

# Breiðholtsblaðið

Dreift frítt í öll hús í Breiðholti

OKTÓBER 2018

10. tbl. 25. árg.

  
**Slökkvitækja-  
þjónustan**  
**564 1433**  
Bakkabraut 16 • 200 Kópavogur  
Fyrir heimili - húsfélög - fyrirtæki  
Úrval slökkvitækja. Leiðið tilboða!



Mannfjöldi mætti á 10 ára afmæli Pólska Skólans sem haldið var í Íþróttahúsinu við Austurberg sl. laugardag. Kennsla í Pólska Skólanum fer fram í Fellaskóla á laugardögum og stunda 362 nemendur á aldrinum 5 til 18 ára nám og 34 kennarar starfa við hann. Sjá nánar á bls. 2.

- bls. 4  
Viðtal við  
Sveinn Andra  
Sveinsson  
handboltamann  
í ÍR

  
**Hádegistilboð**  
**LÍTIL PIZZA**  
af matseðli og 0,33 cl gos **1.000 KR.**  
**MIÐSTÆRÐ**  
af matseðli og 0,33 cl gos **1.500 KR.**  
DOMINO'S APP WWW.DOMINOS.IS

  
**Erum á Óðinsgötu 1**  
Afgreiðslutími í sept, okt og nóv:  
Mán-mið: 9.00-16.00.  
Fim-fös: 9.00-18.00.  
Lau: 11.00-16.00.  
sjá nánar á facebook.com/Systrasamlagið  
Netverslun: systrasamlagid.is

- bls. 6  
Um fimmtíu  
í karlakaffinu

  
**FASTEIGNASALA**  
Hlíðasmári 6 / 201 Kópavogur / www.FASTLIND.is  
LÁTTU OKKUR SELJA FYRIR ÞIG. Heyrumst **510 7900**

  
**HVERFID  
MITT  
Kosning**  
**HVAÐA  
HUGMYNDIR  
KÝST ÞÚ Í ÁR?**  
hverfidmitt.is | Til 30. október

**ÓDÝRARI LYF Í  
HÓLAGARÐI**

  
**Apótekið**  
-einfalt og ódýrt

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

**NAUTAKJÖT Á TILBOÐI**

|                     |                       |
|---------------------|-----------------------|
| Rib-eye 4.535 kr/kg | Snitsel 2.699 kr/kg   |
| Fille 4.798 kr/kg   | Lund 6.614 kr/kg      |
| Gúllas 2.499 kr/kg  | Innralæri 3.998 kr/kg |

**SELJAKJÖR**  
- KAUPMAÐURINN Á HORNINU -

  
gæði  
úrval  
þjónusta



# 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. 25. árgangur

Breiðholtsblaðið er dreift frítt í öll hús í Breiðholti

## Pólski Skólinn

Á nægjulegt var að fylgjast með tíu ára afmælishátíð Pólska Skólans í Íþróttahúsinu við Austurberg á laugardaginn var. Pólski Skólinn var stofnaður til þess að fræða þá kynslóð af pólsku ættum sem nú er að alast upp hér um tungu sögu og menningu síns heimalands og þjóðar.

Margir Pólverjar hafa flutt hingað til lands á umliðnum árum og sest að með fjölskyldur sínar. Í flestum tilfellum hefur þessu fólki gegnið vel að aðlagast nýju umhverfi – nýjum heimaslóðum. Pólverjar hafa einnig orð á sér fyrir vinnusemi og falla því vel að hefðbundnum íslenskum hugsunarhætti.

Hvar sem Íslendingar hafa farið og sest að hafa þeir myndað með sér félagsskap af einhverjum toga. Ræktað tengslin hvorir við aðra og menningu heimalandsins. Við þetta er ekkert að athuga og er raunar af hinu góða. Að viðhalda þekkingunni á sögu og menningu uppruna síns.

## Fjölmenni í Eddufelli

Mannmargt var í Eddufellinu á sunnudaginn var þótt ekki væri um neina sérstaka viðburði að ræða. Fullt var út úr dyrum í sunnudagskaffi í Gamla Kaffihúsinu þar sem Unnur og Karl reiddu fram kræsingar ásamt fjölskyldu sinni. Ljóst er að sunnudagsstemningin sem þau hafa laðað fram nær til fólks. Með henni hafa þau endurvakið gamlan sið þar sem fólk hittist og fær sér kaffi og meðlæti á sunnudögum.

Stanslaus straumur af viðskiptavinum var í Pólsku búðina sem er við hliðina á kaffihúsinu. Biðraðir voru við tvo kassa og vörur hurfu úr hillum. Þótt margir Pólverjar notfæri sér verslun þar sem lögð er áhersla á pólskar vörur hafa margir Íslendingar lært að meta áherslur Pólverja í matargerð sem eru nokkuð aðrar en okkar enda hefur matargerð annarra þjóða átt mjög greiðan aðgang að löndum vorum á umliðnum árum.

Á stæða er til þess að staldra aðeins við þetta líf sem hefur vaknað í gömlum verslunarkjarna sem má muna betri tíð. Enn er þó nokkuð af ónotuðu húsnæði við Eddu- og Drafnarfellin. Reykjavíkurborg hefur ákveðið að festa kaup á ákveðnum húsum þar með það fyrir augum að þar geti ný starfsemi þróast og vaxið. Vonandi verður þar um árangursríka ákvörðun að ræða.

[www.breidholt.is](http://www.breidholt.is)

# Pólski Skólinn 10 ára



Börn, ungmenni og foreldrar fjölmenntu á afmælishátíðina.

Mannfjöldi var í Íþróttahúsinu við Austurberg sl. laugardag þegar nemendur og kennarar við Pólska Skólann í Reykjavík fögnuðu tíu ára afmæli skólans. Skólinn er rekinn af Vinafélagi Pólska Skólans í Reykjavík en til vinafélagsins teljast allir foreldrar barna sem stunda nám í Pólska Skólanum og kennarar skólans. Hátíðarhöldin hófust með þjóðsöng Póllands og svo Íslands. Ræðuhöld, dans, kökuveisla og smá leikur tóku svo við.

Pólski Skólinn í Reykjavík var stofnaður árið 2008 af hópi kennara og foreldra sem vildu auka aðgang að móðurmáli, pólskri sögu og landfræði Póllands til pólskra barna sem dvelja á höfuðborgarsvæðinu. Grundvöllur til að skilja málfræði og stílfræði í erlendum tungumálum er að skilja það rétt á móðurmáli og því sé mikilvægt að læra móðurmálið vel. Í pólska



Elisa Reid eiginkona Guðna Th. Jóhannessonar forseta Íslands og Katrín Jakobsdóttir forsætisráðherra létu sig ekki vanta á afmælisfagnaðinn og síðar bættist Lilja Alfreðsdóttir menntamálaráðherra í hópinn. Lilja er Breiðhylltingur, alin upp í Vesturberginu og gekk í Fellaskóla.

Skólanum eiga börn möguleika á að auka orðaforðann, einnig að vera í hópi pólskra jafnaldra og tala við kennara um áhugamál sín eða vandamál. Kennsla í Pólska Skólanum fer fram á laugardögum

í Fellaskóla. Skólastjóri Pólska skólans er Monika Franciszka Sienkiewicz. Nú nú eru 362 nemendur á aldrinum 5 til 18 ára í skólanum og 34 kennarar starfa við hann.



Tölvur og gögn ehf.

PC & Mac

þekking og reynsla

- ♦ Office 365 þjónusta
- ♦ Gagnabjörgun og afritun
- ♦ Umsjón tölvukerfa
- ♦ Vefsíðugerð og umsjón
- ♦ Tölvuviðgerðir
- ♦ Tölvur og jaðarbúnaður



Parabakki 3, **Mjódd**  
109 Reykjavík  
Sími: 696-3436  
[www.togg.is](http://www.togg.is)

**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](http://www.FASTLIND.is)



# Hvar er áhyggjulausa ævikvöldið?

Ellert B Schram, formaður Félags eldri borgara í Reykjavík og nágrenni segir að margt þurfi að laga. Breyta þarf því kerfi sem nú er til staðar. Þar á hann við allt of lágar lífeyrisbætur, tekjutengingar einstaklinga vegna hjónabands, skerðingar vegna lífeyristekna, lá frítækjumörk og skatta sem teknir eru af bótum sem eru langt undir framfærslumörkum.

Hann segir að yfir 30% ellilífeyrisþega hafi heildartekjur fyrir skatt, sem eru undir skilgreindum framfærslu- og fátæktarmörkum. Einnig séu húsnæðismál eldri borgara í ölestri, einkum í höfuðborginni. “Félag eldri borgara er um þessar mundir að reisa blokkaribúðir í Árskógum í Breiðholtinu, samtals 68 íbúðir. Umsækjendur eru fjögur hundruð og fimmtíu. Það segir sína sögu um ástandið. Félag eldri borgara vinnur að því að fá fleiri lóðir og mæta þessari eftirsókn. Við höfum gott samstarf við borgarstjóra og hans fólk, en alltaf tekur þetta langan tíma og tefur fyrir úrlausnum.”

## Lakari kjör eftirlaunafólks

Þegar talið færist yfir á kerfið og stöðuna um ástandið og fyrirgreiðslu til handa eldri borgurum bendir Ellert á að núverandi ríkisstjórn hafi fallist á tillögu frá Félagi eldri borgara að skipa starfshóp til að endurskoða lífeyris- og tryggingarkerfið. Sá hópur er enn að störfum. “Áhersla mín,” segir Ellert, “beinist að þeim sem verst standa og hafa minnst á milli handanna. Það blasir við að stuðningur við aldraða hefur dregist aftur úr öllum framfærsluviðmiðum. Í fjármálaáætlun ríkisstjórnarinnar er gert ráð fyrir að lífeyrisbætur hækki um þrjú og hálft prósent. Þrjú og hálft prósent. Öllum á að vera ljóst að stuðningur við aldraða hefur dregist aftur úr. Meginþorri eftirlaunafólks á Íslandi býr við mun lakari kjör en aðrir samfélagshópar og stenst engan samanburð við þau kjör sem nágrannapjóðir okkar á Norðurlöndum búa við. Það er ennþá von mín að starfshópur ráðuneytis og eldri borgara nái árangri og jákvæðri niðurstöðu. Þó ekki væri annað en að koma til móts við þá sem verst standa. Á þessum vettvangi erum við að reyna að benda á lagfæringar, aftur og aftur, en svörin og undirtektirnar hafa hingað til verið tregar og máttlausar. Undir þessum kringumstæðum líður mér stundum eins og sökin og siladrátturinn sé okkur að kenna, en því miður ráðum við ekki ferðinni.”

