðningsfjölskyldum. Í frétt frá Þjónustumiðstöðinni kemur fram af um afar gefandi verkefni sé og ræða og hlutverk stuðningsfjölskyldu áhugavert tækifæri til að láta gott af sér leiða.

Þjónustumiðstöð Breiðholts er nú þegar í samvinnu við margar fjölskyldur sem taka reglubundið börn til dvalar í eina til tvær helgar í mánuði. Reynslan hafi sýnt að stuðningsfjölskyldur vinni öflugt forvarnarstarf til að tryggja og viðhalda festu og öryggi í lífi barna. Stuðningsfjölskyldur eru ætlaðar börnum með fötlun eða raskanir eða þar sem eru flóknar félagslegar aðstæður.

FRÁBÆR

SUMARNÁMSKEIÐ

Sumarnámskeið ÍR „SUMARGAMAN“ eru fyrir alla krakka 6 – 9 ára.

Námskeiðin eru deildaskipt í íþrótt- og leikja/listadeild.

Íþróttfræðingurinn Sigríður Fanndal er yfirstjórnandi námskeiðanna.

Heitur matur í boði í hádeginu.



DAGSKRÁ

Heill dagur: Frá 9 – 16.

Hálfur dagur: Frá 9 – 12 eða 13 – 16.

Námskeiðin eru fyrir börn fædd 2007–2010 og fara fram á ÍR svæðinu.

Námskeiðsvikur

- | | |
|----------------------|-------------------|
| 1. 13. – 16. júní* | 6. 18. – 22. júlí |
| 2. 20. – 24. júní | 7. 25. – 29. júlí |
| 3. 27. júní – 1 júlí | 8. 2. – 5. ágúst* |
| 4. 4. – 8. júlí | 9. 8. – 12. ágúst |
| 5. 11. – 15. júlí | |

Verð

Heill dagur: 10.000 kr

Hálfur dagur: 6.300 kr

Matargjald: 5.000 kr (valkvætt)

* Athugið að stjórnumerkt námskeið eru fjórir dagar og verðin 8.000 kr fyrir heilan dag, 5.100 kr fyrir hálfan og 4.000 kr matargjald.

Gæsla er í boði fyrir og eftir námskeiðin frá 8 – 9, 16 – 17 og 12 – 13 fyrir hálf dags námskeiðin.

Nánari upplýsingar, skráning og greiðsla á www.ir.is og síma 587 7080

Einnig fjölbreytt úrval íþróttanámskeiða fyrir 10 – 14 ára börn í knattspyrnu, frjálsíþróttum, handknattleik og körfubolta.

Gerðu
góðverk
í dag

907 2002

Hjálparstarf
kirkjunnar
www.help.is

Miðberg fyrirmyndarstofnun



Frá afhendingu viðurkenninganna í Hörpu á dögnum.

Fristundamiðstöðin Miðberg í Breiðholti er ein þeirra stofnana sem hlaut viðurkenningu sem fyrirmyndarstofnun þegar Starfsmannafélag Reykjavíkurborgar kynnti niðurstöður úr könnuninni um Stofnun ársins Borg og Bær.

Niðurstöður úr könnuninni um valið á Stofnun ársins - Borg og Bær 2016 voru kynntar, fimmtudaginn 12. maí. Félagsmenn St.Rv. velja nú „Stofnun ársins

– Borg og Bær“ í fimmta sinn. Stærsti hópur félagsmanna St.Rv. starfar hjá Reykjavíkurborg en auk þess starfa félagsmenn hjá fyrirtækjum Reykjavíkurborgar, Akraneskaupstað, Seltjarnarneskaupstað, ríki og fleirum. Val á Stofnun ársins og Fyrirtæki ársins er samvinnuverkefni SFR stéttarfélags, VR. og St.Rv. auk fjármálaráðuneytisins sem tekur þátt í könnuninni fyrir alla ríkisstafsmenn.

Björg Þórhalls í Fella- og Hólakirkju

Síðustu tónleikarnir í tónleikaseríunni "Frjáls eins og fuglinn" á þessu vori verða þriðjudaginn 24. maí í Fella- og Hólakirkju.

Í þetta sinn er það Björg Þórhallsdóttir sópran sem kemur fram á tónleikunum sem bera yfirskriftina "Með vor í hjarta". Flutt verða íslensk og erlend létt og falleg lög um vorið sem Íslendingar elska svo mikið að sögn Arnildar Valgarðsdóttir organista og forsvarsmanns tónleikanna. Að venju hefjast tónleikarnir kl. 20, aðgangur er kr. 2.500, en fyrir eldri borgara og öryrkja kr. 1.500, ókeypis fyrir börn og boðið verður upp á kaffisopa og konfekt í lokin.



Björg Þórhallsdóttir sópran.



Börn og starfsfólk í leikskólanum Seljakoti fögnuðu 20 ára afmæli skólans með opnu húsi, sýningu í skólanum og útihátíð.

Nemendur og kennarar í leikskólanum Seljakoti tóku forskot á sæluna nú á vordögum og héldu upp á 20 ára afmæli skólans. Afmælið var í tengslum við Opið hús sem var föstudaginn 29. apríl en sjálft afmælið verður á komandi haustdögum.

Afmælishátíðin hófst kl. 14:30 í garðinum, börnin byrjuðu á því að syngja nokkur lög og þar á eftir var sýning frá Sirkus Íslands í boði foreldrafélagsins og leikskólans. Þá var boðið upp á afmælið í tilefni dagsins og síðast en ekki síst var gestum boðið að skoða afrakstur vetrarstarfsins.

Leikskólinn Seljakot tók til starfa þann 10. september 1996. Áður hafði verið starfrækt skólalagheimili í húsnaðinu og fundaraðstaða fyrir aðra leikskóla í Breiðholti. Fyrstu árin voru 32 börn samtímis í leikskólanum en í febrúar árið 2000 var nýbygging við leikskólann tekin í notkun. Þá fjölgaði börnunum og eru þau núna 58 samtímis. Deildirnar eru þrjár og heita Ból, Kot og Sel. Í Seli er yngsti hópurinn, í Koti er miðju hópurinn og í Bóli eru elstu börnin. Leikskólinn er staðsettur við Rangársel í Seljahverfi, niður við dalinn, umhverfið er fallegt og ákaflega fjölbreytt með læk, trjám og ýmsum gróðri sem bíður upp á ótal útvistarmöguleika.

