

# Breiðholtsblaðið

Dreift frítt í öll hús í Breiðholti

NÓVEMBER 2018

11. tbl. 25. árg.



- bls. 4  
Viðtal við  
Helga Eiríksson  
í Miðbergi



**Hádegis tilbod**  
Fría kl. 11-16

**LÍTIL PIZZA**  
af matséli og 0,33 cl gos 1.000 KR.

**MIÐSTÆRÐ**  
af matséli og 0,33 cl gos 1.500 KR.

DOMINO'S APP WWW.DOMINOS.IS

**Slökkvitækja-  
þjónustan**

564 1433

Bakkabraut 16 • 200 Kópavogur

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

Yfir þrjú hundruð manns tóku þátt í fimmta softballmóti í Breiðholti nýlega. Þar mættust trúðar, fangar, bófar og grýlur en keppnin snýst fyrst og fremst um búningana. Þessi mynd var tekin af konum í Seljahverfi sem mynda ákveðinn hóp í kringum þetta og sem skemmtu sér konunglega. Fjallað er um softball og spjallað við Bjarna Fritzsson upphafsmann softball hjá ÍR á bls. 6.

**Þitt hverfi hefur hækkað einna mest síðastliðið ár.**

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

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

**ÓDÝRARI LYF Í  
HÓLAGARÐI**

**Apótekið**  
- einfalt og ódýrt

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

**TILBOÐ Á FOLALDAKJÖTI**

Folaldagúllas 2.070 kr/kg

Folaldafille 3.609 kr/kg

Folaldasnitset 2.070 kr/kg

Folaldainnralæri 2.599 kr/kg

Folaldalund 4.151 kr/kg

**SELJAKJÖR**

- KAUPMAÐURINN Á HORNINU -





# Breiðholtsblaðið

Útgefandi: Borgarblöð ehf.

Eiðistorgi 13-15 • 172 Seltjarnarnes • Pósthólf 171

Ritstjóri: Þórður Ingimarsson • Sími 551 1519 • 893 5904

Netfang: thoringimars@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.

11. tbl. 25. árgangur

Breiðholtsblaðið er dreift frítt í öll hús í Breiðholti

## Lyklabörn og frístundastarf

Fyrir tveimur til þremur áratugum var umræðan um lyklabörn alþekkt. Umræða um börn sem gengu með lykli um hálsinn til þess að komast að mannlausu heimili sínu að loknum skóla. Oft án þess að hafa að neinu að hverfa. Þetta varð algengara eftir því sem atvinnuþátttaka kvenna óx og að báðir foreldrar væru útvinnaði. Samfélagið var ekki búið undir að tímarnir væru að breytast að þessu leyti.

Nú heyrast lyklabörnin að mestu til liðinni tíð. Til að mæta þessum vanda hefur mikið félags- og frístundastarf verið byggt upp. Breiðholtið varð að mörgu leyti á undan í þeirri þróun. Vagga frístundastarfsins liggur að stórum hluta í Fellahelli sem var og er í dag forveri fjölda félagsmiðstöðva starfandi undir hatti Miðbergs.

Félags- og frístundastarfið hefur verið tengt skólastarfinu með ýmum hætti. Mörg börn fara beina leið úr skólanum í félags- og frístundastarfið sem er mikil breyting frá því að labba heim eða fara í strætó og opna tóma íbúð með lyklinum sínum. Í félagsmiðstöðvunum hitta þau jafnaldra sína fyrir á öðrum grundvelli en í skólafélagum og taka þátt í skipulögðum frístundastarfi.

Í Breiðholti snýr vandinn helst að börnum fólks sem flutt hefur frá öðrum löndum. Oft er það vegna þess að fólk er ekki vant slíku starfi úr fyrri heimkynnum og áttar sig ekki á þeim möguleikum sem í boði eru. Helgi Eiríksson framkvæmdastjóri Miðbergs segir í viðtali hér í blaðinu að kynna þurfi starfið betur fyrir aðfluttu fólki. Mörg börn og ungmenni af erlendum toga nýti sér það en betur megi ef duga skal.