## Endurskoða þarf lög um fasteignaskatt

Annað sem Ellert bendir á er álagning og innheimta fasteignaskatts. “Hann er reiknaður eftir markaðsverði íbúða á hverjum tíma og þegar íbúðarverð hækkar á markaðnum, eins og hefur verið að gerast að undanfögnu, þá hækka fasteignaskattarnir í takt við þá hækkun. Það er sem sagt alltaf dýrara og dýrara að búa í sínu heimili. Við hjá Félagi eldri borgara teljum að endurskoða þurfi þetta kerfi. Við viljum og styðjum þá stefnu að fólk geti verið sem lengst heima í sínu húsi. Jafnvel löngu eftir að það hverfur af vinnumarkaðnum vegna aldurs. Launin hverfa og tekjurnar minnka, en gjöldin fyrir að vera heima hjá sér hækka og hækka. Þessa þróun verður að skoða og leysa.”

## Þetta eru útbrunnin lög

Talið berst að starfslokum eldra fólks. Ellert telur að lengja eigi um þann tíma sem eldri borgarar geti haldið áfram á vinnumarkaðnum. “Eldri kynslóðin er að stækka og fjölga og starfskrafturinn er meiri en áður þekktist, vegna lengri ævi og betra heilsufari. Það á að afnema þau lög að þeir sem vinna hjá hinu opinbera, þurfa að leggja niður störf og hætta sínum verkum, vegna þess eins að þau eldast. Þetta eru útbrunnin lög. Fólk á sjálft að ráða því hvenær það sest í hægindastólinn.

Já, þau eru mörg viðfangsefni



Teikning sem sýnir húsnæði fyrir eldri borgara sem er í byggingu í Breiðholti. Um 450 umsóknir bárust um 68 íbúðir.

þegar við ræðum um eldri borgara. Lífsgæðin eru fólgin í því að njóta eins lengi og mögulegt,

störfum, fjárhag og áhyggjulausu ævikvöldi. Hvar er áhyggjulausa ævikvöldið?”



Ellert Schram, formaður Félags eldri borgara í Reykjavík.



# Sírius Sælkerabakstur



Bökunarvörurnar frá Nóa Sírius eru fullkomnar í baksturinn.

Hvort sem það er silkimjúkt rjómasúkkulaði, kraftmikið suðusúkkulaði eða ljúffengt lakkriskurl, þá verður þinn sælkerabakstur enn betri með vörunum frá Nóa Sírius.





VIÐTALIÐ

# Stefni á atvinnumennsku í handbolta

- segir Sveinn Andri Sveinsson handboltamaður ÍR og nemi í FB

“Ég er Breiðhyltingur út í eitt,” segir Sveinn Andri Sveinsson handboltamaður og nemi á lokaári í FB þegar hann er sestur gegnt tíðindamanni Breiðholtsblaðsins á yfirfullu Gamla kaffihúsinu við Drafnarfell í Efra Breiðholti sl. sunnudagseftirmiðdag þar sem fjöldi hafði fólks drifið að í eftirmiðdagshlaðborðskaffið. Við Sveinn fundum okkur pláss í einu horni utan skarkala sunnudagseftirmiðdagsins. Hugmyndin var að leita eftir örlitlu söguágripi þessa efnilega handboltamanns úr Breiðholti.

Hann kveðst uppallinn í Seljahverfinu og hafa búið þar að mestu fyrir utan tvö ár þegar fjölskyldan dvaldi í Harlev í Danmörku, sem er lítill bær vestur af Árósum. Sveinn er raunar Dani í móðurættina þar sem móðir hans fluttist ung frá Danmörku hingað til lands og festi rætur. “Systur föður hennar bjuggu hér á landi og fengu hana hingað þegar hún var á sautjándra árinu og hún fór í menntaskóla hér á landi – já og kynntist pabba sem varð til þess að hún settist hér að. En það voru ekki þessi tengsl, alla vega ekki eingöngu, sem urðu til þess að við bjuggum um tíma í Danmörku. Það var framhaldsnám en dönsku tengslin hafa þó ef til vill ýtt undir að Danmörk varð fyrir valinu frekar en annað.”

**Danmörk er æðislegt land**

Hvernig upplifði Sveinn Danmörku. “Ég var barn og var bara hent beint í skóla. Ég náði dönskunni fljótt. Ég var það ungur og börnum reynist auðveldara að læra tungumál en eldra fólki. Eflaust hefur það líka haft eitthvað að segja að danska er móðurmál móður minnar og ekki spillt fyrir. En mér fannst gaman í Danmörku. Þetta er æðislegt land og ég get vel hugsað mér að fara þangað aftur og búa þar – alla vega um tíma. Ég lýk framhaldsskólanum

af náttúrufræðibraut í FB í vor og þá verð ég að ákveða framhaldið. Ég er svona raungreinatýpa og vel mér því eflaust framhaldsnám í verkfræði eða einhverju tengdu henni. Nei, ég er ekki tölvunörd og tölvufræði kemur eiginlega ekki til greina af minni hálfu. En hvað sem því líður gæti ég alveg endað í Danmörku en það hangir líka svolítið á handboltanum”

**Byrjaði í fótbolta en datt yfir í handboltann**

Sveinn hefur stundað handbolta með ÍR frá barnsbeini og er nú farinn að þjálfra meðfram spilamennsku og skólanámi. “Ég byrjaði aðeins í fótbolta, en skipti fljótlega yfir í handboltann. Það var miklu meira um að vera þar. Fótboltinn dalaði talsvert hjá ÍR. Það var ekki haldið nægilega vel utan um hann og margir dattu yfir í handboltann. Kannski leið fótboltinn fyrir handboltann og körfuna, en ÍR er auðvitað fjölgreina félag, þar sem líta þarf í mörg horn í einu. Það komu líka mjög öflugir einstaklingar og liðsmenn til liðs við handboltann í ÍR á þessum tíma. Menn á borð við Bjarna Fritsson og Sturlu Ásgeirsson ásamt fleirum og boltinn reis upp. Þetta var og er öflugur hópur sem gaman er að vinna með. En fótboltinn er að koma upp aftur. Við erum með góða yngri flokka og ættum að eiga möguleika til framtíðar. Það má ef til vill segja að ég hafi fest mig í handboltanum því ég lét fótboltann alveg frá mér.” Nú eru yfirmannsskipti hjá ÍR og Sveinn segist hlakka til að fá tækifæri til að starfa með Árna Birgissyni nýjum framkvæmdastjóra. Ég þekki til hans og er að þjálfra son hans í handboltanum. Ég held að hann eigi eftir að gera góða hluti hjá félaginu en geri mér grein fyrir að það er ekki auðvelt að taka við af Þráni Hafsteinssyni sem er búinn að vera



Sveinn Andri Sveinsson.

lífið og sálin í félagsstarfinu um árabil enda frábær maður.”

**Sérkennilegt að koma til Georgíu**

Ferðalög fylgja handboltanum og

hefur Sveinn þegar farið keppnisferðir á vegum ÍR. “Já - ég er búinn að fara í nokkrar keppnisferðir. Við fórum á EM í Slóvakíu á liðnu sumri og höfum líka farið austur til Georgíu. Mér finnst gaman að koma til ólíkra landa og skoða

framandi mannlíf. Munurinn er mikill og meiri eftir því sem maður fer lengra austur. Mér fannst talsverður munur á Slóvakíu og til dæmis Íslandi og Danmörku en hann er öllu meiri þegar komið er til Georgíu. Þar er maður kominn út fyrir allt sem maður þekkir. Þar er mikill munur á kjörum fólks og fyrsta upplifunin var að annað hvort væru menn mjög efnaðir – jafnvel ríkir eða tilheyrðu hinum stóra fátæka og jafnvel sára fátæka hluta þjóðarinnar. Við bjuggum á nokkuð góðu hóteli en handan við götuna var stórt fátækrahverfi. Þetta æpti dálítið á mann.”

## Stefni á atvinnumennsku erlendis

Sveinn stefnir á að spila handbolta með námi hvort sem það verður í Danmörku eða annars staðar. “Já – ég ætla mér að spila með námi erlendis. Danmörk er vissulega óskastaða. Ég hef alltaf kunnað vel við mig þar og get vel hugsað mér að búa þar – alla vega um tíma og Danir eru líka öflugir í handboltanum. En ég verð að hafa fleiri plön. Handboltinn mun sitja fyrir og ég verð að huga að skólum út frá því. Ég stefni á atvinnumennsku og þá koma lönd á borð við Þýskaland, Svíþjóð og jafnvel Frakkland til greina þótt Danmörk sé efst á óskalistanum. Þar væri líka mjög auðvelt fyrir mig að taka nám og handbolta saman.”

## Nýja aðstaðan mun gerbreyta öllu

Talið berst að nýrri aðstöðu fyrir starf ÍR sem nú er unnið við að koma upp á félagssvæði þess í Suður Mjóddinni. Sveinn segir hana gerbreyta öllu fyrir félagið. “Við höfum búið við nokkuð góða aðstöðu í handboltanum. Eldri flokkarnir æfa í íþróttahúsinu við Austurberg og íþróttahús Selja- og Breiðholtsskóla eru líka notuð. Við deilum íþróttahúsi Seljaskóla með körfunni hjá ÍR. Íþróttahús Breiðholtsskóla er síðra enda elst og farið að kalla eftir meira viðhaldi. Gólfíð þar er til dæmis orðið mjög lélegt. En með hinni nýju aðstöðu mun meira af starfinu geta farið fram á sama stað.”