Uppeldisstefna Seljakots byggist á skapandi starfi þar sem meðal annars er horft til hugmyndafræði Reggio Emilia á Norður Ítalíu. Megininntak stefnunnar er að hvetja börnin til að nota öll sín skilningarvit og vinna markvisst að því að virkja frumlega, skapandi og gagnrýna

hugsun. Lögð er áhersla á að börnin fái tækifæri til að nýta sem flesta hæfileika sína svo að þeir

geti orðið skapandi, gagnrýnir og sjálfstæðir einstaklingar í nútíma þjóðfélagi.



Margt var til gamans gert á útihátíðinni.



Leikskólakennararnir tóku þátt í gleðinni með nemendum sínum.

Gólfdukur skynsamleg, smekkleg og hagkvæm lausn



Eldhúsið
hjarta heimilisins



Svefnherbergið
þægilegt andrúmsloft



Forstofan
einfaldara verður það ekki



Stofan
alltaf jafn heimilislegt



Baðherbergið
hlýtt og mjúkt undir fæti

Heimilisdúkur, sígild lausn:

-léttur í þrifum -auðveldur í lögn -glæsilegt úrval
-fæst í 2, 3 og 4 m rúllum.

Sérverslun með
gólfdukk og teppi

KJARAN

SÍÐUMÚLA 14 • 108 REYKJAVÍK • SÍMI 510 5510

Sjúkraliðabrautin með málstofu

Efnt var til málstofu á vegum Sjúkraliðabrautar Fjölbrotaskólans í Breiðholti 28. apríl sl. Þar sem tuttugu nemendur í dagskóla fluttu áhugaverð erindi að viðstöddum fjölda gesta. Á vorönn 2016 voru 54 nemendur á sérdeildum í VIN305 eða á síðasta vinnustaðanami sjúkraliða.

Tilgangur málstofunnar var tvíþættur. Annars vegar að gera námið markvissara því nemendur safna saman þekkingu sinni, kunnáttu og færni í stuttu erindi. Hins vegar að sýna fram á umfang námsins og miðla því til annarra nemenda. Á sérdeildum hitta þau sérfræðinga, sérhæft starfsfólk, sem er ómetanlegt tækifæri fyrir nemendur að geta speglað í þeirri sérþekkingu hið bóklega nám og tengja það hinu verklega. Með því að gera lokaskrefin í sjúkraliðanám sýnileg á þennan hátt, bæði með málstofuerindi og einnig birtingu á verkefnum í sjúkraliðablaðinu gerir þetta námið merkilegra og skýrara fyrir öðrum nemendum sjúkraliðabrautar FB. Í frétt frá FB kemur fram að nemendur þurfi að standa fyrir máli sínu, þekkingu



Stúlkurnar sem tóku þátt í málstofu sjúkraliðabrautarinnar.

sinni og geta skilgreint um hvað þau voru að skrifa og af hverju viðfangsefnið var valið. Það auki víðsýni þeirra og þekkingu og efla sjálfstraust þeirra og skilning á námi sínu. Ágústa Jóhannsdóttir, framhaldsskólakennari, ljós-

móðir, hjúkrunarfræðingur og ráðgjafi á Fjölskyldumiðstöð Reykjavíkur, hefur umsjón með vinnustaðanami nemenda á sérdeildum og kennir samfélags-hjúkrun í FB.



Heitur matur í hádeginu alla virka daga
Kaffi – kökur – smáréttir

Opið alla virka daga frá kl. 8 – 18
(Mánudaga og miðvikudaga frá kl. 8-21)
Laugardaga og sunnudaga frá kl. 13 – 16



ALLTAF FULLT BORD AF FERSKUM FISKI OG FISKRÉTTUM

Opið alla virka daga kl. 9 – 18:30.



★ www.tattoo.is ★

★ **CLASSIC TATTOO** ★
★ REYKJAVÍK ★

★ sími : 7722171 ★ Arnarbakki 2

Opið 12:00-19:00 mánudaga til föstudaga

★ tattoo@tattoo.is ★



Myndlistaskólinn í Reykjavík

Fjölbreytt og spennandi nám í myndlist og hönnun á framhalds- og háskólastigi

Sjónlistadeild - listnámsbraut:

Tveggja ára nám til stúdentsprófs
Eins árs listnám ætlað fólki með stúdentspróf

Tveggja ára diplómanám fyrir fólk með stúdentspróf af listnámsbraut:

Keramik – hönnunarnám með áherslu á fjölbreytta efnisþekkingu og verklag

Teikning – áhersla á fjölbreytta teiknitækni, myndskreytingar, myndræna frásögn og teiknimyndagerð

Textill – hönnunarnám með ríka áherslu á efnisþekkingu og verklag

Málaralist - ný námsbraut, fjölbreytt tækni og hugmyndavinna

Umsóknarfrestur er til 23. maí
www.myndlistaskolinn.is/umsokn



Hringbraut 121, 101 Reykjavík • sími: 5511990

Seljagarðurinn

Áhugi á heimaræktun grænmetis er stöðugt að aukast

Áhugi á heimaræktun grænmetis hefur aukist verulega á undanförunum árum. Aðstaða til ræktunar er hins vegar ekki alls staðar fyrir hendi og það því orðið til þess að farið er að koma upp heimareitum þar sem almenningur getur fengið pláss fyrir grænmetisbeðum. Reykjavíkurborg er þar ekki undantekning og er Seljagarðurinn í Seljahverfi í Breiðholti að hefja sumarstarfið þriðja sumarið í röð.

Þessi þróun á upptök sín hjá neytendum en kemur ekki frá stjórnámálönnum eða borgaryfirvöldum á hverjum stað. Hún kemur beint úr grasrótinni einkum vegna umhverfisáhrifa. Þá má geta þess að komið hefur í ljós að heimaræktunin hefir bæði jákvæð efnahagsleg áhrif og einnig áhrif á heilbrigði fólks. Sú heimaræktun sem stunduð er í dag er stórt stökk frá því að fólk ræktaði nær eingöngu kartöflur. Nú ræktar fólk salöt, grænkál og fleiri grænmetistegundir í heimagörðum sínum.

