

Breiðholtsblaðið

Dreift frítt í öll hús í Breiðholti

OKTÓBER 2016

10. tbl. 23. árg.



Hólagarði og
Arnarbakka

- bls. 4-5
Viðtal við
Ólaf
Gylfason



Þessi myndarlegi hópur 9. bekkinga í Ölduselsskóla fór í Þórsmörkurferð dagana 20. til 21. september sl. Ferðin gekk frábærlega vel í alla staði og voru nemendur sér og skólanum til fyrirmyndar.



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

Helgartilboð í Seljakjöri

Gilda 20. - 23. okt. Eða á meðan birgðir endast.

Lambalæri kr. 1.499 kg. Svínahnakki úrb.kr. 1.499 kg.

Lambahryggur kr. 1.998 kg. Svínasnitzel kr. 1.399 kg.

Svínakótilettur kr. 1.599 kg. Svínaríf kr. 1.299 kg.

Svínalundir kr. 2.499 kg

50% afsláttur
af rauðum vínberjum.

SELJAKJÖR
- KAUPMAÐURINN Á HORNINU -

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.

10. tbl. 23. árgangur

Breiðholtsblaðið er dreift frítt í öll hús í Breiðholti

Breiðhylltingar vilja ekki bílaumboð í Mjóddina



Deiliskipulag ÍR svæðisins frá 2009.

Íbúar í Breiðholti leggja gegn því að bílaumboðinu Heklu verði veitt lóð undir starfsemi sína í Suður-Mjóddinni. Ályktun þess efnis var samþykkt á fjölmönnum íbúafundi sem haldin var nýlega í hátíðasal Breiðholtsskóla.

Í ályktun fundarins segir m.a. að umrædd lóð sé á uppbyggingarsvæði Íþróttafélags Reykjavíkur eða ÍR. Íbúar í Breiðholti telja að hverfið hafi setið eftir í uppbyggingu íþróttamannvirkja samanborið við íþróttafélög í öðrum byggðum Reykjavíkur. Fundarmenn töldu að á landsvæðinu sem Hekla

hefur óskað eftir undir sína starfsemi eigi einungis að rísa mannvirki sem tengist íþróttum, útivist og grænum svæðum en ekki atvinnustarfsemi á borð við bílaumboð, iðnaðarhverfi eða önnur mannvirki sem ekki eru tengd íþróttum og útivist.

Í ályktuninni segir að það vilja íbúa að horft verði til framtíðar og landsvæðið í suður Mjóddinni verði tryggt komandi kynslóðum sem munu stunda íþróttir og útivist. Önnur uppbygging muni þrengja að íþróttasvæði ÍR og skerða möguleika til útivistar og íþróttaiðkunar. Í ályktun fundarins er þess krafist að

borgarstjórn efni tafarlaust samning um íþróttamiðstöð ÍR sem gerður var árið 2008 auk þess sem að íbúarnir vilja að bygging miðstöðvarinnar verði sett á fjárhagsáætlun næsta árs. Undanfari þessa máls er að forsvarsmenn Heklu hf. óskuðu í febrúar á þessu ári eftir að fá lóð í Mjóddinni undir 7.900 fermetra byggingu með stækkunarmöguleika upp í allt að 12 þúsund fermetra. Viljayfirlýsing vegna lóðaúthlutunarinnar liggur fyrir en afgreiðslu málsins var frestað á fundi borgarráðs fyrr í mánuðinum.

Útivist eða bílasala

Á liðnum vetri óskuðu forsvarsmenn bílaumboðsins Heklu eftir lóð undir bifreiðaumboð og bílaverslun í Suður Mjóddinni í næsta nágrenni við svæði sem fram að þessu hefur verið ætlað fyrir íþrótt- og útilíf og þá ekki síst fyrir starfsemi ÍR. Engar ákvarðanir hafa enn verið teknar um hvort viðskipti með nýja og notaða bíla komi á svæði sem áður hefur verið hugsað fyrir íþróttastarfsemi og útivist. Nú hafa íbúar í Breiðholti látið til sín heyra og mótmælt því að útivistarsvæðum verði fórnað að þessu leyti þó svo að borginni sé í mun að halda atvinnufyrirtækjum innan borgarmarkanna. Uppbyggingarsaga félagssvæðis Íþróttafélags Reykjavíkur er löng og hefur fremur einkennt af framkvæmdaleysi en framkvæmdagleði af hálfu Reykjavíkurborgar. Þótt nokkuð hafi rofað til eins og fram kemur í grein Þráins Hafsteinssonar íþróttastjóra ÍR hér í blaðinu er enn ekki ljóst hvenær hafist verður handa við byggingu frjálisíþróttavallar eða íþróttahúss í Suður Mjóddinni.

Áhugaleysi og neikvæð umræða

Kosningar til Alþingis fara fram eftir rúma viku. Svo virðist sem margt fólk hafi ekki áttað sig á að komið er að kosningum enda haldnar á óvenjulegum tíma. Kosningabaráttan hefur ekki verið áberandi og umræða um stjórnmál einkennt nokkuð af neikvæðri umræðu sem birtist í samfélagsmiðlum. Þessi þróun veit ekki á gott vegna þess að kosningar til þjóðþingsins eru undirstaða þeirrar lýðræðishefðar sem íslenska þjóðin hefur tileinkað sér. Skoðanakannanir benda til þess að margir kjósendur séu enn óákveðnir um hvernig þeir hyggjast verja atkvæði sínu eða jafnvel nýta atkvæðisrétt sinn. Minnkandi þátttaka í kosningum er ekki síður áhyggjuefni en hin neikvæða umræða sem á sér stað á samfélagsmiðlunum.

Snorri Hermannsson hefur opnað Dekkjaþjónustuna í Auðbrekku 2, Kópavogi

Hjólbarðapjónusta

Ný og notuð dekk Umboðssala fyrir dekk og felgur

Tökum notuð dekk upp í ný dekk - Pólyhúðun á felgum - Dekkjahótel
Tökum einnig að okkur smáviðgerðir, smurningu og ýmsa bílaþjónustu

Áratuga reynsla og persónuleg þjónusta



Auðbrekku 2, Kópavogi

S: 557 6644 / 823 6644 - Verið velkomin - þú finnur okkur líka á facebook.

Leikskólastjórnendur í Seljahverfi opna vef um námskrár

Leikskólastjórnendur í Seljahverfi hafa komið sér upp sameiginlegum vef þar sem fræðast má um hugmyndafræði og námsmarkmið í hverjum skóla. Nýi vefurinn var opnaður við formlega athöfn í Gerðubergi á dögunum en fjórir leikskólar standa að honum: Hálsaskógur, Jöklaborg, Seljaborg og Seljakot.

Vefurinn er afrakstur af tveggja ára samstarfi um að vinna námskrár skólanna sameiginlega og gera þær aðgengilegar á vef á hnitmiðaðan og upplýsandi hátt fyrir foreldra og starfsfólk skólanna. Vefurinn var opnaður að viðstöddu starfsfólki, kjörnum fulltrúum og fulltrúum foreldra. Á vefnum www.seljaleikskolar.is má sækja allar upplýsingar um námsmarkmið og sex grunnþætti menntunar. Vefurinn er ríkur af texta og myndum og myndböndum, s.s. um grunnþætti menntunar og skoðanir barna á þeim.



Skólastjórar leikskólanna í Seljahverfi við opnun vefsíðunnar. Mynd af námskrársvefnum í baksýn.



SNYRTISTOFAN SNOTRA
ARNARBAKKA

S: 557 3122

LITUN & PLOKKUN • HANDSNYRTING
ANDLITSBÖÐ • VAX • FÖRÐUN • NUDD

Gerðu góðverk í dag

907 2002

Hjálparstarf kirkjunnar
www.help.is

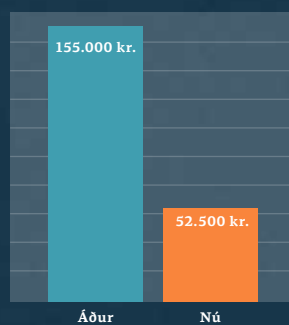
Landsbankinn lækkar kostnað við íbúðakaup

Nú greiða viðskiptavinir ekki meira en 52.500 kr. í lántökugjald vegna íbúðalána hjá Landsbankanum.

1 Lántökugjald af íbúðalánunum er nú föst upphæð, óháð lánsfjárhæð

Lántökugjald er nú ein upphæð eða 52.500 kr.* vegna íbúðalána einstaklinga sem lækkar kostnað mikið í langflestum tilvikum. Lántökugjald og kostnaður vegna 20 m. kr. íbúðaláns til einstaklings var áður 155.000 kr. svo dæmi sé tekið.

Lántökugjald af 20 milljóna króna íbúðaláni til einstaklinga



2 Þeir sem eru að kaupa í fyrsta skipti greiða ekkert lántökugjald

Landsbankinn hefur um árabíl felld niður lántökugjald hjá einstaklingum sem eru að kaupa sína fyrstu fasteign. Þetta helst óbreytt og hefur aðgerðin því engin áhrif á kostnað fyrstu kaupenda.

Kynntu þér allt um íbúðalán á landsbankinn.is/ibudalan. Þú færð einnig upplýsingar og ráðgjöf í næsta útibúi eða í síma 410 4000.

*Gjald miðað við verðskrá Landsbankans 6. október 2016.



VIÐTALIÐ

ÍR þarf betri aðstöðu

- segir Ólafur Gylfason framkvæmdastjóri og fyrrum handboltamaður

Ólafur Gylfason framkvæmdastjóri, fyrrum handboltamaður, ÍR-ingur og Seljabúi spjallar við Breiðholtið að þessu sinni. Ólafur hefur tengst ÍR í gegnum tíðina allt frá því að Jens Einarsson íþróttakennari í Fellaskóla fékk hann til þess að æfa handbolta með ÍR. Fljótlega fór hann einnig að aðstoða stjórn ÍR við alls kyns fjáröflunarstörf til þess að reka handboltadeildina.

„Fjölskylda mín flutti í Æsufellið 1972 og ég átti heima þar til 1983 að við fluttum í Hlíðarnar. Síðan bjó ég á Seltjarnarnesi um tíma frá 1990 til 2004 er ég flutti í Breiðholtið að nýju – að þessu sinni í Seljahverfið þar sem ég hef verið síðan. Grunnskólaárin mín voru í Fellaskóla frá 1972 til 1982. Ég var í fyrsta árganginum sem lauk grunnskólanámi þaðan með mörgu skemmtilegu og eftirminnilegu fólki sem sumt hefur orðið þekkt í þjóðlífinu. Árið eftir Fellaskóla fór ég í Versló og síðan í Tækniskólann frá 1990 til 1992.