## Hverfið mitt

# Ýmis umhverfisvæn smáverkefni valin í Breiðholti

Íbúakosningu um „hverfið mitt“ er lokið og tóku um 12,5% þátt í kosningunni sem er nokkru meira en á síðasta ári. Kosningaþátttaka var þá 10,9% og þar áður 9,4%.

Atkvæðisrétt höfðu allir íbúar í Reykjavík 15 ára og eldri og voru rúmlega 104 þús. íbúar á kjörskrá. Kjörskrá stækkaði um rúmlega 2000 einstaklinga milli árána 2017 og 2018.

Í Breiðholti voru valin verkefni: Bæta umhverfi grenndarstöðva. Byggja fjölnota hreysti- og klífur-svæði. Vinna áfram við göngustíg við Skógar-sel. Malbika hluta göngustígs frá Engjaseli að Seljaskógum. Setja upp mislæga körfuboltakörfu við Breiðholtsskóla. Mála yfir veggjakrot í Breiðholti og breyta því í abstrakt myndir. Gera hjóla- og kerrustíg frá Álfabakka að Brúnastekk. Bæta göngustígana á útivistarsvæðinu á Selhrygg. Endurgera sparkvöll við Engjasel. Setja upp fótboltaþönnur á völdum stöðum í Breiðholti. Færa leikkastalann til baka á skólalóð Ölduselsskóla. Gróðursetja ávaxtatré og berjarunna. Setja upp hjólabraut á völdum stað í Breiðholti. Betrumbæta



Íbúar Bakkahverfisins vilja fá körfuboltavöll við Dverga- og Blöndubakka.

göngu- og hjólaleið yfir Grænastekk. Setja upp vatnspóst í Elliðaárdal. Gera körfuboltavöll við Dverga- og Blöndubakka.

## Þriðja fjölmenningshátíðin í Breiðholtsskóla

# Áhersla á fræðslu um fjölbreytta menningu

Fjölmenningshátíð Bakka- og Stekkjahverfis var haldin í þriðja sinn í Breiðholtsskóla 27. október sl. Þar fengu börn, ungmenni, foreldrar og aðrir íbúar hverfisins að kynna sér og fræðast um fjölbreytta menningu samborgara sinna með áherslu á heilsuna. Hátíðin er grasrótarkerfni sem er unnin í samvinnu við foreldra barna í hverfinu, foreldrafélag Breiðholtsskóla og Breiðholtsskóla.

Hugsunin á bak við hátíðina er að tengja nærsamfélagið í hverfinu betur saman, auka félagsauð, vekja athygli á mikilvægi líkamlegrar, félagslegrar og andlegrar heilsu þannig að flestir finni sér leið til að láta sér líða vel. Á hátíðinni gafst íbúum hverfisins tækifæri til að smakka mat ólíkra landa, taka þátt í hópðansi, prufa hugleiðslu og gong slökun, þrjóna orm fjölbreytileika, syngja í karóki. Íþróttta og tómsundafélögum í Breiðholti var boðið að koma og kynna starfsemi sína ásamt



kjarnastofnunum borgarinnar sem þjónusta Breiðholtið. Heiðursgestur hátíðarinnar var forseti Íslands, Guðni Th. Jóhannesson. Þess ber að geta að hátíðin hefur fengið hvatningarverðlaun skóla og frístundarsviðs borgarinnar, viðurkenningu frá samtökum Heimilis og skóla og fékk samfélagsverðlaun Fréttablaðsins vorið 2017.



## Fella- og Hólakirkja

### Aðventukvöld

Fyrsta sunnudag í aðventu.  
2. desember kl. 20

Ræðumaður Ögmundur Jónasson,  
fyrirverandi ráðherra og þingmaður.

Jólasaga lesin.  
Vegleg tónlistadagskrá í anda jólanna  
í umsjá kórs og organista.

Verið hjartanlega velkomin!