Tillaga okkar féll vel að stefnu borgaryfirvalda

Þórey Mjallhvít Ómarsdóttir er ein af frumkvöðlum Seljagarðshópsins og hefur ásamt fleirum unnið að því að koma upp matjurtarækt í garðinum en það er land sem Reykjavíkurborg úthlutaði fyrir þessa ræktun. Hún bendir að með myndun stærri borgarsvæða hafi tengslin við jörðina rofnað en nú vilji fleira og fleira fólk mynda þessi tengsl að nýju og hugmyndin hafi borist að einhverju leyti hingað frá öðrum löndum. „Þeir sem hafa aðstöðu til geta auðvitað ræktað í garðinum heima hjá sér en bæði hafa ekki allir aðgang að ræktanlegu landi við hýbýli sín auk þess að á skaðsvæði eins og þessu myndast félagslegur andi þar sem fólk getur gert ýmislegt saman þótt ræktunin sé meginmarkmiðið. Tillaga okkar um félagslega rekinn matjurtagarð féll því vel að þeirri stefnu sem mótuð hefur verið um að færa ræktun nær borginni.“



Loftmynd af Seljagarðinum. Til vinstri eru reitir sem komnir eru í fasta umsjá ræktenda.

Gospellguðspjónusta í Fella- og Hólakirkju

sunnudagskvöldið 22. maí kl. 20.
Fjörug tónlist og aðgangur ókeypis.
Verið öll hjartanlega velkomin!

Fella- og Hólakirkja

Það myndast samfélag utan um svona garða

Þórey Mjallhvít segir að þegar búið sé að gera ræktunarstarfið að langtíma markmiði og tryggja því samastað myndist önnur hugsun. Fólk bindist starfinu meira og gerir ræktunina fremur að lífsstíl en annars ef þetta væri ef til vill bundið einu sumri og síðan óvissa um framhaldið. „Það er mjög mikilvægt að aðstaðan er komin til þess að vera og við getum enn bætt fólki við.“ Þórey dregur upp mynd af þeim hluta garðsins sem þegar hefur verið nýttur og öðrum þar sem ekki hefur verið úthlutað reitum enn sem komið er. „Það er auðvitað von okkar og hugsjón að geta nýtt þessa aðstöðu til hins ýtrasta.“ Hún segir að hugmyndin með Seljagarði sé bæði til þess að vinna að ræktuninni en einnig til þess að fá fólk til þess að gera hlutina saman. „Það getur myndast samfélag um þetta þar sem fólk kemur bæði til þess að annast reitinn sinn og einnig til þess að eiga samskipti og samfélag við aðra sem eiga sér sama áhugamál. Svo getur líka verið gaman að gera fleira saman. Fólk getur komið á



Unnið við ræktunarstörf í Seljagarði. „Það getur myndast samfélag um þetta þar sem fólk kemur bæði til þess að annast reitinn sinn og einnig til þess að eiga samskipti og samfélag við aðra sem eiga sér sama áhugamál,“ segir Þórey Mjallhvít.

góðviðriskvöldum og grillað saman svo ég nefni eitthvað sem dæmi. Hún segir að fólk sé smám saman að átta sig á þessu en allt þurfi sinn tíma. „Ég held til dæmis að staðsetningin efst í Seljahverfinu – skammt frá

þjónustustöðinni við Jafnaselið sé mjög hentug. Þaðan er skammt yfir í Fellin og þetta svæði tengir þessa tvo hverfishluta nokkuð vel saman. Seljagarðurinn er vel staðsettur og okkar von er að hann sé á góðri leið.“

Opíð alla daga
frá kl. 11 til 23.

**Kebab
eXpress**

Lóuhólar 4, nálægt Dominospizza

Sími: 557 1414

Coca-Cola



Nemendaráð Seljaskóla.

Góðgerðarball í Seljaskóla

Nemendafélag Seljaskóla hélt vinaball í skólunum 28. apríl síðastliðinn. Nemendaráð skólans hafði ákveðið á fundi í aprilmánuði að skipuleggja og halda góðgerðarball til styrktar AHC samtökunum.

Sunna Valdís sem er systir fyrrum nemanda Seljaskóla er eina barnið á Íslandi sem greinst hefur með þennan sjúkdóm. Þess vegna langaði nemendur til að styrkja samtökin. Ekki er ólíklegt að fleiri styrktarviðburðir verði haldnir í framtíðinni. Nemendur hvetja aðra til að styrkja samtökin. Heimasíða AHC samtakanna er www.ahc.is



Sunna Valdís ásamt vini sínum Ólafí Darra Ólafssyni leikara.

N1 opnar í Norðlingaholti

N1 hefur opnað nýja sjálfsafgreiðslustöð við Elliðabraut í Norðlingaholti. Með þessu er fyrirtækið að þetta enn frekar net bensinstöðva um landið en engin N1 bensinstöð var fyrir á þessu ört vaxandi svæði.

„Við leggjum kapp á að þjónusta viðskiptavini okkar sem víðast. Staðsetning stöðvarinnar liggur vel við umferð sem er á leið austur fyrir fjall auk þess sem stöðin þjónar íbúum hverfisins allt frá Árbæ og Norðlinga-

holti til Breiðholts.“ segir Guðný Rósa Þorvarðardóttir, framkvæmdastjóri einstaklingssviðs N1.

Góð aðkoma er fyrir stóra sem minni bíla inn á stöðina og verður auk eldsneytis hægt að dæla rúðuvökva á rúðupissið og bæta „Ad Blue“ vökva á tankinn, en N1 hefur einnig boðið uppá vökvann í dælu á Ártúnshöfða. Ad blue hefur það hlutverk að minnka loftmengun og eru fjölmargar nýrri bifreiðar gerðar fyrir slíkt, samkvæmt reglugerð frá ESB.



Sjálfsafgreiðsla N1 í Norðlingaholti.



Velkomin í Gróðrarstöðina Storð

Við bjóðum þér upp á:

- mikið úrval trjáa og runna, fjölærra plantna og harðgerra sumarblóma
- plönturnar í matjurtagarðinn
- mold, áburð, ker og potta
- góða þjónustu og faglega ráðgjöf



GRÓÐRARSTÖÐIN
STORÐ
Dalvegi 30 - Kópavogur - Sími 564 4383
Fax 568 6691 - stord@centrum.is

Næg bilastæði

Komdu í Gróðrarstöðina Storð og njóttu svo sumarsins í litríkum blómagarði heima.