Ólafur segir að árin í Fellaskóla séu um margt eftirminnileg. „Þarna voru stórir árgangar sem voru að alast upp í nýbyggðu Fellahverfinu. Við vorum fyrsti níundi bekkurinn sem lukum grunnskólanum þar. Mig minnir að um 200 manns hafi útskrifast þetta fyrsta útskriftarvor.“

Tengslin við ÍR rofnuðu aldrei

En hvernig hófst handboltafaerillinn. „Ég byrjaði að spila með Leikni en svo lagðist handboltinn niður hjá þeim. Ég hætti um tíma en fór svo að spila aðeins með Ármanni en svo var það Jens Einarsson sem var íþróttakennari við Fellaskóla sem fékk mig til þess að koma niður í ÍR. Eftir það spilaði ég með ÍR alveg upp í meistaraflokk og sinnti einnig ýmsum félagsstörfum, fjáröflun sem og öðru í kringum það. Þótt ég flytti úr Breiðholtið hélt áfram að æfa og spila með ÍR. Kom svo aftur í Breiðholtið 2004. Ef til má segja að hugurinn hafi leitað heim en tengslin við ÍR höfðu aldrei rofnað. Ég tók sæti í stjórn ÍR 1992 og sat þar samfleytt til 2013 eða í rúma tvo áratugi og var formaður handknattleiksdeildarinnar í eitt ár 2010.“

Grunnstöðunum er ekki sinnt

Ólafur segir að fljótlega eftir að hann kom í Breiðholtið að nýju hafi hann farið að veita því athygli hvað lítið hefði breyst í hverfinu þau ár sem hann var í burtu. „Það endaði með því að ég hjólaði um allt hverfið og skoðaði hvernig umhorfs var og þá fannst mér ýmislegt koma í ljós sem



Ólafur Gylfason framkvæmdastjóri, fyrrum handboltamaður, ÍR-ingur og Seljabúi.

betur mætti fara. Árið 2006 gerði ég úttekt á leiksvæðum í kringum skólana því ég hafði tekið eftir að mjög fáir krakkar voru að nýta skólalóðirnar við leik og spurði sjálfan mig af hverju.“

Ólafur segir það kunni að koma fólki sem var í Breiðholtsskóla eða Seljaskóla á upphafsárum Breiðholtiðins á óvart að sjá að búnaður skólanna hafi verið nær algjörlega óbreyttur jafnvel 30 til 40 árum eftir að þetta fólk hætti í skólanum. „Í mínum huga er himinn og haf á milli þess sem að starfsmönnum grunnskólana er boðið upp á og starfsmönnum á skrifstofum borgarinnar.“

Ekki rétt forgangsroðun

Ólafur segir að því miður hafi nauðsynlegu viðhaldi ekki verið sinnt. „Stofnanir á borð við leik-

og grunnskólana hafa verið fjársveltar á meðan 50 milljónum var varið til þess að endurbyggja kaffihúsið í Gerðubergi. Með því er ég ekki að segja að þess hafi ekki verið þörf heldur að benda á að forgangsroðunin er ekki rétt þegar kemur að því að viðhalda grunnstöðunum. Þessu er öðruvísi farið í nágrennsveitarfélögunum í kringum okkur og nú hef ég áhyggjur af hvernig ganga muni í samningum ÍR við Reykjavíkurborg.“

Erfiðlega hefur gegnið að standa við samninga

Af hverju hefur Ólafur þessar áhyggjur. Hann segir að ekki þurfi annað en að líta yfir byggingarsögu ÍR síðasta áratuginn og hvernig Reykjavíkurborg hafi ekki staðið við samninga sem hafa verið gerðir um uppbygg-

ingu á svæðinu í Suður Mjóddinni. Það sé mikilvægt að þekkja söguna til þess að geta lært af henni og spurningin sé hvort ekki sé kominn tími til að tryggja grunnþjónustunni nægjanlegt fjármagn.

Ólafur segir að saga ÍR sé saga íþróttanna en geti ekki talist saga framkvæmda ef skoðað er hvernig haldið hefur verið á byggingamálu félagsins. Hann bregður sér aftur fyrir daga Breiðholtiðins til að finna þessum ummælum staðfestu. „Ég verð að fara fljótt yfir sögu en árið 1967 var félaginu úthlutað félagssvæði í Fossvogi sem þá var nýlega byggt íbúðahverfi og hafist var handa um að teikna mannvirki á svæðinu á vegum félagsins. Áður en neitt gerist meira í því máli var ákveðið eftir umræður og skoðanaskipti að flytja starfsemi ÍR þangað. Árið 1970 er Breiðholtið að byggjast upp með ógnar hraða og ÍR komið með smá aðstöðu þar. Félagið hafði tekið um 60 fermetra húsnæði við Arnarbakkann á leigu sem átti að heita búninga- og heita þar var fyrsta félagsaðstöðunni komið fyrir.“

ÍR ekki staðið jafnfætis hvað aðstöðu snertir

Ólafur segir að á þessum tíma hafi Breiðholtið verið orðið fjölmennasta barnahverfi í borginni og nauðsynlegt að fylgja því eftir með öflugum íþróttastarfi en aðstöðuna hafi skort og skorti í raun enn. Frá árinu 2004 hafi fyrst verið hafnar viðræður um byggingu íþróttahúss sem taka átti í notkun á 100 ára afmæli ÍR árið 2007. Ekkert hafi hins vegar orðið úr því en í febrúar 2006 hafi verið samþykkt í stjórn ÍTR að byggja íþróttahús á ÍR svæðinu og færi það inn á fjárhagsáætlun borgarinnar fyrir árin 2007 til 2009 og í framhaldi af því hafi ítarleg þarfagreining farið fram. Þann 2. apríl 2009 handsöluðu Bolli Thoroddsen

SAUMA.IS

Viðgerðir og breytingar á öllum fatnaði ásamt
gluggatjaldasaum.

Opið: Mánudaga—Föstudags 13:00—17:00

Nethylur 2a, 2 hæð 110 Reykjavík Sími: 770 3997 - sauma@sauma.is

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

Næg bílastæði
VELKOMIN

Mjóddin



Ólafur Gylfason lék um langt árabil með ÍR í handbolta og átti farsælan feril. Myndin er af meistaraflökki ÍR í handbolta og var hún tekin fyrir rúmlega tuttugu árum. Ólafur er fimmti frá vinstri í aftari röð.

Þáverandi formaður ÍTR og Úlfar Steindórsson þáverandi formaður ÍR samþykkt ÍTR og ÍR um nýtt íþróttahús og 8. apríl auglýsti Reykjavíkurborg nýtt deiliskipulag þar sem gert var ráð fyrir fjölnota íþróttahúsi. Reykjavíkurborg átti að sama skapi að fá hluta af landi ÍR til að nýta undir sölu sem selja skal og fjármagna fjölnota íþróttahúsið. Ólafur segir að árið 2009 hafi borgaryfirvöld tilkynnt ÍR að borgin geti ekki staðið við byggingaframkvæmdir vegna mjög slæms fjárhag borgarinnar í kjölfar hrunsins. ÍR gerði samkomulag við Reykjavíkurborg um að fresta verkefninu en hefja viðræður um þær í febrúar 2014 sem er frestum um fimm ár. Nú er íþróttahús ÍR er ekki inni á

áætlun árána 2014 til 2018 og byggingu íþróttamiðstöðvarinnar hefur verið frestað til ársins 2019.

Ólafur segir að ÍR hafi ekki staðið jafnfætis öðrum íþróttafélögum í borginni í 40 ár. „Því er ekki að

Einkarekið apótek
Lágt lyfjaverð - góð þjónusta



GARÐS APÓTEK
- rétt leið

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

ástæðulausu að ég hef áhyggjur af framhaldinu.“

Bílaumboð á ekki samleið

Nú er rætt um að úthluta bílaumboði lóð í Suður Mjóddinni – í grennd við athafna svæði ÍR. Ólafur kveðst ekki trú á því fyrr en að hann taki á því að þær framkvæmdir verði að veruleika

„Seljahverfið var byggt á sínum tíma í þeirri framtíðarsýn að þar yrði einskonar „lítill Laugardalur“ með íþróttum og útivist. Bílaumboð og bílaverslun hversu gott fyrirtæki sem á í hlut á ekki samleið með íþrótt- og útivistarsvæði í Mjóddinni,“ segir Ólafur Gylfason að lokum.

Vilt þú efla opið félagsstarf í Breiðholti?

Heitur pottur félagsstarfs er sjóður fyrir verkefni sem fela í sér nýsköpun í félagsstarfi í Breiðholti. Sjóðurinn styrkir einnig eflingu og þróun á verkefnum sem þegar eru í gangi.

Verkefnið þarf að vera framkvæmt í Breiðholti. Hópar, félög eða einstaklingar geta fengið styrk úr sjóðnum. Hámarksstyrkur er kr. 200.000.-

Allar upplýsingar og umsóknareyðublað á <http://reykjavik.is/heitur-pottur>

Umsóknarfrestur til og með 7. nóvember 2016.

Breiðholt

100 bilarbílaskala

Erum flutt í Stekkjarbakka 4 við hliðina á Garðheimum



Honda C-RV 2015

Elegance - Sjálfskiptur - Bensín
 Leður - Ekinn 68þ. km
 Ásett verð 5.190.000,-
 Tilboðsverð 4.650.000,-
 Raðnr. 152540



Skoda Octavia 2016

Combi - Sjálfskiptur - Dísel
 Leiðsögugerfi - Tölvustýrð miðstöð
 Ásett verð 4.850.000,-
 NÝR BÍLL
 Raðnr. 230151



MMC Outlander 2016

PHEV INSTYLE - Sjálfskiptur
 Rafmagn/Bensín - Leður - Ísl. Nav
 Ásett verð 5.750.000,-
 NÝR BÍLL
 Raðnr. 230132



Honda Civic 2015

Elegance - Sjálfskiptur - Bensín
 Ekinn 68þ km
 Ásett verð 3.290.000,-
 Tilboðsverð: 2.990.000,-
 Raðnr. 220733



Renault Clio 2015

Expression - Beinskiptur - Dísel
 Íslenskt Navigation - Ekinn 69þ. km
 Ásett verð 2.150.000,-
 Raðnr. 152175



Peugeot 108 2015

Active - Beinskiptur - Bensín
 Ekinn 75þ. km
 Ásett verð 1.550.000,-
 Raðnr. 152691



VW Passat 2005

Highline - Sjálfskiptur - Bensín
 Topplúga - Einn eigandi
 Ekinn 150þ. km
 Ásett verð 990.000,-
 Raðnr. 220901



Lexus RX-300 2005

Sjálfskiptur - Bensín - Leður
 Topplúga - Ekinn 177þ. km.
 Ásett verð 1.890.000,-
 Raðnr. 220964

100 bilar ehf.
 Stekkjarbakka 4
 109 Reykjavík

517 9999
100bilar@100bilar.is
www.100bilar.is

Opið virka daga frá 10 til 18
 Laugardaga frá 11 til 15
 Lokað sunnudaga



Vilt þú fjölbreytt samfélag
og manneskjulegar stofnanir?

KJÓSTU
BJARTA
FRAMTÍÐ



Nichole Leigh Mosty
leikskólastjóri

1. sæti
Reykjavík suður



MEIRI
BJARTA FRAMTÍÐ
MINNI EINSLEITNI

Aðalfundur
framundan?

Heildarlausn í
rekstri húsfélaga.



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

Gerðuberg

Málping um ævi og störf
Sigrúnar Guðjónsdóttur (Rínu)

Línudans er yfirskrift málþings um ævi og störf Sigrúnar Guðjónsdóttur, Rínu, sem haldið verður í Gerðubergi þann 12. nóvember, en í þeim mánuði eru níutíu ár liðin frá fæðingu hennar. Rúna hefur helgað myndlistinni ævistarf sitt frá því hún kom heim frá námi við Konunglegu Akademiuna í Kaupmannahöfn árið 1947, en myndverk eftir hana voru fyrst sýnd árið 1951. Á málþinginu verður fjallað um margþættan starfsferil Rúnu og hinn eilífa línudans við að sameina þörfina fyrir listsköpun, brauðstriti og barnauppeldi.