**GARÐS  
APÓTEK**  
- í yfir 60 ár

Hafðu lyfin tilbúin þegar þú sækir  
Pantaðu tiltekt á appotek.is  
eða í síma 568 0990  
Garðs Apótek - í leiðinni

Fáðu lyfin send heim með póstinum  
Pantaðu sendingu á appotek.is  
Garðs Apótek - um land allt

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



**nokian**  
**TYRES**

# KEYRÐU Á ÖRYGGI!

## Kauptu Nokian gæðadekk á frábæru verði!

Á Íslandi vitum við að vetrarveður getur þýtt allskonar veður. Þess vegna hefur Nokian þróað vetrar- og nagladekk sem henta fjölbreyttu veðurfari norðlægra slóða og tryggir öryggi farþega bílsins.

FINNDU  
DEKKIN ÞÍN  
Á **MAX1.IS**

VERÐDÆMI:  
**NORDMAN7**  
205/55 R16  
14.990 KR.\*

VERÐDÆMI:  
**WR D4**  
185/60 R15  
10.990 KR.\*

VERÐDÆMI:  
**NORDMAN7 SUV**  
235/55 R17  
25.990 KR.\*

VERÐDÆMI:  
**NOKIAN WR SUV3**  
235/55 R17  
25.490 KR.\*

\*FAST VERÐ

**MAX1**  
BÍLAVAKTIN

Bildshöfða 5a  
Reykjavík  
S. 515 7195

Jafnaseli 6  
Reykjavík  
S. 515 7193

Dalshrauni 5  
Hafnarfirði  
S. 515 7181

Opnunartími:  
Virka daga kl. 8-17  
Laugardaga sjá MAX1.IS

**MAX1.IS**



# VIÐTALIÐ

# Þátttaka í frístunda- og félagsstarfinu hefur vaxið mikið

- segir Helgi Eiríksson framkvæmdastjóri Miðbergs

**B**reiðholt er löngu þekkt fyrir öflugt félagsstarf meðal barna og ungmenna. Segja má að rætur starfsemi félagsmiðstöðva liggja þar en fyrir hartnær 45 árum var félagsmiðstöðinni Fellahelli komið á fót í nýju íbúðahverfi í Efra Breiðholti þar sem margt barnafólk hafi tekið sér ból. Fellahellir var önnur félagsmiðstöðin sem sett var á stofn á eftir Tónabæ sem lengi var í gamla Lídó húsinu við Skaftahlíð þar sem 365 miðlar störfuðu þar til fyrir skömmu. Fellahellir náði strax miklum vinsældum enda beitt úrræðum sem þóttu nýmáli í skóla- og félagsstarfi hér á landi. Frístundamiðstöðin Miðberg í Breiðholti er byggð á þeim grunni sem skapaður var með Fellahelli og byggðar hafa verið upp starfsstöðvar eða félagsmiðstöðvar víðs vegar um Breiðholtið. Sex frístundaheimili eru rekin fyrir barnastarf. Þau eru Álfheimar við Hólabrekkuskóla, Bakkasel við Breiðholtsskóla, Vínasel við Ölduselsskóla, Vínasel við Seljaskóla, Regnboginn við Hólmasel safnfrístund fyrir 3. og 4. bekk í Selja- og Ölduselsskóla, Hraunheimar við Hraunberg 12 og safnfrístund fyrir 3. og 4. bekk í Fella- og Hólabrekkuskóla. Fjórar félagsmiðstöðvar eru starfræktar fyrir ungmenni á aldrinum 10 til 16 ára. Þau eru Hundrad&ellefu við Gerðuberg sem sinnir Hólabrekku- og Fellaskóla. Hólmasel við Hólmasel 4 til 6 sem sinnir Selja- og Ölduselsskóla og félagsmiðstöðin Bakkinn er í Breiðholtsskóla. Sérteka félagsmiðstöðin Hellirinn er við Kleifarsel 18 og veitir þjónustu fyrir 10 til 16 ára börn í Breiðholti, Árbæ og Norðlingaholti. Helgi Eiríksson er framkvæmdastjóri Miðbergs. Hann er þar á heimavelli því hann er uppallinn Breiðhyllingur – í Hólahverfinu og starfar nú í Miðbergi. Hann spjallar við Breiðholtsblaðið að þessu sinni.