## Hvað er hægt að hafa það betra

En aftur að Seljahverfinu. “Þetta er að mér finnst mjög gott hverfi. Dálítið lokað. Minnir stundum á sveit. Ég hef auðvitað ekki mikinn samanburð. Einkum Danmörku. Við bjuggum líka í smá tíma í Kópavogi en ég var það ungur að ég man mjög lítið eftir því. Ég var ekki kominn í skóla á þeim tíma þannig að ég get ekki borið það neitt saman. Ég hef ekki annað en allt gott að segja um Seljahverfið og raunar Breiðholtið sem byggðarlag. Þetta er afmarkaður byggðahluti með flest sem fólk þarfnast. Hvað er hægt að hafa það betra.”

**Lyfjaval APÓTEK**

*í Mjódd á nýjum stað!*

**Lyfjaval APÓTEK**

var til húsa

**Lyfjaval APÓTEK**

nú til húsa

**Starfsfólk Lyfjaval**

tekur hlýlega á móti þér

**Aldrei að skafa! Með Webasto bílahitara**

Þú hitar bílinn með fjarstýringu og nýtur þannig þæginda og öryggis

**Webasto**

Feel the Drive

Bilasmiðurinn hf. Bildshöfða 16 - 110 Reykjavík - sími 5672330 - www.bilasmiðurinn.is - bilasmiðurinn@bilasmiðurinn.is



# Ertu klár í Hverfaröltið?

Hverfaröltið er samstarf foreldrafélaga grunnskólanna í Breiðholti, félagsmiðstöðva, þjónustumiðstöðvar Breiðholts og lögreglunnar.

Foreldra- og hverfarölt er hafið í nánast öllum skólunum og eru foreldrar sérstaklega hvattir til þess að fylgjast með því þegar röltið er auglýst í þeirra skóla. Skipulagt rölt er á föstudagskvöldum og öllum íbúum í hverfinu er velkomið að taka þátt í þessu mikilvæga samfélagslega verkefni enda er markmiðið margþætt og stuðlar að vinsamlegra samfélagi. Þó að skipulagt hverfarölt fari einungis fram á föstudagskvöldum, eru foreldrar og aðrir fullorðnir einnig hvattir til að láta sig hverfið varða og sýna sig önnur kvöld vikunnar. Umhyggja fyrir nærumhverfinu skilar sér í öruggara hverfi og samstöðu meðal íbúa. Skipulagðar göngur eru á föstudagskvöldum kl. 22:00. Gengið er frá Hólmaseli, Iceland við Arnarbakka og Iceland við Vesturberg.

Þátttaka í hverfarölti er tilvalið hópefli foreldra og íbúa og stuðlar að betri kynnum, eflir foreldrasamstarf og skilar sér í enn betri samfélagsbrag. Foreldrar yngstu árganganna stuðla einnig að forvörnum og hjálpa til við eftirlit með unglingunum með sinni þátttöku. Það dreifir álaginu milli árganga og þessir foreldrar njóta sömu aðstoðar síðar meir sem nýttist þegar þeirra börn eru komin á unglingastig.

## Samstarf sem vekur athygli út fyrir landsteinana

Sendinefnd frá sveitarfélaginu í Árósum í Danmörku, kom í námsferð til Reykjavíkur í lok ágúst m.a. til að kynna sér íslenska módelið um forvarnir í heilsumálum. Nefndin vildi kynna sér hvaða leiðir eru farnar hér á landi til að bæta heilsu íslenskra ungmenna. Auk þess að ræða við stjórnvöld og háskólasamfélagið hafði hún áhuga á að heimsækja foreldra sem hafa lagt sitt af mörkum til foreldrarölds í sínum hverfum. Breiðholt varð fyrir valinu vegna þess hve samvinna foreldrafélaganna fimm er góð, meðal annars við skipulag foreldra- og hverfarölds. Sendinefndin hitti einn fulltrúa þeirra, Ragnheiði Davíðsdóttur, sem kynnti þeim verkefnið. Í kjölfar þess óskaði sendinefndin eftir frekari upplýsingum og hyggst hún innleiða fyrirkomulag foreldrafélaganna fimm í Árósum í Danmörku.

## Lögreglan á höfuðborgarsvæðinu fagnar samstöðu foreldra og íbúa

Í byrjun október var haldinn fundur á vegum Þjónustumiðstöðvar Breiðholts um nágrannavörslu með götustjórum og lögreglunni á höfuðborgarsvæðinu en slíkur fundur er haldinn tvisvar sinnum á ári. Fulltrúum foreldrafélaga og hverfarölds var einnig boðið til að fá innsýn inn í



Hvatningarverðlaun Heimilis og skóla 2017.

verkefni um nágrannavörslu.

Fulltrúi lögreglunnar fjallaði sérstaklega um forvarnargildið sem röltið felur í sér og mikilvægi samstöðu um að virða útivistartíma barna og unglinga, hversu mikilvægt það er að halda áfram þeim góða árangri í að vinna saman að forvörnum sem draga úr áfengis- og fíkniefnaneyslu unglinga. Með því að kanna hvað fer fram í hverfinu á kvöldin og er þá einnig hægt að vera til staðar ef unglingar eru illa á sig komnir og þarfnast aðstoðar. Einnig var bent á að foreldraröltið



Heimsókn frá danskri sendinefnd.

væri góð leið til að koma á tengslum milli foreldra í hverfinu sem eiga börn á unglingsaldri og að og bendir á gamla góða holráðið að við eigum að vera unglingunum góðar fyrirmyndir.

Samkvæmt lögreglunni er einn meginkosturinn við foreldraröltið sá að reynslan hefur sýnt að nálægð fullorðinna hefur yfirleitt þau áhrif að unglingahópurinn leysist upp og ólíklegt er að landa- eða vímuefnasalar geri vart við sig þegar foreldrar vakta svæðið. Það getur einnig verið lærdómsríkt og gaman að fara á foreldrarölt, kynnst öðrum foreldrum, heyra viðhorf þeirra og jafnvel komast að því að flestir foreldrar fá að heyra rökin „allir mega það“.

## Samfélagsleg ábyrgð og ánægjulegar stundir

Við erum stolt af hverfaröltinu okkar en árangurinn byggist á virkri þátttöku. Allir íbúar hverfisins eru hvattir til að taka þátt í þessu frábæra verkefni og sýna samfélagslega ábyrgð í verki. Höfum áhrif á hverfisbraginn og það félagslega umhverfi sem við og börnin okkar búum við, tökum þátt í röltinu og eigum ánægjulega stund í heilsubótargöngu um hverfið okkar.

*Með kærri kveðju,  
fyrir hönd foreldrafélaganna  
fimm í Breiðholti.  
Kristín Steinunn Birgisdóttir.*

# MIKLABORG



Óskar R. Harðarson og Jason Guðmundsson  
hdl. og löggiltir fasteignasalar



Jón Rafn Valdimarsson  
lögg. fasteignasali  
Sími: 695 5520



Ólafur Finnogason  
lögg. fasteignasali  
Sími: 822 2307



Bryndis Alfreðsdóttir  
lögg. fasteignasali  
Sími: 569 7024



Gunnar S. Jónsson  
lögg. fasteignasali  
Sími: 899 5856



Gunnar Helgi Einarsson  
lögg. fasteignasali  
Sími: 615 6181



Pórunn Pálsdóttir  
lögg. fasteignasali  
Sími: 773 6000



Ásgrímur Ásmundsson  
hdl. og lögg. fasteignasali  
Sími: 865 4120



Pröstur Þórhallsson  
lögg. fasteignasali  
Sími: 897 0634



Jörunn Skúladóttir  
lögg. fasteignasali  
Sími: 845 8958



Axel Axelsson  
lögg. fasteignasali  
Sími: 778 7272



Atli S. Sigvarðsson  
lögg. fasteignasali  
Sími: 899 1178



Svan G. Guðlaugsson  
lögg. fasteignasali  
Sími: 697 9300



Jason Ólafsson  
lögg. fasteignasali  
Sími: 775 1515



Páll Þórólfsson  
aðstm. fasteignasala  
Sími: 893 9929



Helgi Jónsson  
aðstm. fasteignasala  
Sími: 780 2700



Hilmar Jónsson  
lögg. fasteignasali  
Sími: 695 9500



Ragnheiður Pétursdóttir  
hdl. og löggiltur  
fasteignasali



Harpa Rún Glád  
hdl. og löggiltur  
fasteignasali

Fasteignasalan

## Miklaborg

Lágmúla 4 • 108 Reykjavík • Sími 569 7000  
www.miklaborg.is

## Með þér alla leið



# Tinnabækurnar og fleira frá fyrri tíð í bókakaffinu í Gerðubergi

Á þessu misseri verður litið um öxl á kaffikvöldum í Gerðubergi. Þau eru haldin mánaðarlega yfir vetrarmánuðina, fjórða miðvikudagskvöld í mánuði og eru vinsæll liður í viðburðadagskrá Borgarbókasafnsins. Tinni var eltur til Sovétríkjanna og víðar á fyrsta kaffikvöldinu en eftir er að eiga endurfundi við hina dádú Kapítólu og einnig er ætlunin að hverfa aftur til 1918 í fylgd Sjón og Mána Steins.