Í tilefni af sýningu Rúnu, Línudans, verður haldin listsmiðja fyrir foreldra og börn frá um 6 ára aldri. Í smiðjunni verða gerð myndverk unnin út frá þeirri sérstöku þrykkætni sem Rúna hefur þróað við gerð mynda sinna. Börnin læra einfalda útgáfu af þessari þrykkætni sem má til dæmis nota til að búa til falleg og skemmtileg jólakort. Þátttakendur



Frá listasmiðju í Gerðubergi.

þurfa að hafa með sér lítill og nett skæri með beittum oddi, þannig að foreldrar þurfa að hjálpa yngri börnum. Annað efni til listsköpunarinnar verður á staðnum. Karton,

pappír, þekjulitir og svampar. Leiðbeinandi verður Ragnheiður Gestsdóttir dóttir listakonunnar og Gests Þorgrímssonar myndlistarmanns sem mun leiða smiðjuna.

Málefni innflytjenda rædd
í Gerðubergi

Málefni innflytjenda voru til umræðu á morgunverðarfundum í Gerðubergi á dögunum. Yfirskrift fundarins var hvað hyggðust flokkarnir gera í málefnum innflytjenda en það var vinnuhópur um málefni þeirra sem boðaði til fundarins.

Fulltrúum allra stjórnmálaflokka sem bjóða fram í fyrirhuguðum alþingiskosningum 29. október var boðið til fundarins og var Eygló Harðardóttir félagsmálaráðherra á meðal fundargesta. Vinnuhópurinn (teymið) um málefni innflytjenda er samráðs-vettvangur stofnana ríkis og sveitarfélaga, fyrirtækja og frjálsra félagasamtaka sem vinna að málefnum innflytjenda. Á meðal umræðuefna voru félagsleg undirboð og skattaundanskot sem tengjast erlendum starfsmönnum á íslenskum vinnumarkaði. Hver sé ábyrgð yfirvalda varðandi gagnkvæma aðlögun (integration) og hvernig eigi að tryggja gagnkvæma aðlögun til lengri tíma og síðast en ekki síst hvert sé



hlutverk og ábyrgð stjórnmálaafla í samfélagslegri orðræðu um innflytjendur og vaxandi fjölbreytni í íslensku samfélagi.

Sagnakaffi í Gerðubergi

Einar Kárason fjallar um hetjusögur
og allt þar á milli

Einar Kárason rithöfundur og sagnamaður mun segja hetjusögur í sagnakaffi Gerðubergs 9. nóvember nk. og mun hann hefja upp raust sína kl. 20.00. Einar hefur skrifað fjölda bóka. Hann vakti mikla athygli fyrir vinsælar sögur um lífið í reykvísu bragahverfi á eftirstríðsárunum. Þessar sögur urðu gríðarlega vinsælar og leikrit byggt á þeim var sett upp hjá Leikfélagi Reykjavíkur 1987 og núna í haust hjá Þjóðleikhúsinu. Jafnframt skrifaði Einar kvikmyndahandrit upp úr sögunum í samvinnu við Friðrik Þór Friðríksson leikstjóra.

Fleiri sögur Einars hafa verið kvikmyndaðar og settar á svið



Einar Kárason rithöfundur og sagnamaður.

og hefur hann á síðustu árum slegið í gegn fyrir sögur sínar frá Sturlungaöld; Ofsa, Óvinafögnuð og Skáld og Skálmöld. Einar

er ekki aðeins afkastamikill og vinsæll rithöfundur heldur er hann einnig þekktur fyrir að vera þrælskemmtilegur og líflegur sagnamaður. Hann er oft fenginn til að segja frá, hvort sem er frá eigin sögum eða einhverju öðru og hér segir hann okkur hetjusögur og allt þar á milli.

Gestir kvöldsins geta komið fram og spreytt sig undir stjórn Ólafar Sverrisdóttur leikkonu sem hefur staðið fyrir námskeiðum í sagnamennsku hjá Borgarbókasafninu. Sagnakaffið fer fram í kaffihúsinu í Gerðubergi og geta gestir fengið sér kaffi og með því á meðan á dagskrá stendur.

VIÐ FLYTJUM Í NORÐURTURN Í KÓPAVOGI Í DESEMBER

Útibú Íslandsbanka í Mjódd, Kópavogi og Garðabæ verða sameinuð í eitt útibú í Norðurturni í Kópavogi í desember.

Miðpunktur höfuðborgarsvæðisins

Aðstaðan verður öll hin glæsilegasta en hönnun útibúsins tekur mið af því að þjónustan snýst í auknum mæli um sérhæfða ráðgjöf. Áhersla er lögð á öfluga hraðþjónustu þar sem viðskiptavinir geta klárað málin með einföldum hætti.

Alltaf í leiðinni

Mjög gott aðgengi er fyrir viðskiptavini en nýja útibúið liggur nálægt stórum umferðaræðum og þar eru næg bílastæði.

Hraðbankar verða áfram staðsettir í Mjódd, á Digranesvegi og á Garðatorgi.

Við hlökkum til að taka á móti þér í nýju útibúi í desember.

Nýtt útibú
í Norðurturni



Fella- og Hólakirkja

Litrófið komið á fullt



Starfsemi Litrófsins barnakórs Fella- og Hólakirkju er komin á full ferð að loknu sumri. Enn er pláss fyrir fleiri krakka og eru allir velkomnir á aldrinum sex til ellefu ára eða frá fyrsta til sjötta bekkjar í grunnskóla. Litrófið hefur starfað um ára bil og umsjónarmenn þess eru Arnhildur Valgarðsdóttir organisti og Ásbjörg Jónsdóttir. Auk þess að taka þátt í söng og leikstarfsemi. Litrófið kom fram við guðsþjónustu sem fram fór í Fella- og Hólakirkju 2. október sl. og var þessi myndir tekin við það tækifæri.

Auðlindaarðinn til þjóðarinnar

➔ **Gjaldfrjálst** heilbrigðiskerfi

➔ Forskot á fasteignamarkaði: **fyrirframgreiddar vaxtabætur**

➔ **Kjör öryrkja og aldraðra** fylgi lágmarkslaunum

➔ **Ný stjórnarskrá**

World Class opnar í Austurberginu

- erum ánægt að vera komin í Breiðholtið segja Björn og Dís í World Class



Úr glæsilegum sal World Class í Austurbergi. Sviðið var notað þegar Dansstúdíó World Class bauð upp á dansnámskeið á dögnum en verður ekki í salnum nema þegar viðburðir kalla eftir því.

World Class mun opna heilsuræktarstöð í Breiðholti innan nokkurra daga. Verið er að leggja lokahönd á byggingu hennar og að koma nauðsynlegri aðstöðu upp. Stöðin sem er til húsa við Íþróttahúsið við Austurberg og Breiðholtslaug er hönnuð frá grunni sem heilsuræktarstöð. Gólfflötur stöðvarinnar er um 1700 fermetrar. Um 1200 fermetra jarðhæð og 500 fermetra efri hæð.

Í húsnæðinu eru fjórir hóp-tímasalir, Hot Yoga salur, Spinning salur, Dans salur og PRAMA salur sem er sérútbúin til að auka snerpu og styrk og er nýjung á Íslandi. Tækjasalurinn er bjartur og rúmgóður útbúin nýjustu þol og styrktartækjum frá Life Fitness og Hammer strenght sem er stærsti tækjaframleiðandi í heimi. Arkitekt hússins er Ari Már Lúðvíksson og Arkitektastofan Úti og Inni. Þetta er fjórða heilsuræktarstöðin sem hann hannar fyrir World Class. Hinar stöðvarnar eru Laugar, World Class á Seltjarnarnesi, Selfossi og nú í Breiðholti.

Björn Leifsson í World Class segir að upphaflegu hugmyndina að heilsuræktarstöð í Breiðholti megi rekja í um fjögur ár aftur í tímann. Þá hafi komið til tals hvort hægt væri að nota húsnæði í Gerðubergi

fyrir þessa starfsemi. “Ég leit á þetta húsnæði á sínum tíma en það hentaði engan vegin vegna þess hve lítið það var”. Engin heilsuræktarstöð var í Breiðholtinu og hefur ekki verið fyrr en nú að World Class opnar í Austurberginu.

Borgarfulltrúar áhugasamir

Þau Björn og Dís segja að fyrir um tveimur árum hafi verið auglýst eftir aðilum sem vildu koma að byggingu heilsuræktarstöðvar við Breiðholtslaug. Tveir aðilar hafi boðið í og endir málsins hafi verið að samið var við World Class. „Kjartan Magnússon borgarfulltrúi var mjög áhugasamur um þetta verkefni. Síðan kom Jón Gnarr og hans fólk og setti stefnu borgarinnar á Breiðholtið og Dagur B. Eggertsson hefur haldið þeim kúrs að miklu leyti,“ segir Björn.

Tengingin við íþróttastöðuna mikilvæg

Dís bendir á að tenging stöðvarinnar við íþróttastöðuna við Austurberg komi til með að styrkja alla þá starfsemi sem fram fer á svæðinu og svo sé Leiknisvöllurinn í næstu nálægð. „Ég tel að tilkoma okkar

hér muni verða mikill styrkur fyrir Breiðholtið. Laugin er mjög vinsæl og mér er tjáð að fólk komi víða að til þess að synda og fara í heitu pottana sem þykja með þeim betri ef ekki þeir bestu í borginni. Það er þegar búið að endurbýggja búningsaðstöðuna þar og laga margt til. Þetta lítur því mjög vel út og ég hlakka til að eiga samleið með Breiðholtslauginni.“

Þrjár kynslóðir hittast í ræktinni

Þau Björn og Dís segja að heilsuræktin sé alltaf að verða vinsælli og vinsælli. Þarna sé einkum um ákveðna breytingu á afstöðu fólks til hreyfingar og á lífsstíl. „Við sjáum það ekki síst þegar allar kynslóðir koma. Eldra fólk sem ekki hefði látið sig dreyma um að stunda líkamsrækt á yngri árum kemur nú og flestir finna sér eitthvað við sitt hæfi. Stundum hittast fjölskyldurnar í líkamsræktinni. Þrjá kynslóðir koma á sama tíma og eldra fólkið er að hitta barnabörnin sín.“

Tóku forskot

Þau Björn og Dís eru aðeins búin að taka forskot á sæluna í World Class Austurbergi á dögnum þar sem Dansstúdíó World Class bauð upp á dansnámskeið sem var kallað “Dance Camp” þar sem tvær af þekktustu dönsurum Bandaríkjanna kenndu. Dansararnir kalla sig KK Harris og Hollywood, en þau hafa unnið með stórstjörnum á borð við Beyoncé og Usher. Gleðin skein úr augum yfir 200 dansara á öllum aldri alla helgina. DWC eða Dansstúdíó World Class mun bjóða upp á flott námskeið í öllu því nýjasta í dansheiminum í dag.