“Ég er hreindrættur Breiðhyllingur þótt ég búi ekki í Breiðholti sem stendur. En ég starfa þar og tengslin hafa aldrei rofnað. Foreldrar mínir fluttu í Hólahverfið þegar ég var fimma ára gamall. Í nýbyggða blokk við Súluhóla. Ég var hér í meira en tvo áratugi. Ég hóf skólagönguna í Hólaborg síðan tók Hólabrekkuskóli við. Þaðan lá leiðin í næsta hús ef svo má segja sem er Fjölbautaskólinn í Breiðholti. Ég kynntist félagsmiðstöðvastarfinu ungur. Fór stundum yfir í Fellahelli en á þeim tíma var ekki algennt að krakkar

úr Hólunum færu út í Fell. Krakkar í Bökkunum komu stundum upp eftir og eins var eitthvað um að krakkar úr Seljahverfi kæmu yfir í Fellin til þess að taka þátt í félag- og tómstundastarfinu. Svo hætti Fellahellir og um svipað leyti ákvað ég að skella mér í nám til Danmerkur. Það var árið 1998. Ég hafði áhuga á ungmennastarfinu og fór í nám sem kallast frítdidapedagogik í Danmörku en hér var þá ekkert nám að finna sem snéri að þessum fræðum.

## Varð að ná tökum á dönskunni

Hvernig var að koma til Danmerkur. “Ég steypti mér bara út í þetta en það varð nokkurt sjokk í fyrstu með dönskuna. Ég kunni auðvitað ekki eins mikið í dönsku og ég hélt. Sérstaklega reyndist erfitt að skilja Kaupmannahafnardönskuna. Ég var mikið með útvarp og sjónvarp opið og reyndi að nýta mér það til þess að ná tökum á tungumálinu og var held ég orðinn sáemilegur um það leyti sem ég fór heim. Fólk var þá farið að spyrja mig hvort ég væri frá Kaupmannahöfn eða kæmi lengra að. Ég átti ekki annars kost en að ná tökum á tungumálinu vegna þess að hluti af námi mínu var í praktik – fór fram á vinnustöðum þar sem töluð var danska. Ég byrjaði til dæmis í praktikinni í leikskóla sem hjálpaði mér. Krakkarnir voru dugleg að hjálpa mér. Þau leiðréttu mig þegar ég talaði vitlaust og þarna lærði ég mikið. Í ýmsu öðru námi er hægt að nota ensku að meira og minna leyti í Danmörku en praktikin gerði það að verkum að þarna varð ég að ná tökum á dönsku.”

## Færri ánetjast en efnin eru sterkari

Eftir námið í Danmörku kom Helgi heim og fór að starfa með Mumma í Götusmiðjunni. “Ég kom heim árið 2002 og byrjaði þá að vinna á Árvöllum þar sem Mummi var með meðferðarúrræði fyrir ungt fólk. Ég þekkti hann aðeins áður en ég fór utan og hafði áhuga á að vinna með krökkum sem þurftu á stuðningi að halda.” Helgi segir að mörg þeirra hafi náð sér á strik en önnur hafi ekki verið eins heppin. En hver er munurinn á þessum vanda þegar hann byrjaði að starfa við hann upp úr aldamótum og nú einum og hálfum áratug síðan. “Hann er nokkuð mikill. Ég held að nú fari hlutfallslega minni hópur út af strikinu að þessu leyti. Mun færri krakkar ánetjast heimi efna en vandinn er engu að síður orðinn meiri. Þetta er orðinn mun harðari



Helgi Eiríksson, framkvæmdastjóri Miðbergs.

heimur. Þegar ég var að alast upp voru tóbaksreykingar og áfengisdrykkja aðal vandamálin. Krakkar reyktu mikið og dattu svo í það um helgar. Margir muna eftir Hallærisplaninu svonefnda og ýmsar frásagnir eru til af útihátíðum fyrri tíma. Þetta hefur breyst mikið. Það heyrir nánast til undantekninga ef krakkar eru að reykja sigarettur og vinnotkun hefur breyst til hins betra. Þau efni sem krakkar eru að nota í dag eru mun sterkari en var og aðgengið að þeim orðið auðveldara. Neysla er fljót að vinda upp á sig ef krakkar byrja að nota þessi sterku efni og þau eru fljótt kominn út í mikinn vanda sem stundum getur reynt erfitt að leysa. Þetta er megin breytingin sem ég hef séð verða á þessum tíma. Tímarnir eru gerbreyttir að þessu leyti.”