Í bókakaffinu í september fjallaði sjónvarpsmaðurinn og Tinnafraeðingurinn Gísli Marteinn Baldursson um Tinnabækur Hergés. Ævintýri Tinna hafa notið mikilla vinsælda hér á landi allt frá því að Tinni kom fyrst út á íslensku árið 1971. Hver man ekki eftir bræðrunum Skafta og Skapta, eða hefur spreytt sig á að tvinna saman blótsyrði í anda Kolbeins Kaftains. Það var þó rúmum fjórutíu árum eftir að Tinni birtist fyrst á prenti í kaþólsku dagblaði í Belgíu, árið 1929. Gísli Marteinn flutti fyrr á árinu útvarpsþætti á Rás 1 sem báru heitið Ævintýri Tinna þar sem þessi sívinsæli og áhugaverði bókaflokkur var skoðaður ofan í kjölinn og ýmsum hliðum hans, sem ekki höfðu verið áberandi í umræðunni áður, velt upp. Þar má nefna kynjahlutverkin eins og þau birtast í bókunum, stjórnmálaskoðanirnar og fordómama sem bækurnar ala á. Um þetta fjallaði Gísli Marteinn meðal annars í bókakaffinu.

Á Wikipedia kemur fram að fyrstu Tinnabækurnar séu augljóslega mjög litaðar af heimssýn Hergé höfundar bókanna. Þær einkennist af þáverandi nýlendustefnu Evrópu en á móti bæði Bandaríkjunum og Sovétríkjunum. "Bækurnar voru, líkt og andinn í Belgíu á þeim tíma, mjög þjóðernissinnaðar. Þegar Blái Lótusinn kom út hafði stefna Hergé breyst nokkuð þar sem samúðin var með Kínverjum gegn Japönum og Vesturlandabúum og afskiptum þeirra í Kína. Veldissproti Ottókars konungs er augljóslega á móti Nasistum en sögurnar sem fylgdu í kjölfarið voru hlutlausar þar eð Belgía var hersetin af Þjóðverjum. Þær bækur sem á eftir komu eru ekki mjög pólitískar.



Gísli Marteinn fjallaði um Tinnabækurnar í bókakaffi í Gerðubergi.

# Um fimmtíu í karlakaffinu

Um fimmtíu karlar mættu í karlakaffið í Fella- og Hóla-kirkju síðasta föstudagsmorgun í september en þann dag í hverjum mánuði er kórnum sem komnir eru á góðan aldur boðið til kaffidrykkju í safnaðarheimili kirkjunnar. Ýmsir þjóðþekktir gestir hafa verið fengnir til þess að koma og spjalla við karlana og mætti Guðni Ágústsson, fyrrum landbúnaðarráðherra galvaskur í kaffið á dögunum. Síðasta föstudag í október er síðan von á Jóni Baldvin Hannibalssyni, fyrrum utanríkisráðherra til kaffifundar við heldri menn í Breiðholti.

Upphaf kaffifundanna má rekja til þess að konur reyndust almennt áhugasamari til þess að taka þátt í ýmsum félagsstörfum. Margir karlar sem komnir eru á eftirlaunaaldur voru hins vegar viljugir að aka konum sínum til og frá kirkjunni og létu sumir sig hafa að biða í bílum sínum fyrir utan á meðan konurnar tóku þátt í ýmsu félagsstarfi. Farið var að leita leiða til þess að virkja karlana og fá þá til að koma og þannig var þessi snjalla hugmynd til. Aðsókin jókst fljótlega og sýnir hún í dag að þetta starf nýtur orðið verulegra vinsælda. Von er á fleiri fróðum og gamansömum framsögumönnum á næstunni en karlakaffi fellur niður í desember vegna þess að síðast föstudagur þess mánaðar er mitt á milli jóla og nýjár.



Guðni Ágústsson, fyrrum landbúnaðarráðherra mætti galvaskur í kaffið á dögunum.

## Halli Reynis sér um tónlistina í Seljakirkju 4. nóv

Fjölbreytt starf er í Seljakirkju fyrir alla aldurshópa. Fyrsta kvöldguðspjónusta vetrarins var vel sótt en fyrsta sunnudag hvers mánaðar er guðspjónusta á léttum nótum kl. 20:00 og þann 4. nóvember mun Halli Reynis sjá um tónlistina.

Þá tekur kirkjan þátt í átaki Krabbameinsfélagsins og verður bleik messa 21. október kl. 14:00 þar sem Kvennakór Reykjavíkur mun syngja. Fjörugur sunnudagaskóli er síðan alla sunnudaga kl. 11:00 og barna og æskulýðsstarf á virkum dögum. Sem dæmi þá koma á venjulegum miðvikudegi um 150 manns í kirkjuna sína og



Unglingurinn minn og ég verður til umræðu í Seljakirkju 30. október.

Það sem af er október hafa yfir 1000 manns komið í kirkjuna. En auk hins hefðbundna starfs þá býður kirkjan einnig upp á fræðsluerindi út frá jákvæðri sálfræði fyrir alla foreldra þann

30. október kl. 20:00 sem nefnist Unglingurinn minn og ég og má finna allar nánari upplýsingar á facebook síðu kirkjunnar - facebook.com/seljakirkja."



Pangbakka 10 (MJÓDD) • Sími: 557-2053

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

- B-réttindi á íslensku, pólsku og ensku
- Námskeið vegna akstursbanns
- Bifhjólanámskeið
- Meiraprófnámskeið
- Afleysingamannanámskeið á leigubíl og Atvinnuleyfishafanámsskeið í samvinnu við Samgöngustofu
- Endurmenntun Atvinnubílstjóra



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



# Byrjað að selja við Árskóga

Byrjað að selja íbúðir fyrir eldri borgara við Árskóga í Mjódd. Verð á íbúðum er frá 36,5 milljónum og upp í tæpar 70 milljónir króna en íbúðirnar verða afhentar á næsta ári.

Íbúðirnar eru á bilinu frá 80 fermetrum upp í 148 fermetra. Er það um 10% lægra verð en sambærilegar íbúðir kosta á almennum markaði. Eins og komið hefur fram skráðu 460 mann sig á lista til að fá að festa kaup á íbúðum í húsunum og stóðust um 80 manns af þeim lista úthlutunarreglur félagsins. Upphaflega var sótt um lóðarými fyrir allt að 100 íbúðir við Árskóga en 68 íbúðir eru nú í byggingu.



## Nemendur frá Belgíu og Noregi heimsækja FB



Þessi kátu nemendur í FB eru þátttakendur í Erasmus+ verkefni sem heitir "Crossroads to the future" eða gatnamót til framtíðar.

Auk nemenda úr FB eru nemendur og kennarar frá Belgíu og Noregi staddir á Íslandi í eina viku

þar sem þau vinna ýmis verkefni í skólanum, heimsækja fyrirtæki í nýsköpun og skoða náttúru landsins.

Umsjón með verkefninu hafa kennararnir Brynja Stefánsdóttir og Kristín Guðrún Jónsdóttir.



Hafðu lyfin tilbúin þegar þú sækir  
Pantaðu tiltekt á [appotek.is](http://appotek.is)  
eða í síma 568 0990  
Garðs Apótek - í leiðinni

Fáðu lyfin send heim með póstinum  
Pantaðu sendingu á [appotek.is](http://appotek.is)  
Garðs Apótek - um land allt

Sogavegi við Réttarholtsveg og Miklubraut  
Opið kl. 9-18 virka daga, lokað um helgar

BÍLRÚÐU  
MEISTARINN   
S: 571-1133

3 ÁRA ÁBYRGÐ Á FRAMRÚÐU ÍSETNINGUM  
BRM.IS

VINNUM FYRIR ÖLL TRYGGINGARFÉLÖGIN  
SÉRHÆFT BÍLRÚÐUVERKSTÆÐI MEÐ BÍLASMÍÐAMEISTARA  
BRM@BRM.IS BÍLRÚÐUMEISTARINN DALVEGI 18 201 KÖP

[www.breiðholt.is](http://www.breiðholt.is)

## Hrekkjavaka Miðbergs

Mánudaginn 22. október nk. í vetrarfríi  
skólanna verður fjölskylduskemmtun í  
Miðbergi og Gerðubergi milli  
kl. 14:00 og 16:00

Í Miðbergi:

Nornakaffihús

Ógeðiskassi

Draugadisco

Í Gerðubergi:

Draugahús

Andlitsmálning

Grímuget

Draugaföndur

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





# ÚTSALA! ÚTSALA!

Nú stendur yfir útsala í verslun  
okkar **í Mjóddinni!**

Mikið úrval bóka og varnings  
á frábæru verði!



VILDARKLÚBBUR  
EYMUNDSSON



Vöruúrval mismunandi eftir verslunum. Tilboðsverð gilda á meðan útsölu stendur eða meðan birgðir endast. Upplýsingar eru birtar með fyrirvara um villur og myndabrengl.



# ALLAR ÚTSÖLUVÖRUR 50 – 3.000 KRÓNUR

KOMDU OG  
GRAMSAÐU!

Á einungis við um útsölu í verslun Pennans Eymundsson í mjódd.

PENNINN

Eymundsson

540 2000 | penninn@penninn.is | www.penninn.is | www.eymundsson.is



# Margt um að vera í félagsmiðstöðvum



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.

Nú í október hefur ýmislegt verið á dagskrá í félagsmiðstöðvunum Hundrað&ellefu, Hólmaseli og Bakkanum. Þann 4. október var haldið í frábærar ferðir með unglinga í 8. bekk. Hólmasel skellti sér í gistingu í Bláfjöllum á meðan Hundrað&ellefu fóru í trampólín-garðinn og gistu svo í félagsmiðstöðinni. Föstudaginn 12. október var svo haldin náttfatanótt í öllum félagsmiðstöðvunum. Skráning var mjög góð og mikil stemning um nóttina á öllum stöðum. Boðið var uppá fjölbreytta dagskrá, en sem dæmi má nefna spurn-ingakeppnir, íþróttahús, kvikmyndamaræðun, borðtennismót, pizzaveislu og margt fleira. Allt gekk vel um nóttina og allir fóru glaðir heim að sofa á laugardagsmorgni.

Nýlega hófst íþróttaklúbbur þvert á allar félagsmiðstöðvar í Breiðholti. Á miðvikudögum kl. 17:00 verður ungmennum í 8.-10. bekk boðið að prufa nýjar íþróttir sér að kostnaðarlausu. Á döfinni er keiluæfing, afródans, fjallanga, crossfit æfing, frísbíggolf og fleira. Nánari dagskrá má finna á heimasíðu Miðbergs eða í félagsmiðstöðvunum.