„Við erum mjög ánægð að vera komin í Breiðholtið segja þau að lokum. Við ætlum að gera okkar besta eins við höfum alltaf haft að stefnu og leiðarljósi.“



HAUSTVERKIN Í GARÐINUM

- Trjáklippingar
- Hekk klippingar
- Almennar gróðurklippingar

- Fáðu verðtilboð

Engi ehf
Sími: 615-1605

Ellidaárdalurinn

Sjálfbært útivistarsvæði Reykvíkinga

Ellidaárdalurinn verður sjálfbær og áfram eitt af aðal-útivistarsvæðum Reykvíkinga. Þetta eru niðurstöður starfshóps sem skipaður var á fundi borgarráðs Reykjavíkurborgar 26. mars á liðnu ári. Í niðurstöðum skýrslu sem hópurinn hefur sent frá sér kemur fram að fjölbreytilegt lífríki dalsins njóti verndar og að þess verði gætt að Ellidaárnar verði áfram frjósöm laxveiðiá.

Starfshópurinn telur að jafnvægi þurfi að ríkja á milli útivistarsvæða í dalnum og íbúðabyggðar. Þá séu tækifæri til að styrkja vistvænar samgöngur í dalnum. Þá telur starfshópurinn að kanna þurfi vægi og fjölda vegfarenda um svæðið til að sjá hvar áherslum þurfi að breyta eða hvar bæta þurfi aðstöðu fyrir hjólríðamenn, gangandi vegfarendur eða hestamenn. Í niðurstöðum starfshópsins segir að fjölda tækifæra séu að finna í Ellidaárdalurinn. Það sé kjörin aðstaða fyrir umhverfismennt, rannsóknir á vistkerfinu og fræðslu og skoða þarf ólíkar leiðir til þess en staðsetning dalsins í miðri borg eykur notkunarmöguleika hans til muna. Ekki er talin þörf á aukinni skógrækt í dalnum en grisja verði



Ellidaárnar liðast undir göngubrá. Trjágróður á bökkum og Efra Breiðholtið í baksýn.

núverandi skóg talsvert til að bæta útivistarsvæðið. Þegar horft er til fjölgunar ferðamanna er það mat hópsins að þó að margir þeirra leggi ferð sína í dalinn sé hlutverk hans fyrst og fremst að vera athvarf og útivistarsvæði

fyrir borgarbúa. Nú eru 22 ár síðan núgildandi deiliskipulag Ellidaárdalsins var unnið og því tímabært að vinna nýtt skipulag fyrir dalinn. Gert er ráð fyrir því að vinna við nýtt skipulag fyrir Ellidaárdal hefjist á árinu 2017.

Full búð af nýjum spennandi úrum



GULL-ÚRIÐ • MJÓDDINNI

Álfabakka 16 • sími 587 4100

Axel Eiríksson úrsmíðameistari

www.breidholt.is



Fyrirbænaastund og djúpslökun í Fella- og Hólakirkju!

Þriðjudaginn 8. nóvember kl. 17:30 hefst jóga nidra djúpslökun og fyrirbænaastund í Fella og Hólakirkju. *Allir velkomnir, ekkert þátttökugjald.*

Þorgerður Sveinsdóttir jógakennari leiðir okkur inn í kyrrðina og hvíldina.

Við byrjum stundina á fyrirbæna sem Kristín Kristjánsdóttir djákni leiðir.

Hægt er að skrifa bænir í bænabók áður en stundin hefst.

Gott er að taka með sér teppi og jógadýnu fyrir þá sem vilja leggjast fyrir meðan á djúpslökun stendur“

Af aðstöðumálum ÍR

Undanfarnar vikur hefur verið lífleg umræða meðal íbúa í Breiðholti, í fjölmöðlum, meðal félagsmanna ÍR og í borgarkerfinu um aðstöðuuppbyggingu fyrir íþróttastarf ÍR í Suður-Mjódd og hugsanlega úthlutun lóðar fyrir bílaumboð syðst í Mjóddinni.

Yfirlýsing aðalstjórnar ÍR

Vegna þessa birti aðalstjórn ÍR eftirfarandi yfirlýsingu á heimasíðu félagsins sem var samþykkt á fundi aðalstjórnar ÍR 28. september 2016.

„Aðalstjórn ÍR fagnar stuðningi og áhuga Breiðholtsbúa sem fram hefur komið á íbúðafundum nýlega um að hafist verði handa sem allra fyrst við byggingu íþróttamiðstöðvar fyrir ÍR.

Aðalstjórn ÍR lítur svo á að samþykkt borgarráðs frá 15. september 2016 um stofnun starfshóps borgarinnar og ÍR um framtíðaruppbyggingu á ÍR svæðinu sé mikilvægt skref til að flýta upphafi framkvæmda við íþróttamiðstöðina.

Jafnframt ítrekar stjórnin andstöðu sína við hugmyndir um að skerða svæðið í Suður-Mjódd sem hingað til hefur verið skilgreint sem útivistarsvæði samanber yfirlýsingu stjórnarinnar frá 11. mars 2016.“

Staða aðstöðumála ÍR

Hér eru upplýsingar frá ÍR um hvað hefur verið að gerast á undanförnum mánuðum og hvað er framundan í aðstöðuuppbyggingu fyrir félagið. Starfshópur um framtíðaruppbyggingu á ÍR-svæðinu er að störfum ÍR-ingar hafa undanfarna mánuði verið í óformlegum viðræðum við borgarstjóra og embættismenn Reykjavíkurborgar um framtíðaruppbyggingu á ÍR-svæðinu. Þær viðræður leiddu til þess að borgarráð Reykjavíkur samþykkti á fundi sínum 15. september sl. að skipa starfshóp til að vinna að framtíðarútfærslum á íþróttaaðstöðu fyrir ÍR á svæði félagsins. Starfshópurinn hefur þegar haldið fjóra fundi en hann skipa fulltrúar frá Reykjavíkurborg og ÍR. Til skoðunar er bygging íþróttamiðstöðvar ÍR, stefna um framtíðarskipulag á svæðinu, uppbyggingu valla og tilheyrandi áhorfendaskvæða, búninga- og félagsaðstöðu og aðstöðu fyrir almenning til hreyfingar. Stefnt er því að nefndin ljúki störfum í febrúar 2017.

Frjálsíþróttavöllur

Jarðvegfsfarg sem er 1,5m á þykkt liggur nú ofan á frjálsíþróttavallarsvæðinu suðvestan við núverandi velli. Undirbúningur útboða í vallargerðina sjálfa og 400 fermetra vallarhús er á lokastigi og stefnt að undirbyggingu vallarins og uppsteypu vallarhús sumarið 2017 og lagningu gerviefnis og vígslu vallarins sumarið 2018. Völlurinn verður sex brauta allan hringinn með átta brautum á beinni braut. Tvær hlaupabrautir verða upphitaðar sem hægt verður að nýta allan ársins hring. Reykjavíkurborg kostar framkvæmdina.

Malarvöllur verður grasvöllur

Gras hefur verið lagt á gamla malarvöllinn á ÍR-svæðinu. Nýi grasvöllurinn verður tilbúinn



Fyrirhugaður frjálsíþróttavöllur á ÍR svæðinu neðst í Seljahverfinu.

til notkunar næsta vor og er ætlaður til æfinga fyrir alla knattspyrnuflokka félagsins og sem æfingasvæði meðan skipt verður um gras á gervigrasvelli ÍR næsta sumar. Reykjavíkurborg kostar framkvæmdina.

Gervigras endurnýjað

Skipt verður um gras og gúmmífyllingu á gervigrasvelli ÍR næsta sumar eða tveimur árum fyrr en áætlað hafði verið. Lagt verður nýjasta gerð gervigrass með gúmmífyllingu sem stenst ítrustu kröfur. Reykjavíkurborg kostar framkvæmdina.

Manir og æfingasvæði

ÍR hefur samið við byggingaraðila sem reisa íbúðablokkir við Árskóga um að taka jarðveg úr grunnum húsanna inn á svæði félagsins. Jarðvegurinn verður nýttur sem uppfylling í æfingasvæði vestan við gervigrasvöllinn og til að útbúa manir til að afmarka ÍR-svæðið.

Rekstur íþróttahúsa

ÍR tók við rekstri íþróttahúss Breiðholts-skóla 1. september s.l. Meginstarfsemi fimleika hjá ÍR og íþróttaskóla 2-5 ára hefur verið flutt í Breiðholtsskóla. Stefnt er að því að næsta haust fái ÍR alla æfingátíma í Breiðholtsskóla fyrir starfsemi sína sem hingað til hafa margir verið leigðir til einkaaðila. Íþróttahús Breiðholtsskóla er þriðja íþróttahúsið í hverfinu sem ÍR tekur við rekstri á, en fyrir rekur félagið íþróttahúsin við Austurberg og Seljaskóla auk ÍR-heimilisins.

Undirheimar félagsaðstaða

Sjálfboðaliðar handknattleiksdeildar eru nú langt komnir með að útbúa félagsaðstöðu í Undirheimum í kjallara íþróttahússins við Austurberg. Nýting rýmisins er hafin þó ekki

sé búið að ljúka framkvæmdum. Verkið var unnið að mestu í sjálboðavinnu en efni kostað af Reykjavíkurborg.

Boltageymsla

Sjálfboðaliðar knattspyrnudeildar hafa nýlega lokið við að útbúa boltageymslu í gámahúsi við enda gervigrasvallarins.

Snyrting ÍR-svæðis

Næsta vor verður hafist handa við að snyrta ÍR-svæðið m.a. með lagningu gervigrass á göngustíga og í kringum áhorfendaskvæði við aðalleikvanginn fyrir knattspyrnu. Þá verður einnig séð til þess að kröfum um aðstöðu vegna leikja meistaraflokks karla í knattspyrnu í 1. deild verði fullnægt. Reykjavíkurborg mun kosta þessar framkvæmdir.

Endurnýjun parketgólfa í Seljaskóla og Austurbergi

Íþróttagólfín í Seljaskóla og Austurbergi verða slípuð, endurmerkt og lökkuð á næstu sumar. Reykjavíkurborg kostar framkvæmdina.

Lyftingaaðstaða fyrir allar deildir ÍR

Stefnt er því að koma upp lyftinga- og þrekæfingaaðstöðu fyrir allar deildir félagsins í íþróttasalnum í kjallara ÍR-heimilisins. Unnið er að fjármögnun á kaupum á tækjum með umsóknum um styrki frá opinberum aðilum og einkaaðilum.

Aðstaða fyrir bardagaíþróttir í Efra-Breiðholti

Í samráði við Reykjavíkurborg er nú leitað

að hentugu húsnæði til að koma upp aðstöðu fyrir júdó, karate og taekwondo á vegum ÍR í Efra-Breiðholti. Ef það tekst eykst fjölbreytni þeirra íþróttar sem ÍR getur boðið upp á í Efra-Breiðholti.

Aðstaða fyrir keilu í sjónmáli

Keiludeild ÍR vinnur nú að því í samstarfi við önnur Reykjavíkurfélög, ÍBR og Reykjavíkurborg að koma upp keilubrautasal sem sérstaklega yrði rekinn sem æfinga- og keppnissalur fyrir Reykjavíkurfélögin með stuðningi Reykjavíkurborgar.

Rekstur skíðaskála

Rekstur skíðaskála ÍR í Bláfjöllum hefur reynst skíðadeild ÍR þungur baggi á undanföllum árum. Unnið er að lausn rekstrarvanda skálans og m.a. leitað leiða til að leigja skálann til ferðaþjónustuaðila utan þess tíma sem skíðatímabilið stendur yfir.