## Miðberg orðið um 130 manna vinnustaður

En að Miðbergi. Hvenær dettur Helgi inn hjá félagsmiðstöðvunum í Breiðholti. “Það gerðist fyrir 16 árum nánar tiltekið haustið 2002. Þá var ég beðinn um að leysa af hjá Miðbergi í hálfu starfi og vera í hálfu starfi hjá ÍTR í þeim hluta sem snéri að frístundastarfinu. Á

þessum tíma var frístundastarfið mun minna í sniðum en nú. Þetta hefur gerbreyst á þessum tíma síðan ég kom fyrst til starfa. Nú eru frístundaheimilin að mestu komin frá grunnskólunum yfir til ÍTR og hér í Breiðholti eru þau komin undir Miðberg. Þátttaka í félagsstarfinu hefur líka vaxið mikið. Þegar ég kom fyrst að þessu tóku mun færri krakkar þátt í starfi félagsmiðstöðvanna en í dag er þetta orðin mikill meirihluti. Það eru alltaf einhverjir sem detta út og þá helst krakkar sem stunda íþróttir af miklu kappi því þau hafa ekki tíma eða þörf fyrir meira. Annars er mjög misjafnt hvar börn eru stödd og hversu mikla þörf þau hafa fyrir félags- og frístundastarf. Þegar ég var að byrja voru fáir krakkar af erlendi bergi brotnir en þeim hefur fjölgað jafnt og þétt. Ég er ekki með tölfræðina alveg í hausnum en þetta eru miklar breytingar og kalla á ýmsar lausnir. Starfið verður stöðugt fjölbreyttara og nú er Miðberg orðinn um 130 manna vinnustaður. Við vinnum líka mun meira með grunnskólanum en var áður. Krafan er um meiri þverfagleg vinnubrögð. Þetta samstarf er árangursríkt þótt það kosti tíma og orku en kemur líka í veg fyrir að fólk lokist

inn í einhverjum hólum. Við erum að vinna með sömu börnin í sama umhverfinu.”

## Frístundakortin breyttu öllu

Margt fólk sem flytur hingað erlendis frá þekkir ekki þá frístundameningu sem hefur þróast hér á landi og veit ekki hvernig það á að notfæra sér hana. “Við erum komin mjög langt á þessari braut,” segir Helgi. “Jafnvel lengra en aðrar Norðurlandþjóðir. Nú er ég einu sinni til tvisvar í hverjum mánuði að taka á móti fólki frá Skandinavíu sem er komið hingað til þess að kynna sér hvernig við vinnum þetta. Stjórnmalameinn eiga stundum skilið klapp á bakið og ég held að stóra stökkið í þessum efnun hafi verið þegar ákveðið var að taka frístundakortin í notkun. Það opnaði leið margra að félags- og frístundastarfinu. Nú er verið að skoða þessa leið á hinum Norðurlöndunum eftir góða reynslu frá okkur.”