Á menntun að vera munaður?

Með breyttri menntastefnu árið 2015 voru fjöldatakmörkanir settar á bóknámsnemendur í framhaldsskólum sem náð hafa 25 ára aldri. Þeim nemendum fækkaði um 40% í kjölfarið. Skilaboðin voru skýr, nemendurnir voru ekki velkomnir í framhaldsskólana. Þeim er vísað á einkaskóla sem reka frumgreinadeildir með tilheyrandi kostnaði. Hár kostnaður verður til þess að færri fara í nám. Frumgreinadeildir eru aðeins á þremur stöðum á landinu, á Bifröst í Borgarfirði, Háskólanum í Reykjavík og Keili á Suðurnesjum. Símenntunarmiðstöðvar bjóða upp á sex til tíu mánaða nám til undirbúnings fyrir frumgreinadeildirnar sem kallast menntastoðir og taka fyrir það sérstaka greiðslu. Þannig er ríkið í raun að styrkja þrefalt kerfi á framhaldsskólastigi.



Oddný G. Harðardóttir alþingismaður.

Allir tapa

Mörg dæmi eru um fólk sem hefur eftir 25 ára aldur tekið stúdentspróf í framhaldsskólum í sínum heimabæ, farið svo í starfsnám á háskólastigi og sinna margvíslegum störfum úti um allt land. Sá möguleiki er ekki lengur í boði. Þó að fjöldatakmörkanir komi niður á báðum kynjum, eru fleiri dæmi um konur sem hafa farið þessa leið við að ljúka t.d. kennaranámi eða námi í hjúkrunarfræðum og samfélagið treystir mjög á þeirra störf og fagþekkingu. Öll þekkjum við fólk sem hefur flosnað upp úr framhaldsskólanámi eða orðið að hætta af einhverjum ástæðum, svo sem vegna veikinda eða fjárskorts. Við þekkjum líka öll fólk sem hefur farið aftur í framhaldsskóla eftir slíkt hlé. Þau starfa í leikskólum, grunnskólum, heilbrigðisstofnunum og tæknigreinum svo dæmi séu tekin. Nú er þessi leið lokuð. Það er mikill missir fyrir bæði einstaklingana sem hafa nú ekki sömu tækifæri og áður og missir fyrir samfélagið allt.

Menntun á ekki að vera munaður á Íslandi. Framhaldsskólinn á að vera fyrir alla.

Oddný G. Harðardóttir þingmaður býður sig fram til formanns Samfylkingarinnar. Kjörrið fer fram með rafrænum hætti 28. maí til hádegis 3. júní. Allir þeir sem skráðir eru í Samfylkinguna kl. 12:00 á hádegis 7. maí geta tekið þátt í kosningunni. Skráning í Samfylkinguna og nánari upplýsingar eru á síðunni samfylking.is.

STÍGVÉLABÚÐIN



FOOTWEAR

Notist sumar, vetur, vor og haust.



STÍGVÉLABÚÐIN



FOOTWEAR

Álfabakka 14a í Mjódd • 109 Reykjavík • Sími: 527 1519

Verkefnið Tinna

Tækifæri til betra lífs

Stefna borgaryfirvalda er að Reykjavík verði heilsueflandi borg. Stefnan beinist að heilsueflandi samfélagi, heilsueflandi skólum og auknum jöfnuði. Í Breiðholti er unnið að stefnunni undir heitinu Heilsueflandi Breiðholt. Áætlunin byggir á því að með markvissri vinnu sé hægt að auka velferð, vellíðan og heilbrigði íbúanna í hverfinu.

Í skýrslunni "Jaðarstaða foreldra-velferð barna" kemur fram að börn efnaminni foreldra eru líklegri til að vera útilokuð frá því að tengjast félagslega sterkum böndum innan ólíkra hópa. Þessi hópur barna er líklegri til að búa við lakari lífsgæði og hafa færri tækifæri til menntunar og atvinnuþátttöku.

Að auka velferð, jöfnuð og heilbrigði

Heilsueflandi Breiðholt gengur út á að auka velferð, jöfnuð og heilbrigði. Þjónustumiðstöð Breiðholts stendur um þessar mundir fyrir nýju heilsueflandi verkefni fyrir unga, einstæða foreldra sem vilja ná fram jákvæðum breytingum og auka lífsgæði sín og barna sinna.

Verkefnið Tinna

Verkefnið sem gengur undir nafninu Tinna felur meðal annars í sér að koma á góðum venjum í hreyfingu og næringu meðal þátttakenda. Verkefni stendur foreldrum til boða sem hafa fengið félagslega ráðgjöf frá Þjónustumiðstöð Breiðholts. Fimmtán til tuttugu foreldrum verður boðin þátttaka í námskeiðinu Kennslan mun standa yfir í sex vikur þar sem skipulögð hreyfing verður þrisvar í viku og fræðilegir tímar tvisvar í viku. Frætt verður um næringu, innkaup, venjur og mikilvægi hreyfingar. Einstaklingsviðtöl og félagsleg ráðgjöf er innifalinn í námskeiðinu. Áhersla er lögð á að kenna foreldrum að miðla til barna sinna og kenndar verða venjur og siðir sem gilda fyrir alla á heimilinu.

Foreldrar mikilvægar fyrirmyndir

Námskeiðið mun leggja ríka áherslu á foreldra sem fyrirmyndir, mikilvægi hreyfingar fyrir börn og sjálfsmynd. Markmið verkefnis er að foreldrum sem fá félagslega ráðgjöf gefist tækifæri til að taka þátt í uppbyggjandi námskeiði sem stuðlar að aukinni þekkingu þeirra og færni til betri heilsu fyrir sig og börnin sín. Námskeiðið mun efla heilsu þátttakenda sem og þekkingu á mikilvægi heilbrigðs lífs.



Þórdís Gísladóttir.