Stuðningur Breiðholtsbúa og Reykjavíkurborgar mikilvægur

Eins og hér kemur fram er baráttan fyrir bættri aðstöðu stöðugt í gangi og fjölþætt. Því er öflugur stuðningur íbúa hverfisins, eins og áberandi hefur verið undanfarnar vikur, við baráttuna fyrir bættri aðstöðu gríðarlega mikilvægur og þakkarverður. Síðan þarf að vera traust og trúverðugt samstarf á milli ÍR og Reykjavíkurborgar sem er aðalstuðningssaðili félagsins í aðstöðuuppbyggingu og rekstri þess. ÍR-ingar fagna öllum skrefum stórum sem smáum sem tekin eru til aðstöðubótar fyrir iðkendur félagsins.

*Þráinn Hafsteinsson,
íþróttastjóri ÍR*

Velferð er verðmæti

Hverjum treystir þú?

VINSTRI GRÆN

Katrín Jakobsdóttir, 1. sæti
Reykjavíkurdæmi norður

Svandís Svavarsdóttir, 1. sæti
Reykjavíkurdæmi suður

#dominos365

DOMINO'S-DEILDIN 2016—2017

Þvílík skemmtun!

Framundan eru spennandi leikir í Domino's-deildinni.
Fylgstu vel með, því hlutirnir gerast hratt í deild þeirra bestu.

SJÁUMST Á VELLINUM!

ÍR
Matthías Orri
Sigurðarson



Amerísk dægurlög í Fella- og Hólakirkju

Næstu tónleikar í tónleikaröðinni Frjáls eins og fuglinn verða miðvikudagskvöldið 26. október í Fella og Hólakirkju. Að venju hefjast þeir kl. 20 og standa í um það bil klukkutíma og korter.

Að þessu sinni kemur söngvarann Bjarni Atlason til liðs við Arnhildi organista og píanóleikara og ætla þau að flytja amerísk dægurlög í anda Tony Bennett og Frank Sinatra. Aðgangseyrir verður kr. 2.500 en fyrir eldri borgara og öryrkja kr. 1.500. Á eftir verður gestum svo boðinn kaffisopi og konfekt.



Arnhildur Valgarðsdóttir organisti og Bjarni Atlason söngvari.

Gæðastund

Í hádeginu 6. október sl. áttu nemendur og starfsfólk Hólabrekkuskóla notalega stund saman. Ljósín voru deyfð og hádegismaturinn borðaður yfir kertaljósi og rólegri tónlist. Myndirnar voru teknar við það tækifæri.



Samnorrænt verkefni í Breiðholtsskóla

Nemendur þurftu að tala dönsku

Á þessu hausti var 9. bekk í Breiðholtsskóla boðið að taka þátt í samnorrænu verkefni. Að því komu 20 nemendahópar frá Danmörku, Færeyjum og Íslandi ásamt kennaranemum frá Grænlandi.

Verkefnið hófst með að allir kennararnir hittust um helgi í Norræna húsinu í Reykjavík og undirbjuggu verkefnið. Nemendum var deilt í hópa og fengu vinabekki. Hóparnir leystu síðan verkefni á netinu sem fjölluðu um Norðurlöndin. Nemendur gerðu kynningar um sig, skólana sína og umhverfið og deildu með vinabekkjunum á lokuðu svæði á google+.

Dagana 19. til 20. september horfðu nemendur á kynningar hinna hópanna og voru síðan í samskiptum á netinu þar sem þau spjölluðu saman og spurðu spurninga út frá kynningunum. Þema verkefnisins var matur og matarmenning og sýndu nemendur og sögðu frá því sem þau voru að borða og hvernig nesti þau höfðu með sér í skólann. Verkefnið heldur síðan áfram í desember en þá munu nemendur kynna jólasíði hvers lands og vinna með færeyska þjóðsögu. Einnig munu grænlandskir kennaranemar koma að verkefninu með ýmsan fróðleik frá Grænlandi. Nemendur voru



Nemendur úr Breiðholtsskóla vinna að hinu samnorræna verkefni. Ekki er vitað hvort þau voru að tala dönsku þegar myndin var tekin en þó er það ekki ólíklegt.

almennt ánægðir með verkefnið og það reyndi á þau að tala dönsku við aðra unglinga. Í nóvember mun 10. bekkur taka

þátt í sambærilegu verkefni en það verkefni verður viðameira og þátttakendur verða frá fleiri Norðurlöndum.

Bleiki dagurinn í Seljaskóla

Bleikur dagur var í Seljaskóla 14. október sl. en október árlega mánuður Bleiku slaufunnar, árverknis- og fjáröflunarátaks Krabbameinsfélags Íslands gegn krabbameini hjá konum.

Nemendur og starfsmenn voru hvattir til að klæðast bleiku í tilefni dagsins og sýna þannig stuðning í baráttunni gegn brjóstakrabbameini. Þeir sýndu hann svo sannarlega eins og sjá má á eftirfarandi myndum.



Börninn mættu í Bleiku í Seljaskóla á bleika daginn.

Opið alla daga frá kl. 11 til 23.

Kebab express

Lóuhólar 4, nálægt Dominospizza Sími: 557 1414

Bleiki dagurinn í FB

NFB nemendafélag skólans tók virkan þátt í söfnunarátaki Krabbameinsfélagsins, Bleika slaufan, meðal annars með sölu slaufunnar í skólanum. Nemendur skreyttu skólann í anda bleika dagsins og víða mátti sjá bleikklætt fólk, bæði nemendur og starfsfólk. Á myndinni má sjá starfsfólk FB í bleiku.

Sköpunargleði er þema frístundaheimilanna í vetur

Haustið hefur farið vel af stað hefur verið mikið fjör á frístundaheimilunum síðustu vikur. Frístundamiðstöðin Miðberg er með umsjón með sex frístundaheimilum í Breiðholti og í vetur eru þau að vinna með þema yfir veturinn sem ber yfirskriftina Sköpunargleði þar sem við vinnum með myndlist, tónlist, skúlpúr, myndasögur og ljósmyndun. Í september og október mánuði höfum við verið að vinna með myndlistaverkefni tengd Erró og Andy Warhol og er skemmtilegt að sjá útkomuna á listaverkum barnanna.

Börnin í frístundaheimilinu Álfheimum, hafa verið að búa til skemmtileg virki úr dagblöðum og límbandi og hafa krakkarnir verið áhugasamir að spreyta sig í uppbyggingunni. Skemmtilegt að fylgjast með samvinnu barnanna og hvernig þau nýta sköpunargáfu sína og hafa myndarleg virki risið á frístundaheimilinu.

Undanfarin ár hefur Miðberg staðið fyrir fjölskylduskemmtun í vetrarfríinu og ætla þau að halda hina árlegu Hrekkjavökuskemmtun mánudaginn 24. október í húsakynnum Miðbergs, Gerðubergi 1 milli klukkan 14:00 til 16:00. Börn og foreldrar mæta á hrekkjavökuskemmtun í búningum þar sem hægt er að fara í gegnum draugahús, fá andlitsmálningu, búa til grímur, hlusta á draugasögur, stinga höndunum í óvissukassa ásamt því að gæða sér á Nornaseiði og grænum vöflum. Þessi skemmtun hefur verið gríðarlega vel sótt og eykst aðsóknin með ári hverju. Allir velkomnir að koma og taka þátt í þessum stórskemmtilega degi.

*Berglind Ósk Guðmundsdóttir
forstöðumaður Álfheima.*



Hönnun er eitt af því sem krakkarnir í frístundaheimilunum fást við. Hér hefur hópur komið sér fyrir í einskonar burðarvirki sem er hannað úr dagblöðum.



Afrakstur úr myndlistarverkefni tengdu listamönnunum Erró og Andy Warhol.

ALLTAF FULLT BORD AF FERSKUM FISKI OG FISKRÉTTUM

Opið alla virka daga kl. 9 – 18:30.



SNYRTISTOFAN SNOTRA
ARNARBAKKA

S: 557 3122

LITUN & PLOKKUN • HANDSNYRTING
ANDLITSBÖÐ • VAX • FÖRÐUN • NUDD

Reykjavíkurrkjördæmi Suður



Ásta Guðrún
Helgadóttir



Gunnar Hrafn
Jónsson

Reykjavíkurrkjördæmi Norður



Birgitta
Jónsdóttir



Björn Leví
Gunnarsson

Suðvesturkjördæmi



Jón Þór
Ólafsson



Þórhildur
Sunna Ævarsdóttir



Píratar

Við viljum ræða málin

- Kolaportið 22-23. október
- Smáralind 22-28. október
- Kringlan 22-28. október
- Mjóddin 22-28. október 14-18
- Fjörður 22-28. október 14-18
- Eiðstorg 22-28. október 14-18

Komdu og kynntu þér áherslur Pírata í komandi kosningum. Við viljum virkara lýðræði í íslensku samfélagi og heyra frá kjósendum hvað brennur á þeim.

Miklar breytingar



Miklar breytingar hafa verið gerðar á bókasafni Breiðholtsskóla. Búið er að opna safnið á ný en það hefur verið lokað frá skólabyrjun nú í haust vegna breytinga og endurbóta. Búið er að mála safnið, setja nýjan gólfduk og uppröðun á safninu hefur verið gjörbreytt. Myndin er tekin í hinu breytta og endurbætta bókasafni.

Ölduselsskóli

Uppskeruhátíð „Göngum í skólann“



Nemendur Ölduselsskóla fagna á uppskeruhátíð „Göngum í skólann“.

Uppskeruhátíð verkefnisins "Göngum í skólann 2016" í Ölduselsskóla var haldin nýlega. Árgangar sem sköruðu fram úr hluti verðlaun með viðurkenningsgjafi og ávaxtavæslu. Athöfnin fór þannig fram að allir nemendur komu á sal þar sem

skólasöngurinn var sunginn var og árgangar sem unnu, 4. bekkur fyrir yngsta stig, 7. bekkur fyrir miðstig og 10. bekkur fyrir unglingastig, voru kallaðir upp og veittar viðurkenningar. Börkur Vígbórsson skólastjóri talaði um að þó að verkefninu væri lokið að sinni þá

væri mikilvægt að hreyfa sig eins og til dæmis að ganga í skólann. Einnig talaði hann um að gefast aldrei upp og vitnaði þar í íslenska landsliðið í fótbolta sem sigraði landsleik kvöldið áður í hörkuleik og skoruðu mark á síðustu mínútu og unnu þar með leikinn.

Haustfrí

í menningarhúsum Borgarbókasafnsins

BORGARBÓKASAFNIÐ MENNINGARHÚS

Það mun kenna ýmissa grasa í menningarhúsum Borgarbókasafnsins í haustfríinu.

Meðal þess sem fram fer verða vísindasmiðjur, töfrabréggð, spilastundir og margt fleira þar sem allir ættu að geta fundið eitthvað við sitt hæfi.

Menningarhús Grófinni

Samhverfuklippimyndir
22. október kl. 15-16.30

Menningarhús Gerðubergi

Vísindasmiðja Háskóla Íslands
24. október kl. 14-16

Menningarhús Kringlunni

Bingó
24. október kl. 13-14

Menningarhús Spönginni

Skákakademian
22. október kl. 13-15

Menningarhús Sólheimum

Bingó
20. október kl. 14.00
Jón Víðis töframaður
22. október kl. 13-14

Menningarhús Árbæ

Bingó
20. október kl. 14
Spilavinir koma í heimsókn
24. október kl. 14-16

Nánari upplýsingar:
www.borgarbokasafn.is

www.borgarbokasafn.is

borgarbokasafn@borgarbokasafn.is

411 6100

Fylgstu með okkur á

Hrekkjavaka Miðbergs

Mánudaginn 24. október nk. í vetrarfrí skólanna verður fjölskylduskemmtun í Miðbergi og Gerðubergi milli kl. 14:00 og 16:00

Í Miðbergi:
Nornakaffihús
Draugahús
Hryllingskassar
Zombiediskó

Í Gerðubergi:
Draugasaga
Andlitsmálning

Frítt er á skemmtunina en veitingar eru seldar á vægu verði á Nornakaffihúsinu. (ath. erum ekki með posu)

Þorir þú að þreifa á heila?