Að lokum vekjum við athygli á félagsmiðstöðvadeiginum, milli kl. 18:00 og 21:00 miðvikudaginn 14. nóvember. Þá er unglingunum boðið að taka foreldra, forráðamenn og aðra fjölskyldumeðlimi með í heimsókn í félagsmiðstöðina, en meðal annars verður boðið upp á vöflur, kaffi og djús. Við hvetjum ykkur til að kíkja í heimsókn í félagsmiðstöðvarnar og kynna ykkur það frábæra starf sem boðið er upp á fyrir unglinga í Breiðholti.



# Fjölmenning á frístundaheimilum Miðbergs

Á frístundaheimilunum í Breiðholti hefur vetrarstarfið farið vel af stað. Ágætlega hefur gengið að manna stöður og er ástandið betra hér en víðast hvar í borginni. Starfsmannahópurinn nú endurspeglar vel þá ríku fjölmenningu sem einkennir Breiðholtið. Hjá frístundaheimilunum starfar fólk af fimmtán þjóðernum og hver og einn býr yfir verðmætri þekkingu og reynslu sem auðgar starf frístundaheimilanna.

Starfsfólkið situr reglulega fræðslu um ýmis mál

sem tengjast starfinu. Í vetur verður boðið upp á fræðsluröð sem miðar að því að styrkja liðsheild og vináttu meðal starfsfólks, auk þess sem sú þekking mun nýtast vel í starfinu með börnunum á frístundaheimilunum, þar sem vináttu og liðsheild skipar stóran sess.

Auk þessa mun starfsmannahópurinn koma saman nokkrum sinnum í vetur og bjóða hvort öðru upp á mat frá sínum heimaslóðum. Það er alltaf gaman að prófa mat frá fjarlægum slóðum.



Líf og fjör í frístundamiðstöðvunum í Breiðholti.

## PMTO fyrir foreldra í Breiðholtinu

Reykjavíkurborg stendur fyrir PMTO (Parent Management Training-Oregon aðferð) en það er þjónusta sem er gagnreynd aðferð ætlað foreldrum barna með aðlögunarvanda, sérstaklega hegðunarvanda.

Aðferðin, sem þróuð er í Bandaríkjunum, hefur verið aðlöguð að íslenskum aðstæðum í meðferðar og forvarnarskyni. PMTO úrræði er í boði í öllum

hverfum Reykjavíkur og í Breiðholtinu er það þjónustumiðstöð Breiðholts sem veitir þjónustuna. Nú eru að fara af stað foreldranámskeið, ætluð foreldrum barna á aldrinum fjögurra til tólf ára með vægan vanda þar sem eru um tólf til fjórtán foreldrar í hópi. Námskeiðin standa í átta vikur.

Nánari upplýsingar eru veittar á þjónustumiðstöð Breiðholts og á <https://www.pmtto.is/>

**VALHÖLL**  
FASTEIGNASALA  
S Í ð a n 1 9 9 5

Allir þurfa þak yfir höfuðið

**588 4477**

*Fagleg þjónusta -  
Vönduð vinnubrögð*

Nútímaleg, kraftmikil og framsækin fasteignasala sem byggir á áratuga reynslu starfsmanna!

Reykjavík – Snæfellsbæ – Höfn Hornafirði | Sími 588 4477 | [www.valholl.is](http://www.valholl.is)

|                                                                                                                   |                                                                                                |                                                                                                 |                                                                                                                   |                                                                                            |                                                                                                       |                                                                         |                                                                                                        |                                                                                                   |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p><b>Ingólfur Geir Gissurarson</b><br/>Framkvæmdastjóri<br/>Lögg. fasteignasali og leigumiðlari<br/>896 5222</p> | <p><b>Heiðar Friðjónsson</b><br/>Sölustjóri<br/>Löggiltur fasteignasali B.Sc.<br/>693 3356</p> | <p><b>Margrét Sigurgeirsdóttir</b><br/>Skrifstofustjóri<br/>margret@valholl.is<br/>588 4477</p> | <p><b>Úlfar Freyr Jóhannsson</b><br/>Löggæðingur Hdl.<br/>Lögg. fasteignasali.<br/>Skjalavinnsla<br/>692 6906</p> | <p><b>Herdís Valb. Hölludóttir</b><br/>Löggæðingur og lögg. fasteignasali<br/>694 6166</p> | <p><b>Pétur Steinar Jóhannsson</b><br/>Aðstoðarm.<br/>fasteignasali<br/>Snæfellsnesi<br/>893 4718</p> | <p><b>Sturla Pétursson</b><br/>Löggiltur fasteignasali<br/>899 9083</p> | <p><b>Anna F. Gunnarsdóttir</b><br/>Löggiltur fasteignasali<br/>Útibú Höfn Hornafirði<br/>892-8778</p> | <p><b>Snorri Snorrason</b><br/>Löggiltur fasteignasali<br/>Útibú Höfn Hornafirði<br/>895-2115</p> |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------|



# Færðu skólanum spil



Bjarki Valur, Arnar Óli og Egill Orri með spilin.

Bræðurnir og nemendur í Hólabrekkuskóla, þeir Bjarki Valur Ólafsson, Arnar Óli Ólafsson og Egill Orri Ólafsson, komu færandi hendi, og gáfu skólanum gjöf, ný íslensk spil.

Um er að ræða spilið Save ÍSLENSKA, sem mun nýtast vel í íslenskukennslu. Skólinn þakkar bræðrunum góða gjöf sum koma munu að góðum notum munu koma að góðum notum.

# Enn til nægar birgðir af bóluefni gegn inflúensu

Heilsugæslustöðvarnar í Mjódd og Efra-Breiðholti vilja minna á inflúensubólusetningu. Bólusetningar hófust í septembermánuði og enn þá eru nægar birgðir af bóluefninu. Allir sem óska eftir að vera bólusettir eru velkomnir á heilsugæslustöðvarnar í Mjódd og Efra-Breiðholti. Hægt er panta tíma í bólusetningu eða mæta á stöðvarnar á dagvinnutíma milli klukkan 8 og 16.

Samkvæmt leiðbeiningum sóttvarnalæknis njóta eftirtaldir áhættuhópar forgangs og greiða ekki fyrir inflúensubólusetningar: Allir einstaklingar sem eru 60 ára og eldri. Öll börn sem þjást af langvinnu hjarta- lungna- nýrna- og lifrarsjúkdómum auk sykursýki og innkynja- og ónæmismitandi sjúkdómum. Þungaðar konur njóta forgangs og einnig heilbrigðisstarfsmenn sem annast einstaklinga í áhættuhópum.

Margir af þeim sem þurfa vörn gegn inflúensu ættu einnig fá eina bólusetningu gegn lungnabólugubakteríum. Við mælum með að þetta sé yfirfarið í sömu heimsókn hjá þeim einstaklingum sem ekki hafa áður



Heilsugæslan í Efra Breiðholti.

fengið bólusetningu gegn lungnabólugubakteríum og eru 60 ára og eldri. Aðrir sem teljast til áhættuhópa og ættu að fá bólusetningu gegn lungnabólugubakteríum eru börn og fullorðnir með undirliggjandi ónæmisvandamál eða langvinna hjarta-, nýrna- eða lungnasjúkdóma. Við erum reiðubúin til að gefa ráð um þessi mál segir í frétt frá heilsugæstunum.

**Full búð af náttfatnaði og sloppum frá Trofé**

**Ynja**  
UNDIRFATAVERSLUN

Glæsibær - Álfheimar 74  
S. 544 4088 - [www.ynja.is](http://www.ynja.is)

## FALLEGIR LEGSTEINAR



Opið: 10-17  
alla virka daga

Verið velkomin

**Bergsteinar**  
legsteinagerð

Auðbrekku 4, 200 Kópavogi, sími: 537-1029, [www.bergsteinar.is](http://www.bergsteinar.is)

**ÚTFARARSTOFA ÍSLANDS**  
Auðbrekku 1, Kópavogi



SÍÐAN 1996

ALÚÐ • VIRÐING • TRAUST • REYNSLA



Sverrir Einarsson



Margrét Á. Guðjónsdóttir



Kristín Ingólfssdóttir



Hannes Ó. Sampsted

Símar allan sólarhringinn: 581 3300 & 896 8242 • [www.utforin.is](http://www.utforin.is)  
Komum heim til aðstandenda og ræðum skipulag útfarar ef óskað er.

**ÚTFARARSTOFA HAFNARFJARÐAR**

Flatahraun 5a • [www.utfararstofa.is](http://www.utfararstofa.is) • Símar: 565 5892 & 896 8242



# VELKOMIN Í MJÓDDINA

**Móðjó**

Úrval af tösnum,  
kortaveskjum  
og gjafavöru



ÚRVAL  
AF  
KVEN-  
FATNAÐI  
St. 36-58

**Meyjarnar**





# Líf og fjör alla daga

- segir Sigrún Kjartansdóttir sem kennir vaxtamótun og og Zumba fitness eftir vinnu

Það er alltaf líf og fjör kl. 6:45 í vaxtarmótunartímunum hennar Sigrúnar Kjartansdóttur líkamsræktarþjálfara og Zumba fitness kennara í World Class við Breiðholtssundlaugina þrjá morgna í viku. Þar hittist skemmtilegur hópur sem er á öllum aldri og tekur vel á því fyrir daginn. Ekkert er gefið eftir og mikil áhersla lögð á að móta og styrkja líkamann með góðum æfingum. Tímarnir eru á mánudögum, miðvikudögum og föstudögum og eru opnir öllum.