Öflugt sumarstarf félagsmiðstöðvanna í Breiðholti

Eins og undanfarin ár verður boðið upp á sérstakar sumarsmiður fyrir Tíu12 í sumar. Sem dæmi má nefna verður búin til brjóstsykur, farið í ævintýraferð, unnið með náttúruna, farið í frisbee golf og klifur og margt, margt fleira. Dagskránni í heild sinni má sjá á vef Reykjavíkurborgar en hún verður birt 18. maí næstkomandi. Boðið verður upp á starfið á mánudögum, þriðjudögum, fimmtudögum og föstudögum.

Einnig veður boðið upp á sérstakar sumaropnanir fyrir unglunga. Opnið verður einu sinni á dagvakt frá 14-17 og svo mánudags- og miðvikudagskvöld í tveimur félagsmiðstöðvum frá 20-23. Einnig verður opið í einni félagsmiðstöð í einu þrjá föstudaga í röð. Frekari upplýsingar um það má finna á LÆK síðum félagsmiðstöðvanna eða heimasíðum.

Samhliða öllu þessu verða starfræktir tveir Vinnuskólahópar á vegum félagsmiðstöðvanna. Unnið er í fjórar vikur og hefst starfið um 8. júní. Markmiðið með hópunum er efla íbúabátttöku



Myndirnar eru frá sumarstarfi unglungavinnuhópa undanfarinna ára.

unglinganna, fá þau til að taka þátt í félagsstarfi, auka áhuga þeirra á útivist ásamt því að fá fræðslur og margt fleira. Því miður komast alltaf færri að en vilja í

þessa hópa. Krökkum úr öllum félagsmiðstöðvunum er blandað saman til að leyfa þeim einnig að kynnast innbyrðis.

Breiðholtskirkja

Ókeypiss drop - in skírnardagur og drop - in brúðkaupsdagur

Eins og komið hefur fram í fréttum hefur skírnum farið nokkuð fækkandi undanfarin ár. Kemur þar margt til en ýmsum þykir of mikið tilstand fylgja athöfninni og jafnvel of mikill kostnaður. Af því tilefni býður Breiðholtskirkja upp á svokallaðan Drop-in skírnardag í kirkjunni, laugardaginn 28. maí næstkomandi frá 13.00-16.00.

Þá verður hægt að koma til skírnar í þessari fallegu og nýttiskulegu kirkju með litlum fyrirvara, sjálfur eða með barnið sitt, - og allt ókeypis. Í framhaldinu verður síðan boðið upp á drop in brúðkaupsdag með sama sniði laugardaginn 11. júní frá 13.00-16.00. Þá geta þör fengið ókeypis hjónavígslu við kirkjuna, með

fallegri tónlist og söng. Mörgum vex í augum kostnaður við brúðkaup. Breiðholtskirkja vill gefa öllum tækifæri til að ganga í hjónaband sér að kostnaðarlausu við fallega athöfn og eftirminnilega.

Sr. Þórhallur Heimisson, sóknarprestur Breiðholtskirkju annast allar athafnir beggja dagana. Við athafnirnar leikur Örn Magnússon, organisti kirkjunnar, undir söng og sönghópur syngur sálma. Ekki þarf að bóka hvorki skírn né brúðkaup en gott er að láta vita með einhverjum fyrirvara svo enginn þurfi að bíða. Hægt er að hafa samband í síma sóknarprests, 8917562. Sé skírnbarn yngra en 16 ára þarf skriflegt samþykki beggja ábyrgðarmanna barns. Auk þess



Sr. Þórhallur Heimisson.

þurfa foreldrar að koma með fæðingarvottorð. Vígsluþegar þurfa einnig á vottorðum að halda svo vígslan sé lögleg og eru því beðin að hafa samband með fyrirvara svo hægt sé að koma pappírsvinnunni frá.

Allir eru hjartanlega velkomnir að taka þátt.

www.breidholt.is



Eitt kort
35 vötn
6.900 kr

Frelsi til að veiða!



www.veidikortid.is



Tölvur og gögn ehf.

PC & Mac

þekking og reynsla

Persónuleg og traust tölvuþjónusta í Mjódd
erum í sama húsi og Íslandsbanki.



Þarabakki 3, Mjódd
109 Reykjavík
Sími: 696-3436
www.togg.is

Sveitir Ölduselsskóla í öðru sæti

Sveitir Ölduselsskóla lentu í öðru sæti á Íslandsmóti barnaskólasveita í skák fyrir 4. til 7. bekk fór fram um miðjan apríl og kepptu þar tíu nemendur í tveimur skáksveitum fyrir hönd Ölduselsskóla. Liðsmenn A-sveitarinnar voru: Óskar Víkingur 5. bekk, Mykhaylo 7. bekk, Stefán Orri 4. bekk, Baltasar Máni 5. bekk og Birgir Logi 5. bekk. Liðsmenn B-sveitarinnar voru: Elfar Ingi 7. bekk, Brynjar 6. bekk, og Viktor, Ívar og Frank, allir í 7. bekk.

Alls keppti 31 sveit á mótinu og stóðu skólasveitir Ölduselsskóla sig báðar með sóma. Líkt og á síðasta ári náði A-sveitin öðru sæti á mótinu öllu sem er framúrskarandi árangur. Sveitin landaði 29 vinningum en sveitina leiddi Óskar Víkingur Davíðsson, nýbakaður Norðurlandameistari í skólaskák. Flestir liðsmenn sveitarinnar munu tefla í flokknum að ári en Mykhaylo Kravchuk sem tefldi á öðru borði er aldursforseti hópsins og er þetta því síðasta árið sem hann hefur keppnisrétt á barnaskólamótum. Hann hefur verið lykilkeppandi Ölduselsskóla í barnaskólamótum í skák undanfarin ár og á mikið hrós skilið. Hópurinn er mjög þéttur og tefldi vel en þess má geta að Baltasar Máni Wedholm Gunnarsson sem tefldi á fjórða borði skilaði fullu húsi, 5 vinningum úr þeim fimm skákum sem hann tefldi. Glæsilegur árangur það.



A og B lið Ölduselsskóla.