## Fjölmennin gerir lífið skemmtilegra

“Ég nefndi að margt af fólki sem hefur flust hingað og sest að þekkti ekki frístundastarf fyrir börn og ungmenni. Af þeirri ástæðu hefur reynt erfiðara að ná börnum þessa fólks inn í félagsstarfið. Í sumum löndum er atvinnuþátttaka foreldra með öðrum hætti. Minna um að báðir foreldrar vinni utan heimilis. Hér kallar atvinnuþátttakan beinlínis á félags- og frístundastarf. Við þurfum að kynna starfið betur fyrir þessum þjóðfélagsþóp. Það er ekkert sem heftir þessa krakka nema þá ókunnugleiki foreldra þeirra því lang flest tala þau íslensku eins og innfædd. Þau eru oft tvítyngt sem er bara eðlilegt. Mörg þeirra eru fædd hér á landi og eiga auðvelt með að samlagast því umhverfi sem þau búa í.” Helgi segir að við eigum ekki að óttast fjölmennin. “Nei – alls ekki. Hún gerir lífið skemmtilegra. Fólk verður víðsýnna. Við viljum eiga möguleika á fjölmenningu. Ég man árin mín í Danmörku. Maður kynntist ýmsum þar bæði Dönnum og Íslendingum. Sumir Íslendingarnir nemtu ekki að læra dönsku þeir gátu komist upp með að nota ensku sem vissulega er hægt í vissum tilfellum. Hvað okkur varðar þá held ég að öllum sem koma til með að setjast hér að til frambúðar sé nauðsynlegt að læra íslensku eins vel og þeir geta. Það auðveldar öll samskipti og þó að við séum orðin vön að nota ensku þegar útlandingar eiga í hlut þá er íslenskukunnáttan mikilvæg þegar kemur að því að falla inn í samfélagið.” Helgi segir að þátttaka í félags- og frístundastarfinu fari nokkuð eftir árgöngum. En á bilinu 70% til 80% komi að minnsta kosti öðru hvoru. En tölfræðilegi munurinn fari minnkandi með hverju ári. „Krákahópurinn er að vera meira eins og ein heild. Það myndast vinnahópar og þar skiptir aðstaða og þjóðerni oftast ekki máli.“



## Aldrei að skafa! Með Webasto bílahitara



Þú hitar bílinn með fjarstýringu og nýtur þannig þæginda og öryggis

**Webasto**

Feel the Drive

Bilasmíðurinn hf. Bildshöfða 16 - 110 Reykjavík - sími 5672330 - www.bilasmíðurinn.is - bilasmíðurinn@bilasmíðurinn.is



## Foreldrar!

## Fjölguð gæðastundum með börnunum

Íslenskar rannsóknir á börnum og unglingum sem gerðar hafa verið reglulega frá árinu 1992 sýna að áhrifavaldar í lífi barna og unglinga eru að megin stofni til fjórir þ.e. sambandið við foreldra, skólann, frítíminn og jafningjahópinn. Þessu öllu virðast foreldrar verja minni tíma með börnum sínum samanborið við síðustu ár. Sama tilhneiging sýndi sig á árunum 2006 og 2007 þegar íslenskir foreldrar virtust setja samveru með börnum sínum og unglingum skör lægra en áður í forgangsröðina þegar góðærð var sem mest.

Stuðningur sem foreldrar geta veitt börnum sínum og unglingum og er þeim svo mikilvægur er t.d. umhyggja og hlýja, að geta rætt saman og að vita með hverjum og hvar börnin og unglingarnir eru á kvöldin og um helgar. Það þarf ekki flókna og fyrirferðamikla dagskrá til að að sýna áhuga, hlýju og stuðning. Það að venja sig á að eiga stundir saman á hverjum einasta degi þar sem samskipti og samtal fer fram getur verið það sem skiptir sköpum fyrir barnið eða unglinginn.

Með samstilltu átaki og

breytingu á viðhorfum hefur Íslendingum tekist að minnka ölvunardrykkju í 10. bekk grunnskólans úr 42% árið 1998 niður í 6% árið 2018. Á sama tíma hafa daglegar reykingar minnkað úr 23% niður í 2% og hassnotkun úr 17% niður í 2%. Tölurnar sýna frábæran árangur og hvað hægt er að gera þegar allir megináhrifavaldar barna og unglinga standa saman um hvert skal stefna.

En er þetta þá ekki allt í góðum málum hjá okkur? Þegar við sjáum samveru foreldra og barna minnka á milli ára er það aðvörðun sem við þurfum að taka alvarlega. Við viljum halda áfram að bæta umhverfið sem börnin alast upp í. Stöðugt vaxa úr grasi ný börn og unglingar og nýir foreldrar sem mörg hver hafa alist upp við litla neyslu áfengis og vímuefna. Einhverjum úr þessum hópi er hætt við að halda að við getum haldið áfram á sömu braut nokkuð sjálfkrafa, án fyrirhafnar og án þess að leggja okkur fram, en svo er ekki.

Kæru foreldrar!