Sigrún kennir einnig Zumba fitness alla eftirmiðdaga og það má eiginlega segja að hún kenni alla daga bæði fyrir og eftir vinnu. Sigrún er nýorðin sextug og hefur kennt líkamsrækt í rúm 10 ár en samhliða líkamsræktar-kennslunni starfar hún sem framkvæmdastjóri Mannauðs, félags mannauðsfólks á Íslandi og rekur einnig sitt eigið heilsuvörufyrirtæki sem heitir Vitta ehf. og selur ýmis konar heilsuvörur. Hún rekur einnig netverslunina heilsanheim.is

Sigrún er með meistaragráðu í mannauðsstjórnun frá Háskóla Íslands, Meistaragráða í Viðskiptafræði á sviði stjórnunar og stefnu- mótunar frá Háskóla Íslands, kennarapróf frá



Sigrún Kjartansdóttir þjálfari og athafnakona.

Kennaraháskóla Íslands, hópatímakennara- og einkaþjálfara-réttindi og Zumba Fitness kennararéttindi. “Ég helldi mér út í heilsugeiran eftir 23 ár í fjármálageiranum – hjá Íslandsbanka og fyrirrennurunum hans. Ég byrjaði með Zumba Fitness á Íslandi haustið 2009 á Nordica Spa og Butt Lift í kjölfarið. Það var eiginlega tilviljun að ég byrjaði sjálf að kenna en ég hafði fram að því meira verið að ráða kennara til að sjá um kennsluna. Eftir að ég fór sjálf að kenna, var ekki aftur snúið og líkamsræktarkennslan er það skemmtilegasta sem ég geri.



Þessi mynd var tekin af Zumbahóp Sigrúnar þegar hann var með styrktartíma fyrir einhverf börn.

## Jákvæðni og lífsgleði að leiðarljósi

Ég hef jákvæðni og lífsgleði að leiðarljósi og er þakklát fyrir hvern dag. Veit líka að hver dagur kemur ekki aftur og reyni að nýta hann eins vel og ég get. Ég hef alltaf haft mjög gaman að

því að hreyfa mig og tók nokkur ár þar sem ég hljóp mikið. Hljóp nokkur heil maraþon og hálf bæði hér heima og erlendis. Ég stundaði einnig samkvæmisdans sem keppnisþrótt lengi vel og við hjónin tókum m.a. 4 sinnum þátt í heimsmeis-taramótunum í Suður-amerískum dönsum fyrir Íslands hönd.

Hvet alla íbúa Breiðholts til að hreyfa sig reglulega, hvort heldur ganga, synda, skokka eða koma í ræktina. Ef þið hafið áhuga á því að koma og prófa tímana hjá mér, þá eru allir hjartanlega VELKOMNIR.

## Unnu Softball í þriðja skipti



Þessir vösku strákar í 6. bekk gerðu sér lítið fyrir og unnu Softball mót í handbolta sem ÍR stóð fyrir nýlega. En þetta er þriðja árið í röð sem þeir vinna þetta mót. Í efri röð frá vinstri eru Óli Björn, Bernard Kristján, Baldur Fritz og í neðri röð frá vinstri: Robert Elís, Bjartur Dalbú og Dagur Már.

## Halli Reynis með nýja plötu

Halli Reynis söngvaskáld og kennari í Breiðholti hefur sent frá sér nýja plötu þar sem hann fær Vigdís Jónsdóttur harmonikkuleikar til liðs við sig. Halli og Vigdís hafa spilað saman um nokkurt skeið og við gerð þessarar plötu sem nefnist Ást og friður fengu þau nokkra aðra hljóðfæraleikara til þess að taka þátt í verkinu.

Halli Reynis starfaði lengi sem atvinnutónlistarmaður og hefur gefið út átta sóló geisladiska en starfar einnig sem kennari. Vigdís hefur áður gefið út einn geisladisk, Dragspilsdraumar ásamt Hildi Petru Friðriksdóttur. Vigdís hefur spilað talsvert síðustu árin á harmoniku um allt land, en hún er einnig framkvæmdastjóri VIRK – Starfsendurhæfingarsjóðs. Lög og textar eru eftir Halla Reynis fyrir utan Eleen’s Waltz sem er eftir Debbie Scott. Diskurinn var hljóðritaður í studio Paradís í febrúar og mars á þessu ári.

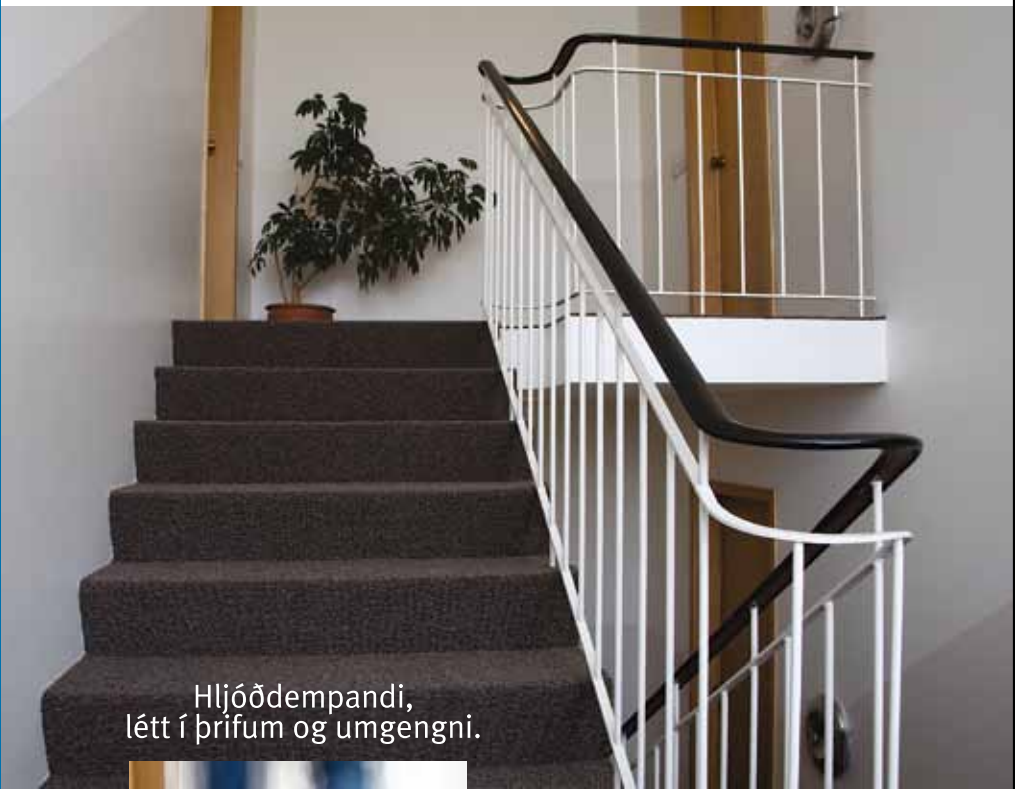


Halli Reynis, söngvaskáld.

## Stigateppi

# Stigateppi

fyrir húsfélög og sameignir



Hljóðdempandi, létt í þrifum og umgengni.



Mælum og gerum tilboð að kostnaðarlausu

**KJARAN**

SÍÐUMÚLI 14 • 108 REYKJAVÍK  
SÍMI 510 5510  
OPIÐ VIRKA DAGA KL. 8-17



## Árskógar

## Öflugt félagsstarf fyrir alla

Félagsstarfið Árskógum 4 er vinsælt hjá fólki á öllum aldri þótt það sé einkum nýtt af heldri borgurum. Þetta öfluga starf er rekið af Reykjavíkurborg og heyrir undir Velferðarsvið. Starfið er opið á virkum dögum fyrir 18 ára og eldri og er hægt að gera sér ýmislegt til dundurs. Allir eru velkomnir í starfið, hádegismat og kaffi en seldar eru kaffiveitingar frá kl. 15.00. Fyrir þá sem hafa áhuga á að koma í hádegismat að þá er vert að minna á að það þarf að panta.

Anna Bjarnadóttir stýrir félagsstarfinu í Árskógum.

Félagsstarfið býður upp á ýmiss konar tómstundir s.s. smíði, útskurð og pappamódel með leiðbeinanda, handavinnu og myndlist með leiðbeinanda, boccia, leikfimi, leshóp, stólaleikfimi, félagsvist, bridge og svo söngstund með nikkuspili. Hægt er að vera með gönguhóp og púttu úti á 18 holu púttvelli ásamt því að vera með innipútt á þar tilgerðum púttmottum.

Anna Bjarnadóttir stýrir Félagsstarfinu í Árskógum og segir að margt sé hægt að gera, hægt sé að fá lánuð rými til ýmissa félagslegra athafna, bæði stór og smá, bara hafa samband og ræða málin. Anna hvetur fólk til að koma með hugmyndir í starfið og mun starfsfólk taka vel á móti þér og gera sitt besta til að verða við óskum ykkar.



Söngurinn lengir lífið og oft er fjör í söngstundum í Árskógum.



Útivist er hluti af lífinu í félagsstarfinu í Árskógum og púttvöllurinn er vinsæll.

Félagsstarfið er með Facebook síðu undir heitinu, Félagsstarfið Árskógum, en allir viðburðir eru auglýstir þar ásamt öðrum

fróðleik. Kíktu á okkur eða hringdu til að fá upplýsingar í síma 535-2700. Vertu hjartanlega velkomin.

## Breiðhyltingur Íslandsmeistari í skák



Óskar Víkingur Davíðsson Íslandameistari í skák 13 til 14 ára.

Óskar Víkingur Davíðsson er nýbakaður Íslandsmeistari í skák í aldursflokknum 13 til 14 ára, en hann er nemandi í Ölduselsskóla og hefur leitt sigursæla skáksveit skólans undanfarin ár. Skólinn keppti á Norðurlandamóti í skólaskák á síðasta ári og lenti þá í þriðja sæti, en skólinn er einnig margfaldur Reykjavíkumeistari í sveitakeppni skólaskák.