Breiðholtsblaðið

**Auglýsingasími:
511 1188 & 895 8298**

borgarblod@simnet.is

**Foreldrar
verum samtaka**



Útivistarreglurnar

1. maí til 1. september

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

1. september til 1. maí

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

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



Samstarfshópur
um forvarnir



Ríkislögreglustjórnin

**BORGARBÓKASAFNIÐ
MENNINGARHÚS GERÐUBERGI**

RITSMÍÐJUR 13. - 16. JÚNÍ



Ritsmiðjurnar eru ætlaðar 9 - 13 ára börnum og eru leiðbeinendur starfsmenn safnanna og rithöfundar. Markmið smiðjanna er fyrst og fremst að örva sköpunarkraft barnanna og fá þau til að nýta hann í að búa til sögur.

Nánari upplýsingar á söfnunum sjálfum, skráning hefst 17. maí. Ekkert þátttökugjald.

SUMARLESTUR BORGARBÓKASAFNSINS



Í hvert skipti sem þú lest bók skrifar þú nafn, aldur og símanúmer á fisk og sleppir honum í hafið til hinna. Dreigið verður úr öllum þátttökuseðlum í sumarlok og heppnir lestrarhestar fá verðlaun.

Skráðu þig á næsta safni. Lesum saman í sumar!

Ertu að skipuleggja fundaröð eða ráðstefnu?
Í Gerðubergi eru salir og fundarherbergi sem henta við ólík tilefni. Kynntu þér málið á <http://borgarbokasafn.is/gerduberg> eða í síma 411 6170

Sumarafgreiðslutími

Mán-fim 10-18
Fös 11-18

Gerðubergi 3-5 | 111 Reykjavík | Sími 411-6170
gerduberg@reykjavik.is | www.borgarbokasafn.is

Aðalfundur framundan?

**Heildarlausn í
rekstri húsfélaga.**



www.eignausjon.is
S. 585 4800, Suðurlandbraut 30.



Leiknir hefur unnið báða leiki sína í Inkasso deildinni.

Íslandsmótið byrjar vel hjá Leikni

Leiknir hefur unnið báða leiki sína í Inkasso deildinni og byrjar mótið vel. Þeir eru eftir með 6 stig ásamt Grindavík en hafa fleiri mörk til góða. Fyrri leikurinn var á móti Þór frá Akureyri þar sem Leiknir fór með 2-0 sigur og á laugardaginn tókum við á móti HK og fóru drengirnir nokkuð létt með að landa 4-1 sigri.

Leiknismenn eru því kampakátir í byrjun mótsins. Leiknir mun svo spila í 32. liða úrslitum Borgunarbikarsins eftir nokkuð auðveldan sigur á Létti. Verður því næsti heimaleikur félagsins á móti KFG þann 24. maí kl. 18.00. Næsti leikur Leiknis í Inkasso deildinni er föstudaginn 20. maí á Selfossi.

www.leiknir.com

NYJAR
VÖRUR!

SÚPSER SÓL / NOON HÁRSTOFA
Hólmassel 2, 109 Reykjavík
S: 567 2077 - 587 0077

Opið:
Mán - Fös 10 - 22
Laugard 10 - 18

Graenir 
SKÁTAR
– við elskum dósir!

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

Getraun nr. 111

www.leiknir.com

Leiknir var stofnað 1973



Austurbergi 1, Efra Breiðholti

Breiðholtshlaupið

Að venju fór Breiðholtshlaup Leiknis fram á uppstigningadag, þann 5. maí sl. Þó nokkuð kalt var í veðri þennan dag en engu að síður mættu vaskir hlauparar til leiks og var dagurinn hin mesta skemmtun. Boðið var upp á tvær mældar vegalengdir með tímatöku; 5 og 10 km en einnig var þó nokkuð stór hópur sem tók þátt í skemmtiskokki.

Það voru Fríða Rún Þórðardóttir og Gunnar Ólason sem urðu fyrst í mark í 10 km hlaupinu og Patryk Hryniewicki og Rósa Björk Svavarsdóttir urðu fyrst í 5 km en nánari úrslit er hægt að sjá inni á heimasíðu hlaup.is

Þetta var í 24. sinn sem Breiðholtshlaupið er haldið.



Skemmtiskokkarar í startholunum.

Fríða Rún Þórðardóttir og
Winners Patryk Hryniewicki.

Fólk notaði ýmis hjálpartæki til þess að komast í mark, þar á meðal pabba og kerru.

Knattspyrnuskóli Leiknis og Dominos

Knattspyrnuskóli Leiknis og Dominos er fyrir stráka og stelpur á aldrinum 5–12 ára. Farið verður í grunnþætti knattspyrnunnar í bland við leiki, skemmtun og fjör. Fastir liðir eins og fótboltagolf, HM-keppni, maður námskeiðsins, sundferðir og skemmtiferðir verða á sínum stað.

Í lok hvers námskeiðs er Domino's pizzaveisla og verðlaunaafhending. Leikmenn meistaraflokks og fleiri fótboltastjórnur munu mæta og heilsa upp á krakkana. Hvert námskeið stendur í tvær

vikur, alla virka morgna frá 9.00–12.00. Boðið er upp á gæslu frá 8.00–9.00 án endurgjalds.

Námskeiðin fara fram á íþróttasvæði Leiknis.

Námskeiðin í sumar eru sem hér segir:

Námskeið 1: 13. júní–24. Júní
Námskeið 2: 27. júní–08. júlí
Námskeið 3: 11. júlí–22. júlí
Námskeið 4: 25. júlí–05. ágúst
Námskeið 5: 08. ágúst–19. ágúst

Út í sumarið með ÍR

Viltu taka þér tíma til að hreyfa þig úti í góðum félagsskap í sumar? ÍR skokk býður upp á 12 vikna námskeið fyrir byrjendur sem vilja hreyfa sig úti í sumar undir leiðgögn íþróttfræðingsins Söru Bjarkar Lárusdóttur.

Ef þú hefur áhuga á að ganga, skokka eða hjóla úti í sumar í góðum félagsskap þá er þetta eitthvað fyrir þig. Í lok hvers tíma verða styrktaræfingar og teygjur í ÍR heimilinu. Þátttakendur fá meðal annars fræðslu um næringu, mikilvægi hreyfingar og lífstílsbreytingar á námskeiðinu. Námskeiðið

tekur mið af þörfum hvers og eins en kynningarfundur verður haldinn mánudaginn 6. júní í ÍR heimilinu kl. 17 en námskeiðið hefst 8. júní og hefst við ÍR heimilið, tímasetning auglýst síðar. Námskeiðsgjald er 14 þúsund krónur en skráning fer fram inn á heimasíðu ÍR. Börn sem vilja hjóla, skokka eða ganga með foreldrum sínum eru velkomin og einnig börn í kerrum. Nýtum okkar frábæru stíga og útivistarsvæði í Breiðholti og förum út í sumarið saman.