Ertu hrædd/ur við drauga?

Kjósum Lilju á þing



Lilja er uppalin í
Breiðholtinu og hún
hefur sterkar taugar
til æskuslóðanna

Lilja Alfreðsdóttir
1. sæti
Reykjavík suður

**Lækkum skatta
á meðallaun**

Árangurinn er sýnilegur



Betri lífskjör fyrir börnin okkar

Á Íslandi búum við versta fæðingarorlofskerfið og lægstu barnabæturnar í samanburði við Norðurlöndin. Tilgangur barnabóta er að létta undir með barnafólki og jafna stöðu þess. Skerðingarmörk barnabóta hafa ekki hækkað síðan 2013 þótt fjárhæðin hafi hækkað lítillega árið 2015. Það þýðir að bæturnar fara að skerðast við mjög lágar meðaltekjur, þær fara að skerðast við samanlagðar tekjur hjóna 4.800.000 m.kr. sem þýðir 400.000 kr. á heimilið. Sú tala er langt undir lágmarkslaunum. Því hefur þeim sem njóta barnabóta farið fækkandi.



Eva H. Baldursdóttir.

Fæðingarorlofskerfið er einnig að grotna niður. Þakið hefur verið of lágt og lágmarksgreiðslur líka, sem og orlofið er of stutt. Sífellt færri feður taka nú fæðingarorlof en áður. Eitt fyrsta verk ríkisstjórnar framsóknar – og sjálfstæðisflokks var að hætta við að lengja fæðingarorlof og hækka greiðslur sem hafði verið samþykkt um vorið 2013. Á sama tíma gátu þeir síðan lækkað veiðigjöld á útgerðina sem hafði verið komið á árið 2012. Hvaða forgangsroðun er það?

Við í Samfylkingunni viljum bæta lífskjör og aðstæður barna. Við viljum nær tvöfalda barnabætur, svo þær verði álíkar lægstu greiðslum á Norðurlöndunum. Við viljum lengja fæðingarorlof í skrefum upp í 12 mánuði, hækka þakið upp í 600 þúsund krónur og hækka lágmarkið. Þetta verður eitt af okkar fyrstu verkum komumst við í ríkisstjórn.

Eva H. Baldursdóttir

APENA

HÁRSNYRTISTOFA

Pangbakka 10 (MJÓDD) • Sími: 557-2053

GÆÐAKERFI HÚSFÉLAGA

Með því að taka í notkunn gæðakerfið HÚSVAKA þá fæst heldaryfirlit yfir húsfélagið þitt.

Gæðakerfið skiptist í þrjá kafla og sameiginlega halda þeir utan um alla verkferla í einu skilvirku gæðakerfi.

VIÐHALDSVAKI

REKSTUR

VERKLAGSREGLUR

KYNNTU ÞÉR MÁLIÐ INN Á WWW.HUSVAKI.IS

Tæknibjónusta

togt

Fæðingna

Nethyl 2a, 2 hæð

110 Reykjavík

Sími: 893 3022

husvaki@husvaki.is

ÞETTA HÚS ER VOTTAD

HÚSVAKI

ÚTFARARSTOFA ÍSLANDS

Auðbrekku 1, Kópavogi

ÚTFARARÞJÓNUSTA SÍÐAN 1996

Vaktsímar: 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

Ég er hrædd/ur við Pírata

Ég var einu sinni hræddur líka. Ekki við Pírata að vísu, þeir voru ekki til þá. Ég var hræddur við krakka sem notuðu ofbeldi. Ofbeldi orða og hnefa. Í nær tíu ár.

Nær öll grunnskólaárin hjá mér einkenndust af einelti og framhaldsskólaárin svo af ákveðinni vantrú á því að eineltinu væri lokið. Það var erfitt að trúa því að eineltið væri farið. Það var eins og það gæti komið aftur, að það væri rétt handan við hornið. Þá var ég hræddur. Miklu hræddari en á meðan eineltinu stóð vegna þess að það var ekkert áþreifanlegt til þess að bregðast við. Hræðslan kom innan frá en ekki að utan.

"Hugrekki er viljinn til þess að bregðast við þrátt fyrir hræðslu" - Michael Hyatt

Hræðsla er nefnilega ekkert nema tækifæri til þess að sýna hugrekki. Án hræðslu hefur þú aldrei tækifæri til þess að vera hugrakkur og án hugrekkis þekkir þú þig bara af hræðslu. Þolendur eineltis hafa tækifæri til þess að vera hugrakkir á hverjum degi. Það er óþolandi tækifæri vegna þess að ástæðan fyrir hugrekkinu er viðbjóður sem þolendur eineltis sitja fastir í dag eftir dag og jafnvel ár eftir ár.

Þannig hafa stjórn málin verið. Föst í sama farinu ár eftir ár. Föst í sama hegðanamynstri og einkennir einelti. Af hverju ætti ég að ganga sjálfviljugur inn í stjórn má? Ég hafði enga ástæðu til þess fyrr en

ég fann Pírata. Ég hef kynnst fullt af Pírötum sem hafa gengið í gegnum sömu lífsreynslu og ég og veit því vel hvers konar hugrekki er að finna hjá Pírötum. Margir aðrir eru hins vegar hræddir við Pírata, af ýmsum ástæðum. Margir sem hafa kannski ekki haft tækifæri á að kynnst eigin hugrekki.

Nú er hins vegar tækifærið. Það þarf hugrekki til þess að gera eitthvað nýtt. Það þarf hugrekki til þess að standa í kjörklefanum og kjósa flokk sem heitir "Píratar". Það þarf hugrekki til þess að segja "stopp" en það er nákvæmlega það sem Píratar bjóða upp á. Möguleikann á að geta sagt "stopp" án þess að þurfa að fara í von og óvon á Austurvöll með potta og pönnur. Möguleikann að geta safnað undirskriftum sem segja "stopp" í staðinn fyrir að þurfa að krossleggja fingur og vonast eftir að einhver annar geri eitthvað.

Ég er ekki hræddur við Pírata. Píratar ætla að búa til bremsu sem þú getur stigið á þegar valdhafar misnota aðstöðu sína í þágu sérhagsmuna. Píratar þora að standa með þér.

Björn Leví Gunnarsson.
2. sæti í Reykjavík Norður

100 bílar – eina bílasalan í Breiðholtinu

- úrval af Fiat, Jeep og Dodge bílum

Bílasalan 100 bílar hefur nú flutt sig í rúmgott húsnæði við Stekkjarbakka 4 í Mjóddinni við hliðina á Garðheimum.

Bílasalan 100 bílar hefur nú flutt sig um set úr Mosfellsbæ í rúmgott húsnæði við Stekkjarbakka 4 í Mjóddinni við hliðina á Garðheimum. Í nýja húsnæðinu er hjartur og rúmgóður 830 fermetra innisalur og á útisvæðinu eru fjölmörg og rúmgóð bílastæði.

Bílasalan 100 bílar var stofnuð árið 2005 og var fyrst til húsa að Funahöfða 1. Um áramótin 2008/2009 fluttu 100 bílar í Mosfellsbæ og hafa verið þar þangað til um miðjan ágúst 2016, þegar flutt var í Stekkjarbakka.

100 bílar selja bíla fyrir einstaklinga og fyrirtæki og sjá 100 bílar um sölu á notuðum bílum fyrir Íslensk-Bandaríska bílaumboðið (Ís-Band) sem nýlega gerðist umboðsaðili fyrir Fiat Chrysler samsteypuna (FCA) á Íslandi. Undir merki samsteypunnar falla Fiat, Fiat Professional atvinnubílar, Jeep, Dodge, Ram Trucks og Alfa

Romeo. Ís-Band er tímabundið með sölu á nýjum bílum í húsnæði 100 bíla á meðan breytingar standa yfir á sýningarsal Ís-Band í Mosfellsbæ. Fólk getur því nú komið í húsnæði 100 bíla og skoðað úrval af nýjum Fiat, Jeep og Dodge bílum.

Hver veit nema næsti bíll bíði í Mjóddinni

Það má því segja allir geti fundið eitthvað fyrir sig, því úrvalið á sýningarsvæði 100 bíla er mjög fjölbreytilegt. 100 bílar bjóða Breiðhyltinga hjartanlega velkomna, það er ávallt heitt á könnunni og hver veit nema næsti bíllinn þinn bíði þín í Mjóddinni. Opnunartími 100 bíla er alla virka daga frá kl. 10:00 til 18:00 og laugardaga frá kl. 11:00 til 15:00.

Breiðholtsblaðið

www.borgarblod.is

Gott fyrir þingið að fá okkur til starfa

Haust í Breiðholti er alltaf fallett og skemmtilegur tími, finnst mér. Haustlitirnir mála dalinn okkar og öll þau grænu svæði sem eru dreifð um hverfið umbreytt í gull, appelsínugult, rautt og brúnt. Skólar og frístundaheimilin okkar eru komin í fullan gang og vá hvað okkar skólar eru framsæknir hér í Breiðholti. Mér finnst alltaf vera að berast fréttir af einhverskonar frumkvöðulsstarfi skólafólks og foreldra í Breiðholti sem er að gera eitthvað nýtt og spennandi fyrir börnin okkar.

Heilsuefandi Breiðholt verkefnið er í fullum gangi og vikuna 19. til 24. september tókum við, sem sagt Breiðholtíð, þátt í evrópsku hreyfingarverkefni sem fulltrúar Íslands. Það endaði með stórskemmtilegri hátíð í íþróttahúsinu í Austurbergi þar sem börn úr skólum hverfisins komu saman og fengu afhent verðlaun fyrir þeirra framlag.

Fáum 73 milljónir í Breiðholtsverkefni

Hverfisráð hefur verið að vinna með verkefnið Hverfið mitt, þar sem íbúar senda inn hugmyndir sínar um leiðir til þess að bæta hverfið. Mikið er ég stolt af okkar fólki því enn og aftur voru Breiðhyltingar með flestar hugmyndir og trúðið þið mér - það var erfitt að fara gegnum þær þar sem svo margar frábærar hugmyndir komu inn. Við fáum 73 milljónir króna til að forgangsraða 20 hugmyndum með því að kjósa um þær með rafrænu hætti.

Fundur með íbúum og lögreglu í nóvember

Svo er ekki allt fullkomið eins og við vitum. Það var mjög óhugnanlegur atburður sem átti sér stað í lðufelli í lok ágúst. Hverfisráð vill í sínum stefnumiðum leggja sitt af mörkun hvað varðar hverfisvitund. Við sögðum að Öryggisvitund í hverfinu yrði eflað með íbúum, lögreglu og öðrum hagsmunaaðilum, m.a. í gegnum verkefni eins og hverfarólt og nágrannavörslu. Við höfum ákveðið að boða til opins fundar með íbúum og lögreglu í þeim tilgang að styðja við samráð og samtal milli okkar um hvað má betur fara. Við munum

þjóða til fundar í lok nóvember og dagsetning fundarins verður ákveðin á fundi hverfisráðs núna 18. Október n.k.