Skólarnir í Breiðholti hafa lagt ríka áherslu á skákina undanfarin ár, en tilvalið er fyrir krakka að iðka skáklistina meðfram hefðbundnum íþróttum. Mismunandi fyrirkomulag er varðandi skákina eftir skólum en í Ölduselsskóla er boðið upp á ókeypis skákæfingar eftir skóla á miðvikudögum í samvinnu við Skákakademíuna, bæði fyrir byrjendur og lengra komna. Þá býður skákfélagið Huginn upp á fríar skákæfingar í Mjóddinni á mánudögum, sem allir krakkar í Breiðholti geta nýtt sér. Æfingarnar hefjast kl. 17:15, æfingahúsnæðið er á þriðju hæð, og inngangur við hliðina á Subway. Allir eru velkomnir, byrjendur sem lengra komnir.

[www.borgarblod.is](http://www.borgarblod.is)

# MotorMax Smurstöð

## Opnunartímar

Virka daga 07:45 til 18:00

Laugardaga 12:00 til 16:00

## Engar tímapantanir!



**Motormax ehf**  
**Vatnagörðum 12**  
**Sími: 545 4040**

Við smyrjum bílinn þinn með hágæða **MOTUL** olíum.



Bókafréttir úr Breiðholtinu

Bókaútgáfan Hólar í Breiðholti hefur sent frá sér nokkrar bækur að undanfögnu. Þar má nefna Geggjaðar gátur og góðar, Spurningabókina, Fótboltasurningar, 130 visnagátur og „Ekki misskilja mig vitlaust!“ – mismæli og ambögur, Talandinn – er hann í lagi?

Fjórar fyrstnefndu bækurnar eru dæmigerðar fjölskyldu- og tómstundabækur, þ.e. henta hvenær sem er og hvar sem er. „Ekki misskilja mig vitlaust!“ í samantekt Guðjóns Inga Eiríkssonar inniheldur mismæli þjóðþekktra og minna þekktra einstakling og er hún vægast sagt bráðskemmtileg. Talandinn - er hann í lagi? er eftir dr. Valdísi Ingibjörgu Jónsdóttur, grunnskólakennara og heyrnar- og talmeinafræðing. Þetta er fræðirit á mannamáli sem ætti að gagnast öllum, ekki síst þeim sem vinna við það að leigja út rödd sína, s.s. kennurum, prestum, leiðsögumönnum, íþróttþjálfurum, leikurum og mörgum fleirum, en talið er að um þriðjungur vinnuafis á Íslandi flokkist þar undir. Í bókinni er að finna fróðleik, sjálfskoðunarlista, æfingar og ráð sem ættu að gagnast öllum, sem vilja fara vel með rödd sína.

Hér er gripið niður í bókina Ekki misskilja mig vitlaust en þar koma fram ýmis skemmtilega mismæla þekktra sem óþekktra Íslendinga.

**Guðbjartur Jónsson, veitingamaður á Flateyri.**  
„Sá vægir sem veit ekki meira.“  
„Þegar neyðin er stærst, þá verður hún ekki mikið stærri.“  
„Margt smátt gerir eitt lítið.“  
„Það er bara einn sem hefur einkarétt á þessu.“  
„Ekki misskilja mig vitlaust!“  
„Hann er fásisti á vín og tóbak.“

**Nokkrir fréttamenn.**  
**Kolfinna Baldvinsdóttir, fréttakona á Stöð 2:**  
„Ekki er vítað um upptök eldsins, en fólk sem bjó í næsta húsi kallaði á slökkviliðið frá Patreksfirði, sem er 60 kílómetra frá, og var slökkviliðið brunnið þegar það kom.“

**Telma Tómasson, fréttakona á Stöð 2.**  
„Færð hefur hvergi komið í veg fyrir að fólk kæmist á kjörstað.“

**Jóhann Hliðar Harðarson, fréttamaður hjá Ríkisútvarpinu.**  
„Ölvun og áfengi fara ekki saman.“

**Sigmundur Ernir Rúnarsson, fréttamaður á Stöð 2.**  
„Mikil ásókn var í lóðirnar og fengu fleiri en vildu.“

**Sveinn Snorri Sighvatsson í Reykjavík síðdegis:**  
Það var niður við Tjörn. Svenni var þar með unga stúlku „í beinni“ og hóf spjallið við hana á þessari spurningu:  
„Ertu að gefa brauðunum önd?“

Svenni var einhverju sinni að segja hlustendum Bylgjunnar frá miklum snjópýngslum í Reykjavík og gat þess þá, að hann hefði um morguninn þurft að „leggjast á fjögur hné“ til að grafa sig með berum höndum út úr kjallaraíbúð sinni.

Eitt sinn gaf Svenni ökumönnum eftirfarandi heilræði:  
„Þið munið svo að hafa ljósinn spennt og kveikt á beltunum.“

**Eypór Tómasson, athafnamaður á Akureyri og eigandi sælgætisgerðarinnar Lindu:**

Eypór var á ferðalagi um Frakkland og Spán og lá leið hans um Pýreneafjöll. Heimkominn kvaðst hann hafa keyrt á milli landanna yfir Pýramíðafjöllinn. Í sömu ferð var ekið meðfram Genfarvatni sem í útgáfu Eypórs var orðið að Genesaretvatni. Áttu þeir sem á ferðasöguna hlýddu í mestu erfiðleikum að fylgja sögumanni eftir.

Eypór kom inn í Akureyrarapótek til að endurnýja birgðir af hjartatöflunum sínum sem hann var búinn með. Ekki mundi hann hvað þær hétu og þegar afgreiðslustúlkan brá sér á bak við til að ráðfæra sig við lyfjafræðing kallaði hann á eftir henni svo allir í búðinni heyrðu:

„Æ, þú veist, þessar bleiku tussur sem stoppa hjartað þegar það byrjar að slá!“  
**Vigdís Hauksdóttir, stjórnmálakona:**  
Í viðtali við Stöð 2.  
„Við skulum bara sjá til en ég er á engan hátt að stinga höfðinu í steininn.“



Í bókinni Ekki misskilja mig vitlaust koma fram mörg spaugileg ummæli.



Fótoltasurningar eru á meðal nýlega útkominna bóka frá Hólum.

Getraunarnr. 111

Leiknir var stofnað 1973

www.leiknir.com

Austurbergi 1, Efra Breiðholti

Uppskeruhátíð Leiknis  
Freyja hlaut Hannesarbikarinn

Freyja Sæþórsdóttir hlaut Hannesarbikarinn á uppskeruhátíð Leiknis sem fram fór í Hólabrekkuskóla 29. september sl. Freyja hefur verið burðarásinn í 5. flokki í ár þar sem hún mætir á hverja einustu æfingu og er dugleg að draga nýjar stelpur með sér á æfingar. Freyja hefur einnig tekið miklum framförum í ár og hefur leikið með 4. flokki kvenna og 3. flokki kvenna ásamt því að leika með 5. flokki karla.

Allir yngri flokkar Leiknis hittust á uppskeruhátíðinni ásamt þjálfurum og aðstandendum. Verðlaun voru veitt fyrir bestu ástundun, mestu framfarir og fyrir að vera best og

efnilegasta leikmaður. Þjálfarar og dómarar voru verðlaunaðir fyrir vel unnin störf og landsliðsmenn Leiknis fengu einnig viðurkenningu fyrir vel unnin störf. Að lokum var svo Hannesararbikarinn afhentur en hann fær sá iðkandi sem hefur sýnt framúrskarandi dugnað og kraft í knattspyrnu og félagsstarfi Leiknis.



Freyja Sæþórsdóttir með Hannesarbikarinn.

Sólon besti leikmaður Leiknis

Lokahóf Leiknis var haldið hátíðlegt 29. september. Að venju kusu stuðningsmenn besta leikmenn Leiknis á tímabilinu en að þessu sinni var það Sólon Breki Leifsson sem hreppti hnossið.

Sólon lék virkilega vel í sumar og skoraði 10 mörk og nokkur af þeim gríðarlega mikilvæg. Áður á uppskeruhátíð yngri flokka verðlaunaði þjálfarateymi Leiknis þá Bjarka Aðalsteinsson sem valin var bestur og Vuk Oskar Djimitrevic sem var efnilegastur.



Sólon Breki Leifsson kosinn besti leikmaður Leiknis.

Leiknir Reykjavík æfingatöflur  
Program. Nánar á Leiknir.com

Chłopców / Boys / Drengir

**8. Flokkur (2013-2014) – Facebook : Leiknir 8.flokkur**  
Laugardagar. Kl. 12:00-13:00 Fellaskóli (Bæði strákar og stelpur) *Frítt!*

**7. Flokkur (2011-2012) – Facebook : Leiknir 7.flokkur**  
Mánud. Kl. 16:00 - 17:00 Fellaskóli  
Þriðjud. Kl. 17:00 - 18:00 Fellaskóli  
Fimmtud. Kl. 16:00 - 17:00 Leiknisvöllur  
*Þjálfari: Örn Þór Karlsson, S: 862-2921*

**6. Flokkur (2009-2010) – Facebook: Leiknir 6.flokkur**  
Mánud. Kl. 17:00 - 18:00 Fellaskóli  
Miðvikud. Kl. 15:00 -16:00 Leiknisvöllur  
Fimmtud. Kl. 15:00 – 16:00 Leiknisvöllur  
*Þjálfari: Aron Danielsson, S: 659-3296*

**5. Flokkur (2007-2008) - Facebook: Leiknir 5.flokkur**  
Mánud. Kl. 14:40 Leiknisvöllur  
Þriðjud. Kl. 16:00 Leiknisvöllur  
Miðvikud. Kl. 17:00 Fellaskóli  
Föstud. Kl. 17:30 Egilshöll  
*Þjálfari: Örn Þór Karlsson, S: 862-2921*

**4. Flokkur (2005-2006) – Facebook: Leiknir 4.flokkur**  
Mánud. Kl. 16:00 Leiknisvöllur  
Miðvikud. Kl. 17:00 Leiknisvöllur  
Föstud. Kl. 16:00 Fellaskóli  
Sunnud. Kl. 12.30 Egilshöll  
*Þjálfari: Sigurður Heiðar, S: 776-0360*