Aron An Ky Huynh frá ÍR varð sigurvegari

Sannkölluð karateveisla var á uppskeruhátíð Karatesambands Íslands sem fram fór í Dalhúsum í Grafarvogi í lok apríl. Þangað mætti helsta karatefólk landsins á þriðja og síðasta bikarmót vetrarins. Bikarmeistari verður sá einstaklingur sem er stíghæstur í samanlögðum báðum keppnisgreinum, kata og kumite eftir þrjú mót.

Aron An Ky Huynh frá karate deild ÍR stóð uppi sem sigurvegari með 35 stig og er því bikarmeistari karla í karate 2016. Hann var að taka þátt í bikarmótaráðinni í fyrsta sinn, en hann keppir einnig í unglingsflokkum. Aron er í Íslenska landsliðinu og keppti fyrir Íslands hönd á Norðurlandamótinu sem fram fór í Álaborg í Danmörku laugardaginn 8. apríl síðastliðinn.

Seinna um daginn fór fram þriðja og síðasta mótið í Bushidomótaráðinni, en það er mótaráð fyrir unglinga 12 til 17 ára sem skiptist í aldursflokkka þegar mótaráðin hefst að hausti, keppt er í báðum keppnisgreinum, kata og kumite. Þrjár unglingar frá karate deild ÍR urðu Bushido-



Þau urðu Bushidomeistarar vetrurinn 2015 til 2016 Kamila Buracewska í kata 13 ára, Mary Jane Rafael í kata 15 ára og Aron Anh Ky Huynh í kata 16-17 ára.

meistarar vetrurinn 2015 til 2016 í sínum aldursflokkum, Kamila Buracewska í kata 13 ára, Mary Jane Rafael í kata 15 ára og Aron Anh Ky Huynh í kata 16-17 ára.

Þess má geta að Mary Jane er margfaldur Bushidomeistari í kata vetrurinn 2012-2013, síðan bæði í kata og kumite vetrurinn 2013-2014, í kata

veturinn 2014-2015 og nú í kata vetrurinn 2015-2016. Kamila er Íslandsmeistari 2016 og náði þriðja sæti bæði í kata og kumite á Reykjavík International Games 2016. Aron er Íslandsmeistari 2016 og vann til gullverðlauna á Reykjavík International Games 2016.

Fjöldi ÍR-inga hlutu viðurkenningar á Frjálsíþróttapeingi

Fjöldi ÍR-inga hlutu viðurkenningar á 60 frjálsíþróttapeingi sem haldið var á dögnum dögunum. Hrafnhild Eir Hermóðsdóttir hlaut viðurkenningu fyrir árangur í spretthlaupum, Hlynur Andrésson fyrir árangur í langhlaupum og Einar Daði Lárusson fyrir árangur sinn í fjölþrautum. Aníta Hinriksdóttir hlaut viðurkenningu fyrir árangur sinn í millivegalendum og Guðni Valur Guðnason fyrir árangur sinn í kringlukasti sem var jafnframt besti árangur ársins 2016 í karlaflokkum.

Tristan Freyr Jónsson hlaut viðurkenningu fyrir mestu framfarir en Tristan bætti sig í öllum sínum keppnisgreinum. Öldungur ársins í kvennaflokkum var Fríða Rún Þórðardóttir og Sigurbjörg Eðvarðsdóttir var valin götuhlaupari kvenna í öldungaflokkum. Þá voru heiðursviðurkenningar einnig veittar og báru ÍR-ingar ekki skarðan hlut frá borði. Í ár hlutu þeir Felix G. Sigurðsson og Jón Oddsson silfurmerki FRÍ og þau Árni Árnason, Guðfinna Halla Þorvaldsdóttir, Guðmundur Pétur Guðmundsson, Helgi Björnsson og Sigurður Þórarinnsson hlutu öll eir merki FRÍ.

Góður árangur keilara hjá ÍR

Nú er keilutímabilinu nýlokið. Ágætur árangur náðist á liðnum vetri hjá ÍR-ingum. Ber þar helst að nefna að ÍR PLS varð Íslandsmeistari karlalíða en þeir sigruðu lið KFR Lærilinga í úrslitakeppninni. ÍR KLS, sem unnu titilinn í fyrria, enduðu í þriðja sæti. Hjá konunum urðu ÍR Buff í öðru sæti í deildinni en þær lutu í lægra haldi gegn KFR Valkyrjum í úrslitum.

Hafþór Harðarson íþróttakarlf ÍR 2015 sigraði svo á dögnum forkeppni Heimsbikarmóts AMF og verður því fulltrúi okkar Íslendinga á Heimsbikarmótinu sem fram fer í Shanghai í Kína dagana 14. til 23. október í ár. Hafþór var í öðru sæti eftir undanúrslitin í þeirri keppni og sigraði sína leiki í úrslitakeppninni nokkuð örugglega.

ÍR varð tvöfaldur bikarmeistari í bikarkeppni Keilusambandsins en lið ÍR KLS vann hjá kórnum og ÍR TT hjá konum. Í undanúrslitum voru bara lið frá ÍR og er það einstakur árangur í liðakeppni í keilu að öll liðin komi frá sama félaginu. Sigurlaug Jakobsdóttir úr ÍR Buff varð síðan Íslandsmeistari öldunga í síðasta mánuði.

Ekki er nóg með að það gangi svona vel hjá ÍR í flokki fullorðinna heldur náði unglingsliði ÍR að landa Íslandsmeistaratitli unglingsliða en þar kepptu þau við lið KFR. ÍR átti síðan þrjú

fulltrúa af átta á Evrópumóti unglinga sem fram fór í Keiluhöllinni Egilshöll um páskana. Liðið stóð sig með ágætum og fékk gríðarlega reynslu úr mótinu. Á Íslandsmóti unglinga unnu ÍR krakkar 13 verðlaun í ýmsum flokkum þar af fimm gullverðlaun.