Hef óskað eftir kynningu á stöðu Heklumálsins

Miklar umræður hafa skapast á meðal íbúanna um mögulegan flutning Heklu bílaumboðsins í Mjóddina. Við í Hverfisráði höfum ekki fengið formlega kynningu um ferlið, við eins og þið höfum lesið fréttir í blöðum og á facebook. Ég hef óskað eftir að fá kynningu um stöðu ferlisins og upplýsingar um hvernig viðræðum við hagsmunaaðilar innan hverfisins eru háttað og má nefna ÍR sérstaklega í því samandi.

Gott fyrir þingið að fá okkur til starfa

Svo eru þingkosningar að skella eftir örfáa daga. Ég er komin í framboð fyrir hönd Bjartrar framtíðar. Ég er skipuð í 1. sæti í okkar kjördæmi hér í Reykjavík suður. Það er mikill heiður að taka það skref og ég lít á mig sem fulltrúa Breiðholtsins. Þó að við séum hluti Reykjavíkurborgar þá eru einnig mörg málefni sem tilheyra okkur sem þarf að ræða innan veggja þingsins. Þar má nefna húsnæðismál, málefni öryrkja og eldra borgara, innflytjenda, samgöngumál og auðvitað menntamál. Ég tel að þingið muni hafa gott á því að okkur til starfa. Ég vil ekki blanda saman hlutverki mínu sem Formaður Hverfisráð og framboði enn mér fannst réttlátt að láta ykkur heyra frá mér beint að ég tel mig fulltrúi Breiðholts þar sem ég bý og þekki ég vel málefni sem skiptir okkur máli.

Nichole Leigh Mosty.



Konur í framboði fyrir bjarta framtíð. Nichole er önnur frá vinstri.

Kosningarnar snúast um sérhagsmuni gegn almannahagsmunum

Sérhagsmunagæsla á Íslandi er einhvern veginn mun augljósari núna en svo oft áður enda leggja stjórnvöld áherslu á að standa vörð um hlutina og kerfið eins og það er í stað þess að breyta því og bæta það. Formaður Sjálfstæðisflokksins lýsti því beinlínis yfir fyrir nokkru að hann og flokkurinn hans væri á móti kerfisbreytingum. En ef við breytum ekki kerfinu verða sérhagsmunir áfram í forgrunni og almannahagsmunir verða afgangsstærð.

Við þurfum að breyta fiskveiðistjórnarkerfinu, ekki til að setja glæsileg sjávarútvegsfyrirtæki á hausinn heldur til þess að þau greiði eðlilegt verð fyrir aðganginn að auðlindinni og opna leið fyrir þau sem vilja koma ný inn í þessa undirstöðuáttavinnugrein. Auðlindarentan á að renna til þjóðarinnar en ekki í vasa útgerðarmanna.

Við þurfum að breyta samningum og greiðslum til bænda, ekki til að eyða byggð í landinu heldur til að efla samkeppni, ekki síst í mjólkuriðnaðinum. Við eigum ekki að láta freka karla ráða því hvernig við styrkjum þennan mikilvæga þátt í byggð landsins.

Við þurfum að breyta heilbrigðiskerfinu, skrúfa fyrir sjálfvirka, sírennandi peningakrana til sérfræðilækna. Við þurfum að setja okkur stefnu í heilbrigðismálum. Hvert er hlutverk heilsugæslunnar, hvert er hlutverk sjúkrahúsanna og hvert er hlutverk sérfræðinganna. Við ætlum að borga heilbrigðisþjónustna af opinberu fé. Þess vegna þurfum við líka að ákveða saman hvert á að vera skipulag þjónustunnar.

Við þurfum að skoða lyfjaverslunina í landinu, við þurfum að auka samkeppni í innflutningi t.d. með því að leyfa sjúkrahúsum að flytja beint inn lyf og lækka þannig lyfjakostnað.

Vernd sérhagsmunanna veldur því að laun eru lág, matur er dýr og velferðarkerfið drabbast niður. Ungt fólk kys að búa annars staðar og til að breyta því, til að unga fólkið komi heim, launin verði hærra, maturinn ódýrari og velferðarkerfið betra þarf allsherjarkerfisbreytingu.

Fyrir því vil ég berjast og fyrir því berst Samfylkingin. XS

Valgerður Bjarnadóttir



Valgerður Bjarnadóttir.

Er kominn tími til að gera eitthvað?

Námskeið sem opna þér nýjar leiðir

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

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

Auk námskeiða býður Hringsjá líka fullt nám í 3 annir.



Hringsjá

Náms- og starfsendurhæfing

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

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 til!

Tölvur I: Tölvunotkun fyrir byrjendur. Unnið á eigin hraða með aðstoð.

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.

Styrkleikar og núvitund: Kenndar eru aðferðir núvitundar en aukin færni í núvitund og þekking á eigin styrkleikum stuðlar að aukinni vellíðan og sátt með lífið.

Heilsa og heilsuefning: Þátttakendur öðlast betri skilning á hugtakinu heilsa og verða betur í stakk búnir til að taka ábyrgð á eigin heilsu, hreyfingu og heilsuefningu

Sjálfsumhyggja: Markmið námskeiðsins er að þátttakendur þjálf með sér færni til að sýna sjálfum sér vinsemd og hlýju (self-compassion), t.d. þegar þeir upplifa mótlæti og erfiðleika.

Heilbrigð líferni: Markmiðið er að auka þekkingu á hvernig við getum notað næringu og hreyfingu til að bæta líðan, skap, einbetingu hegðun og orku.

Er hreyfing töfralyf ?

Vika hreyfingar- og íþróttar sem sagt var frá í síðasta blaði tókst með miklum ágætum. Breiðholtíð var eina hverfið á Íslandi sem tók þátt í Evrópuverkefninu vika hreyfingar og íþróttar. Í hreyfivíkunni var mikil áhersla á hreyfingu í hverfinu og var sérstök kynning á hreyfingu í grunnskólunum. Vikan endaði svo með fjölskylduhátíð í Austurbergi þar sem fólk á öllum aldri tók þátt í hreyfingu og skemmtun bæði utan dyra og í íþróttahúsinu Austurbergi. Ánægjulegt var að sjá félagsauðinn í hverfinu, en yfir 400 manns mættu á hátíðina.

Af hverju hreyfing ?

Í kjölfar hreyfivíkkunnar er rétt að ítreka mikilvægi hreyfingar. Ávinningur daglegrar hreyfingar er margþættur s.s. að sporna gegn ýmsum algengum sjúkdómum (sjá töflu 1.). Hreyfing veitir líka líkamlegan og andlegan styrk til að takast á við dagleg verkefni og stuðlar að betri svefni. Við hreyfingu liðkast liðamót og það losnar um líkamlega og andlega spennu. Líkaminn fær aukið súrefni og næringar-efni og losar sig hraðar við úrgangsefni. Dagleg hreyfing viðheldur og bætir líkamshreysti og eykur afköst lungna og æðakerfisins. Þetta gerir það að verkum að fólk getur betur tekist á við verkefni daglegs lífs.

Hver er ráðlögð hreyfing fullorðinna og barna ?

Mikilvægt er að fullorðnir takmarki kyrrsetu og hreyfi sig í samræmi við ráðleggingar. Meginráðleggingin (frá Embætti landlæknis) er að fullorðnir stundi miðlungserfiða eða erfiða hreyfingu í minnst 30 mínútur daglega. Heildartímanum má skipta í nokkur styttri tímabil yfir daginn, t.d. 10-15 mínútur í senn. Fullorðnir skulu hafa það hugfast að þeir eru mikilvæg fyrirmynd fyrir börn sín og unglunga og geta haft mikið að segja um það hve mikið börnin hreyfa sig. Meginráðleggingin fyrir börn og unglunga er minnst 60 mínútna hreyfing daglega (sjá mynd).



Er vigtin góður mælikvarði á heilbrigði ?

Vigtin er takmarkaður mælikvarði á heilbrigði en ágætt og einfalt tæki til að fylgjast með þyngdinni. Talan á vigtinni segir aðeins til um heildarþyngd líkamans. Vigtin segir lítið til um aðra þætti sem skipta líka máli þegar heilbrigði er annars vegar, svo sem sam-setningu líkamans (t.d. hlutfall fitu og vöðva), líkamshreysti, andlega líðan og félagslega virkni. Áhersla ætti því fremur að vera á heilbrigðar lífsvenjur eins og daglega hreyfingu, þátttöku í samfélaginu, en líkamsþyngd.



Þórdís Gísladóttir.

Tafla 1. Samantekt yfir tengsl hreyfingar og heilsu	
Heilsufar	Áhrif hreyfingar
Hjartasjúkdómar	Minni hættu
Heilablóðfall	Minni hættu
Ofþyngd og offita	Minni hættu
Sykursýki af tegund 2	Minni hættu
Ristilkrabbamein	Minni hættu
Brjóstakrabbamein	Minni hættu
Heilbrigði stoðkerfis	Bætur
Fölli hjá rosknu fólki	Minni hættu
Andleg líðan	Bætur
Þunglyndi	Minni hættu

WHO, 2006a

Hannesarbikarinn

Uppskeruhátíð yngri flokka Leiknis var haldin í byrjun október. Að venju var margt um manninn. Skemmtiatriði og viðurkenningar voru á sínum stað auk hins margrómaða kökuhlaðborðs sem foreldrar iðkenda sáu alfarið um og var stórglæsilegt.

Freyr Alexandersson Leiknismaður með meiru og núverandi þjálfari landsliðs kvenna í knattspyrnu, kynnti fyrir hönd Unglingaráðs viðurkenningu sem veitt verður næsta haust og vonandi um komandi framtíð. Bikarinn er kenndur við Hannes Þór Halldórsson, markvörð íslenska knattspyrnulandsliðsins. Hannes Þór er uppalinn í Leikni og fyrirmynd sem okkar ungu iðkendur ættu að horfa til. Hann er stolt okkar og sá Leiknismaður sem náð hefur hvað lengst í fótboltanum. Það er því heiður að hann skuli gefa okkur leyfi til að kenna þessa viðurkenningu við sig og verður bikarinn veittur þeim iðkanda í félaginu, dreng eða stúlku, sem sýnir framúrskarandi karakter. Þannig hefur Hannes Þór komist svona langt sem raun ber vitni. Hannes Þór bjó í Vesturbergi sem strákur og gekk í Fellaskóla. Hann æfði með Leikni upp alla yngri flokkana og þrátt fyrir erfið meiðsli og ýmislegt



Hannes Þór Halldórsson. Metnaður Hannesar og áræðni eru kostir sem við viljum að iðkendur Leiknis horfi til og tileinki sér.

mótlæti gafst hann aldrei upp heldur lagði bara þeim mun meira á sig. Bikarinn á að minna á hversu mikilvægt það er að vera stoltur af félaginu sínu, vera góður liðsmaður og hugsa vel um félaga sína auk þess að sýna hugrekki og metnað í verki. Þannig viljum við að allir iðkendur Leiknis hugsi, bæði strákar og stelpur.