Dziewcząt / Girls / Stúlkur

**7. Flokkur (2011-2012) – Facebook : Leiknir 7. flokkur kvenna**  
Miðvikud. Kl. 16:00 - 17:00 Fellaskóli  
Fimmtud. Kl. 16:00 - 17:00 Leiknisvöllur  
Föstudagur. Kl. 15:00 - 16:00 Fellaskóli  
*Þjálfari: Magnús Ólafsson, S: 894-3561*

**6. Flokkur (2009-2010) – Facebook: Leiknir 6. flokkur kvenna**  
Þriðjud. Kl. 16:00 - 17:00 Fellaskóli  
Miðvikud. Kl. 15:00 -16:00 Leiknisvöllur  
Föstud. Kl. 15:00 – 16:00 Fellaskóli  
*Þjálfari: Fjolla Shala, S: 777-6348*

**5. Flokkur (2007-2008) - Facebook: Leiknir 5.flokkur kvenna**  
Mánud. Kl. 18:00 Fellaskóli  
Þriðjud. Kl. 16:00 Leiknisvöllur  
Fimmtud. Kl. 18:00 Fellaskóli  
*Þjálfari: Eypór Bjarnason, S: 847-8113*

**4. Flokkur (2005-2006) – Facebook: Leiknir 4.flokkur Breiðholts**  
Mánud. Kl. 16:00 Leiknisvöllur  
Þriðjud. Kl. 18:00 Fellaskóli  
Miðvikud. Kl. 17:00 Leiknisvöllur  
Sunnud. Kl. 12.30 Egilshöll

Orkan upp í október!

Meiri orka & Orkublandan með d-vítamíni frá ICEHERBS



www.iceherbs.is

20%  
AFSLÁTTUR  
Í OKT.





# Tryggðu sér Íslandsmeistaratitil í tvímenningi 2018

ÍR-ingar voru áberandi á Íslandsmóttinu í tvímenningi 2018 í keilu sem fram fór dagana 6. og 7. okt. Alexander Halldórsson og Gunnar Þór Ásgeirsson úr ÍR tryggðu sér Íslandsmeistaratitil í tvímenningi.

Alexander og Gunnar lögðu Gústaf Smára Björnsson og Skúla Frey Sigurðsson úr KFR í úrslitum með tveim vinningum gegn einum. Þeir leiddu forkeppnina lengst af en þeir Gústaf og Skúli fylgdu þeim fast á eftir í öðru sæti. Í þriðja sæti urðu svo Íslandsmeistarar síðustu tveggja ára þeir Einar Már Björnsson og Hafþór Harðarson úr ÍR. Eftir kvenna í keppninni í ár urðu þær Nanna Hólm og Linda Hrönn Magnúsdóttir úr ÍR en þær urðu í 4. sæti. Alls tóku 12 tvímenningar þátt í móttinu í ár.



Alexander Halldórsson og Gunnar Þór Ásgeirsson úr ÍR

## Aron Anh Huynh með bronsverðlaun

Aron Anh vann til bronsverðlauna á 5. Smáþjóðamóttinu í karate ÍR-ingurinn og landsliðsmaðurinn Aron Anh náði frábærum árangri á 5. Smáþjóðamóttinu í karate sem haldið var í San Marínó dagana 27. til 29. september. Aron komst í úrslit og vann til bronsverðlauna á móttinu í karlaflökki í Kata.

Aron hefur náð góðum árangri á síðustu Smáþjóðamóttum en

hann varð fyrstur Íslendinga til að verða smáþjóðameistari unglinga í kata á síðasta ári.

Yfir 300 keppendur tóku þátt í móttinu í ár frá öllum níu þjóðum sem teljast til smáþjóða Evrópu. Ísland sendi 41 keppanda á mótið og 18 manna fylgdarlið. Keppt var í kata og kumite, bæði í einstaklings- og liðakeppni. Íslensku keppendurnir náðu að vinna 2 gull, 2 silfur og 19 brons á móttinu.



Aron Anh bronsverðlaunahafi.

## Elín Edda í þriðja sæti

Elín Edda Sigurðardóttir ÍR varð á dögnum í 3. sæti í hálfu maraþoni í Munchenarmaraþoninu sem er frábær árangur. Elín hljóp á 1:21,22 klst sem er jöfnun á hennar þriðja besta tíma en hún á best 1:19,04 klst.

Mjög heitt var í brautinni 24°C og heiðskirt þegar hlaupið fór fram og aðstæður því ekki upp á það besta fyrir Íslendinginn.

Sophie Hardy frá Belgíu sigraði nokkuð örugglega á 1:16,53 klst, og Bontu Kaba Desso frá Eþíópíu varð 2. á 1:20,40 klst. Frábær árangur hjá Elínu Eddu en hún á efalaust töluvert inni í þessari vegalengd, en næsta á dagskrá hjá henni er Víðavangshlaup Íslands og síðan norðurlandamótið í Víðavangshlaupum sem haldið er á Íslandi 10. nóvember.



## Parkour í Breiðholtsskóla

ÍR fimleikar standa fyrir Parkour æfingum fyrir stúlkur og drengi, 7-12 ára í Breiðholtinu í vetur. Æfingar verða á sunnudögum kl. 15:15-16:15 í Breiðholtsskóla (gengið inn um innganginn í enda hússins nær Iceland búðinni).

Þjálfari verður Bjarki Rafn Andrésson en hann hefur þjálfað Parkour í 4 ár og þjálfar nú einnig hjá Fylki. Skráning fer fram á [www.ir.is](http://www.ir.is) undir „skráning iðkenda“ eða <https://ir.felog.is/>

Parkour er alþjóðleg jaðaríþrótt sem gengur út á að hreyfa sig, með stökkum, sveiflum og kollhnísunum, í gegnum borgarumhverfið. Parkour nýtir ýmsar hindranir, t.d. veggj, tré eða handrið til þjálfunar og er mikið æft utandyra þó undirbúningur fari yfirleitt fram í öruggara umhverfi eins og íþróttasal.

Nánari upplýsingar veitir Fríða Rún Þórðardóttir [frida@heilsutorg.is](mailto:frida@heilsutorg.is) eða 898-8798.



Fréttir

Íþróttafélag Reykjavíkur  
Skógarseli 12 • Sími 587 7080  
Tölvupóstur: [ir@ir.is](mailto:ir@ir.is)  
Heimasíða: [ir.is](http://ir.is)

## Hrafnhild nýr íþróttastjóri ÍR



Hrafnhild Eir íþróttastjóri ÍR.

Hrafnhild Eir R. Hermóðsdóttir hefur verið ráðinn íþróttastjóri ÍR. Hrafnhild Eir er með BSc gráðu í Íþróttافرæði, MS gráðu í Íþrótt- og heilsufræði auk BS gráðu í viðskiptafræði.

Hún er mikill ÍR-ingur, hóf ÍR feril sinn í handbolta en snéri sér síðan að frjálsum íþróttum. Hún hefur verið öflugur liðsmaður í Frjálsíþróttadeild ÍR, bæði sem þjálfari og iðkandi og á hún að baki nokkur Íslandsmet í hlaupagreinum í gegnum tíðina. Hrafnhild hóf störf þann 8. október og bjóðum við nýjan íþróttastjóra hjartanlega velkominn til starfa í þetta spennandi, fjölbreytta og skemmtilega starf fyrir okkur ÍR-inga.

## ALLTAF FULLT BORD AF FERSKUM FISKI OG FISKRÉTTUM

Opið alla virka daga kl. 9 – 18:30.



ÁFRAM ÍR

## Fleiri geta komist í fimleika

Æfingar hjá ÍR fimleikum eru komnar vel af stað og eru yfir 30 börn að æfa í tveimur hópum grunn- og framhaldshópi í íþróttahúsi Breiðholtsskóla. Hópaskiptingin byggir á aldri og getu og er miðað við að iðkendur í framhaldshópi séu amk 7 ára og eldri. Fimm þjálfarar sjá um þjálfunina til að tryggja aukin gæði og það að hver iðkandi fái meiri athygli og kennslu.

Æfingar eru á þriðjudögum, laugardögum og sunnudögum og mánaðarlega fer framhaldshópurinn í Fylki til að komast í betri

og sérhæfðari aðstöðu. ÍR fimleikar byggja á hópfinleikum (tromp fimleikar) og því er dans einnig hluti af þjálfuninni og eru dansæfingar á sunnudögum í Breiðholtsskóla.

ÍR fimleikar geta enn bætt við sig iðkendum og er velkomið að koma og prófa. Æfingar eru hjá báðum hópum kl. 18-19 á þriðjudögum og á laugardögum, hjá grunnhópi 11:15-12:15 og framhaldshópi kl. 12:15-13:45.

Nánari upplýsingar veitir Fríða Rún Þórðardóttir [frida@heilsutorg.is](mailto:frida@heilsutorg.is) eða 898-8798.



GETRAUNANÚMER

ÍR ER 109



**nokian<sup>®</sup>**  
**TYRES**



# STYRKTU BLEIKU SLAUFUNA & KAUPTU NOKIAN GÆÐADEKK HJÁ MAX1

NOKIAN eru margverðlaunuð finnsk gæðadekk sem eru sérstaklega hönnuð fyrir krefjandi aðstæður norðlægra slóða. Hluti söluágóða af NOKIAN gæðadekkjum hjá MAX1 rennur til Krabbameinsfélagsins í október og nóvember.

Skimaðu eftir réttu dekkjunum í leitarvél á **MAX1.IS**

SÖLUSTADIR:  
Bíldshöfði 5a, Reykjavík  
Jafnasel 6, Reykjavík  
Dalshraun 5, Hafnarfirði

OPIÐ:  
Virka daga kl. 8-17  
Laugardaga kl. 9-13

ADALNÚMER:  
**515 7190**



STOLTUR STYRKTAÐILI BLEIKU SLAUFUNNAR