Meistaramót ÍR fór síðan fram á dögnum en það mót er eingöngu fyrir ÍR-inga og er einskonar lokamót deildarinnar. Nokkuð óvænt úrslit urðu en í fjögurra manna úrslitum voru 3 af 4 keilurum í flokki ungmenna. Hlynur Örn Ómarsson sigraði í karlaflokkum en Ástrós Pétursdóttir sigraði svo í kvennaflokkum. Einar Már Björnsson sigraði forgjafarflokkinn.

Framundan eru æfingabúðir með sænska þjálfaranum Robert Andeson. Hann er t.d. heimsmeistari í tvímenningi og hefur verið landsliðsmaður Svía í mörg ár. Markmið stjórnar keiludeildar ÍR er að efla eins og kostur er þjálfaramál deildarinnar og er koma Roberts liður í því. Öflugir þjálfarar starfa hjá deildinni og kemur Robert til með að styrkja þann hóp enn frekar. Æfingar ungmenna er lokið þetta tímabilið en þráðurinn verður tekinn upp á nýju í haust og er það víst að veganestið verður gott eftir heimsókn Roberts. Æfingar verða auglýstar í lok sumars á vef ÍR.



Fréttir

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

Fjórir 14 ára ÍR-ingar til Helsinki



Adam, Ivan Óli, Bragi Karl og Róbert Andri halda til Helsinki í lok þessa mánaðar.

Fjórði flokkur karla hjá ÍR hefur náð afbragðs góðum árangri í mótum vetrarins enda á ferðinni býsna efnilegur hópur sem leggur hart að sér við æfingar undir stjórn þjálfarans síns hans Jóhannesar Guðlaugssonar.

Á dögnum var kynnt Reykjavíkúrval 14 ára drengja sem fer í lok maí til Helsinki og leikur þar við önnur úrvalslið höfuðborga Norðurlanda, svona „landslið“ borganna. Í 16 manna hópi eiga ÍR-ingar fjóra fulltrúa,

þá Adam, Ivan Óla, Braga Karl og Róbert Andra. Þessi árangur vekur stolt á meðal ÍR-inga enda mikil viðurkenning fyrir það starf sem unnið er í yngri flokkum félagsins, hvað þá ef horft er til þess að fjórir aðrir voru í upphaflegu 36 manna úrtaki úr röðum ÍR, alls átta strákar, sem valdir voru til þess að æfa með Reykjavíkúrvalinu. Sannkallaðar fyrirmyndir þarna á ferð fyrir ungt knattspyrnufélag félagsins.

Elín Rósa og Guðlaug Embla til Helsinki

Elín Rósa Magnúsdóttir og Guðlaug Embla Hjartardóttir í 8. bekk. Seljaskóla eru á leið til Helsinki að keppa í handbolta.

Fyrir í vetur var 30 stúlkna hópur valinn til æfinga vegna Grunnskólamáts höfuðborga Norðurlandanna í handbolta sem haldið verður í Helsinki í Finnlandi í maí. Nýlega var svo lokahópurinn valinn til ferðarinnar og voru þá 10 stúlkur valdar og eiga ÍR og Seljaskóli þar tvo flotta fulltrúa – þær Elínu Rósu og Guðlaugu Emblu.



Guðlaug og Elín Rósa.

HEIMASÍÐA ÍR www.ir.is

GETRAUNANÚMER

ÍR ER 109

Pitt hverfi hefur hækkað einna mest síðastliðið ár.

LÁTTU OKKUR SELJA FYRIR ÞIG. *Heyrumst* 510 7900

LIND
FASTEIGNASALA
Hlíðasmári 6 / 201 Kópavogur / www.FASTLIND.is

Ungmennaráð Breiðholts: Stuðningsnet jafnaldra í grunnskólum



Ungmennaráð Breiðholts sem er skipað ungmennum á aldrinum 13 til 18 ára úr öllum hverfum Breiðholts lagði fram tillögu á borgarstjórnarfundum í febrúar þess efnis að Skóla- og frístundasvið tryggi að í grunnskólum Reykjavíkur verði stuðningsnet jafnaldra, fyrir börn og unglinga af erlendum uppruna sem hluti af móttökuteymi skólanna. Hluti ráðsins fór síðan ásamt umsjónarmönnum þess á fund með fjölmennings- teymi skóla- og frístunda- sviðs þriðjudaginn 26. apríl sl. til að ræða mögulegar útfærslur á tillögunni.

Ráðið hefur einnig eftir áramót hlotið góðan styrk frá þróunarsjóði Reykjavíkurborgar og hverfaráði Breiðholts til að útbúa námskeið um fjármál og sjálfsvitund. Þetta námskeið er í vinnslu og hafa þau verið að sækja sér upplýsingar og fræðslur frá sérfræðingum um þessi málefni. Ráðið stefnir á að halda fyrsta prufunámskeiði í byrjun júní og bjóða síðan í haust uppá nokkur frí námskeið fyrir jafnaldra sína í Breiðholti. Ungmennaráðið sótti í apríl málfingið „Stelpur til framtíðar“ sem ungmennaráð Vesturbæjar sá um. Málfingið sem var haldið í Ráðhúsi Reykjavíkur heppnaðist frábærlega og var ráðið mjög ánæggt með þingið. Framtíðin hjá ungmennum Reykjavíkur er ansi björt með svona metnaðarfulla einstaklinga sem eru í forsvari fyrir jafnaldra sín.

GÓMSÆT TILBOÐ

Þú færð allt sem þú þarfnast í Iceland, á frábæru verði!



54
Fyrir

af öllum pizzum
- þú velur



249 kr. stk.

ROCKSTAR ORKUDRYKKUR
500 ml.

Verð frá: **899** kr. stk.

BEN & JERRY'S IS - 500 ML
FRÁBÆRT ÚRVAL



1199 kr. kg

VERÐ ÁÐUR: 1498 KR.

1. FLOKKS SS LAMBALÆRI
FROSÍÐ. 2,1–2,6 KG



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



OPIÐ ALLAN SÓLARHRINGINN
ICELAND, ENGIHJALLA,
VESTURBERGI OG ARNARBAKKA

Iceland

Líður þér illa í hjartanu?

1717

opinn - trúnaður - ókeypis + Rauði kross Íslands