Leiknismenn á úrtaksæfingum KSÍ

Alltaf gaman er að segja frá því þegar iðkendur úr röðum Leiknis eru valdir í hóp á úrtaksæfingum KSÍ. Vuk Oskar Dimitrijevic, Daniel Finns Matthíasson og Sævar Atli Magnússon voru allir valdir til að taka þátt í úrtaksæfingum U17 sem fóru fram í október. Þeir hafa leikið með 3. flokki Leiknis og verið lykilmenn í sterku liði flokksins en ganga nú upp í

2. flokk. Sævar Atli á nú þegar 7 leiki að baki með landsliði U17 og var í kjölfar úrtaksæfingarinnar valinn í 24 manna hóp sem keppir um sæti í lokahópnum sem fer til Ísrael í lok október til að keppa um sæti á EM undir 17 ára landsliða árið 2017. Leiknir óskar Sævari góð gengis!

Fjölbreytt og spennandi dagskrá



Hressir krakkar úr Miðbergi.

Félagsmiðstöðvastarfið í Breiðholti fer vel af stað þetta haustið. Fjölbreytt og spennandi dagskrá hefur verið í öllum félagsmiðstöðvum og góð mæting hefur einkennt upphaf vetrarins. Í september var haldinn hinn árlegi ratleikur Amazing race sem var fyrsti stóri sameiginlegi viðburðurinn sem félagsmiðstöðvarnar hafa á þessu skólaári.

Nú síðastliðin föstudag þann 14. október var svo haldinn einn vinsælasti viðburðurinn í öllum félagsmiðstöðvunum, Hundrað&ellefu, Hólmaseli og Bakknum. Skráning á viðburðinn var mjög góð og mikil stemning um nóttina á öllum stöðum. Boðið var uppá fjölbreytta dagskrá. Sem dæmi má nefna spurningakeppni, íþróttahús, kvikmyndamaráðon, tie dye, Hunger games og brjóstsykursgerð. Þar að auki kom vinsæll snappari meðal unglingana,

Aron Mola. Hann var með leiki og skemmtun á öllum stöðum og vakti mikla lukku. Allt gekk vel um nóttina og allir fóru glaðir heim að sofa á laugardagsmorgni.

Næsta verkefni er svo vetrarfríið sem stendur yfir frá 20. október til 24. október og Frístundamiðstöðin Miðberg mun halda úti dagskrá fyrir alla fjölskylduna. Á föstudaginn 21. október verða Modular Pump Tracks (brettapallar) staðsettir á torginu við Miðberg og við hvetjum alla áhugasama til að kíkja við og prófa. Pallarnir verða opnir á milli 14:00 og 17:00. Á mánudeginum 24. október milli 14:00 og 16:00 verður svo hin árlega geysivinsæla Hrekkjavaka Miðbergs. Að venju verður draugahúsið á sínum stað, Nornakaffihúsið selur hryllilegar (en ljúffengar) veitingar á vægu verði, ógeðiskassi, draugasögur og zombie diskó.

Eggert golfmeistari ÍR

Hið árlega golfmót ÍR fór fram í dásamlegu veðri á Hlíðarvelli í Mosfellsbæ sunnudaginn, 25. september. Skemmt er frá því að segja að nýr golfmeistari ÍR fyrir árið 2016 var krýndur og var það enginn annar en Eggert Sverrisson.

Eggert vann næsta auðveldlega sem sýnir að það er ekki tilviljun að hann er ekki aðeins meðlimur í Einherjaklúbbnum og heldur nálgast hann óðfluga 9 í forgjöf.

Höggleikur með forgjöf (punktakeppni)

- 1. sæti** - Eggert Sverrisson 33 punktar
- 2. sæti** - Þorleifur Árni Björnsson 29 punktar (fleiri á seinni)
- 3. sæti** - Óskar Ingi Gunnarsson 29 punktar

Höggleikur án forgjafar

Siggeir Kolbeinsson (samt á lélegu skori að eigin sögn)

Nándarverðlaun 1. hola
Magnús Ólafsson

Nándarverðlaun 9. hola
Þorleifur Árni Björnsson

Nándarverðlaun 12. hola
Siggeir Kolbeinsson

Nándarverðlaun 15. hola
Eggert Sverrisson

Sérstök verðlaun fóru til Vigfúsar Þorsteinssonar fyrir



Frá golfmóti ÍR.

besta nýting vallar og sandgryfja. Vigfús fékk einnig fæsta punkta í sögu golfmóts ÍR en að sama skapi setti hann líka met í flestum punktum á einni holu eftir glæsilegan fugl á tíundu holu. Vigfúsi kom sá árangur alls ekki á óvart og er að eigin sögn raunverulegur sigurvegari mótsins. Það þyrfti annars aðstoða NASA við að reikna skorið hjá Vigfúsi og því tafðist verðlaunaafhending orlítið.

Birgir Blomsterberg hlaut verðlaun fyrir flest högg í einni sandgryfju. Einar Hólmgeirsson var valinn besti nýliðinn og

bjartasta von ÍR í golfi og Egill Skorri Vigfússon fékk viðurkenningu fyrir að vera yngsti keppandinn frá upphafi í golfmóti ÍR. Hrafn Margeirsson fyrir að valinn áhugasamasti áhorfandinn og Guðmundur Jónsson var valinn þolinmóðasti golfarinn. Árni Birgisson var heiðraður fyrir bestu stuðningurinn og Stefan Harald Berg Petersen var þakkað fyrir að vinna ekki mótið en er hann með lengsta nafnið í sögu golfmóts ÍR og hefði því nafnið hans hreinlega ekki passað á skjöldinn. Allur ágóði af golfmótinu er ráðstafað í styrktarsjóð ÍR, Magnúsarsjóðinn.



Fréttir

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

Mikil gleði á Bronsleikum ÍR

Bronsleikar ÍR fóru fram í 7. sinn í Laugardalshöll á dögunum. Bronsleikar ÍR eru haldnir ár hvert til að minnst þess að Vala Flosadóttir fékk bronsverðlaun í stangarstökki á Ólympíuleikunum í Sydney árið 2000.

Það eru krakkar 11 ára og yngri sem spreyta sig á Bronsleikum ÍR þar sem leikgleðin er í fyrsta sæti og allir eru sigurvegarar. Tveir elstu árgangarnir kepptu í 4þraut sem saman stóð af kúluvarpi, langstökki, 60m og 600m hlaupi. Úrslit í 4þrautinni má finna á vef Frjálsíþróttasambands Íslands. Yngri börnin kepptu í fjölþraut barna. Allir fengu svo bronspening um hálsinn að lokinni keppni.

Það þarf 40 mannst til að undirbúa og framkvæma mót sem þetta og það voru félagar úr



meistarflokki ÍR sem báru hitann og þungann af framkvæmdinni ásamt foreldrum þeirra ÍR-inga sem tóku þátt í mótinu. Mótanefnd frjálsíþróttadeildar sá um undirbúninginn. Við þökkum keppendum öllum kærlega fyrir komuna og starfmönnum þökkum við sérlega vel unnin störf.

Frábæru sumri í frjálsum íþróttum fagnað

Uppskeruhátíð Frjálsíþróttasambands Íslands var haldin í byrjun október þar sem góðum árangri sumarsins var fagnað. Þar á m.a. fimm Íslandsmetum í flokkum fullorðinna.

Hvatningarverðlaun Frjálsíþróttasambandsins voru einnig afhent þremur aðilum sem hafa stuðlað að framgangi íþróttarinnar með áberandi hætti. En þeir eru, Þráinn Hafsteinsson þjálfari ÍR, Þuríður Ingvarsdóttir þjálfari hjá UMF. Selfoss og að lokum Íþróttadeild RÚV. Einnig tilnefndi FRÍ þrjá aðila til verðlauna European Athletics (EAA), en þeir eru Friðrik Þór Óskarsson ÍR, Sigurður Haraldsson FH og Margrét Héðinsdóttir ÍR. Friðrik Þór hlítur tilnefninguna vegna starfa sinna sem sjálfbóðaliði fyrir hreyfinguna og sérhæfða þekkingu á sviði skráningarmál og met, Sigurður vegna starfa sinna tengti tæknimálum og mannvirkjum fyrir frjálsíþróttir og Margrét vegna starfa sinna í tengslum við mótahald og viðburði í hlaupum og frjálsíþróttum.

Frá vinstri: Sigurður Haraldsson FH, Friðrik Þór Óskarsson ÍR og Bjarni A. Lárusson ÍR sem tók við viðurkenningu fyrir Margréti Héðinsdóttur ÍR.



Styrmir Dan Steinunnarson HSK sem tók við viðurkenningu fyrir hönd Þuríðar Ingvarsdóttur HSK og Þráinn Hafsteinsson ÍR.



HEIMASÍÐA ÍR
www.ir.is



Sími: 588 9705
www.skautaholl.is

Opnunartímar:

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

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

Föstudaga
13:00 til 19:00.

Laugardaga og Sunnudaga
13:00 til 18:00.

Skólar og sérhópar:

Mánudag til föstudags 10:00 til 15:00.



GETRAUNANÚMER

ÍR ER
109

Graenir
SKÁTAR

– við elskum dósir!

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

Pitt hverfi hefur hækkað einna mest síðastliðið ár.

LÁTTU OKKUR SELJA FYRIR ÞIG. Heyrumst **510 7900**



Kristófer Sigurgeirs nýr þjálfari Leiknis



Kristófer Sigurgeirsson er nýr þjálfari Leiknis í Breiðholti en þetta kemur fram á heimasíðu félagsins.

Kristófer hefur starfað undanfarin tvö ár sem aðstoðarþjálfari Breiðabliks. Hann var að auki yfirþjálfari Kópavogsfélagsins á síðustu leiktíð. Kristófer hefur áður starfað við þjálfun hjá Fjölni, HK og Reyni Sandgerði.

Kristófer lék á sínum tíma tvo leiki fyrir Íslenska landsliðið árið 1994.

„Leiknismenn hlakka til samstarfsins og vænta mikils af störfum Kristófers sem þjálfara Leiknis á komandi misserum. Við bjóðum Kristófer virkilega velkomin í Leikni og Efra-Breiðholtið,” segir á heimasíðu Leiknis.

Leiknismenn féllu úr Pepsi-deildinni í fyrra. Þeir enduðu í sumari í 7. sæti Inkasso-deildarinnar, undir stjórn Kristjáns Guðmundssonar sem um helgina var kynntur sem nýr þjálfari ÍBV.



Fáðu 20% afslátt af NOKIAN dekkjum og styrktu Bleiku slaufuna um leið

Veldu margverðlaunuð finnsk gæðadekk sem eru sérstaklega hönnuð fyrir krefjandi aðstæður norðlægra slóða

MAX1 býður 20% afslátt af hágæða Nokian dekkjum og hluti söluágóða rennur til Krabbameinsfélagsins

- ✓ ein öruggustu dekk sem völ er á
- ✓ ítrekað valin bestu dekkinn í gæðakönnunum
- ✓ breitt úrval nagla-, vetrar- og heilsársdekkja
- ✓ eigum dekk fyrir fólksbíla, jeppa og sendibíla

SENDUM UM ALLT LAND
Flutningur með Flytjanda
500 kr. hvert dekk

Skoðaðu dekkjaleitarvélina á MAX1.is



Breiðholtsblaðið
www.borgarblod.is

Bíldshöfða 5a, Reykjavík
Jafnaseli 6, Reykjavík
Dalshrauni 5, Hafnarfirði
(Knarrarvogi 2, Reykjavík
Ath. ekki dekkþjónusta)

Opið:
Virka daga kl. 8-17
Laugardaga: sjá MAX1.is

Aðalnúmer:
515 7190