Höldum áfram að vanda okkur og verja samverustundum með



Práinn Hafsteinsson var lengi íþróttastjóri ÍR en er nú verkefnastjóri hjá Þjónustumiðstöð Breiðholts.

börnunum okkar. Með því leggið þið ykkar skerf til hamingjuríks og farsæls lífs þeirra og ykkar. Fjölgið gæðastundunum sem þið eigið saman og setjið þær á forgang.

Práinn Hafsteinsson.  
Verkefnastjóri.  
Þjónustumiðstöð Breiðholts.

## Hársnyrtistofan Galtará

Hraunbergi 4 • sími: 5572440

### Pantið tímalega í klippingu fyrir jólin.

Þjóðum gamla og nýja viðskiptavini velkomna.

Kveðja, Bryndís, Gréta, Silla Vilborg og Inga.

PROFESSIONAL  
**SEBASTIAN**™

## Kolbrún með fasta viðtalstíma

Kolbrún Baldursdóttir borgarfulltrúi er með viðtalstíma í Tjarnargötu 12 annan þriðjudag í hverjum mánuði.

Kolbrún kveðst með þessu vilja ná eyrum fólks sem telur sig eiga erindi við borgarfulltrúa. „Ég held að ég sé eini borgarfulltrúinn sem er með fasta viðtalstíma fyrir utan borgarstjóra en tel ágætt ef fleiri myndu feta þessa slóð. Fólki finnst oft erfitt að ná í borgarfulltrúa til þess að viðra erindi sín við þá. Fastir viðtalstímar myndu kalla fram betri þjónustu við borgarbúa.“



Erum á facebook.com/Systrasamlagid  
Netverslun: systrasamlagid.is

# 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



Bryndís 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



Próstur Þórhallsson  
lögg. fasteignasali  
Sími: 897 0634



Jórunn 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 Glad  
hdl. og löggiltur  
fasteignasali

Fasteignasalan

## Miklaborg

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

Með þér alla leið



# Spillivagninn í þínu hverfi

Reykjavíkurborg vill auka flokkun og skil raftækja og spilliefna. Því hefur verið hrundið af stað tilraunaverkefni um Spillivagn, sem safnar raftækjum og spilliefnum í hverfum og gerir heimilunum auðveldara að flokka.

Spillivagninn, en það heitir bíllinn, mun á næstu mánuðum fara um hverfi borgarinnar og auðvelda íbúum að losna við smærri raftæki og spilliefni á öruggan hátt. Borgarbúar munu geta komið smærri raftækjum og spilliefnum í vagninn á ákveðnum stöðum á ákveðnum tíma, en hingað til hafa íbúar einungis getað skilað þessum úrgangsflokkum á Endurvinnslustöðvar SORPU bs. Spillivagninn er hrein viðbót við þá þjónustu.

Lögum samkvæmt er bannað að henda spilliefnum í gráu tunnuna undir blandaðan úrgang. Engu að síður má ætla að um 150 tonn af raftækjum og spilliefnum hafi farið þá leið og verið urðuð í Álfsnesi í fyrra. Raftæki sem hafa þjónað sínum tilgangi innihalda oft spilliefni, en einnig ýmis verðmæt og jafnvel sjaldgæf hráefni og jafnvel nýtanlega hluti sem æskilegt er að endurvinnna og nýta í framleiðslu nýrra raftækja eða annarra hluta.

Markmið átaksins er að auka magn raftækjaúrgangs og spilliefna sem er meðhöndlaður með réttum hætti. Átakið er samstarfsverkefni Reykjavíkurborgar, SORPU bs. og Efnamóttökunnar og mun það standa frá nóvember 2018 og út maí 2019.

## Markmið Spillivagnsins

Að auka magn raftækjaúrgangs og spilliefna sem er meðhöndað með réttum hætti.

## Hvað hirðir Spillivagninn?

Rafhlöður og rafgeyma / ljósaperur og hitamæla / Málningu, grunna, bón, viðarvörn, lím og lökk, hreinsiefni og lífræn leysiefni / stíflueyðir / eitur; skordýra-, rottu- og illgresis/ olíu og feiti /raftæki, s.s brauðristar, vöflujárn, hárbólásara, síma, rakvélar, snúrur, spjaldtölvur, sléttujárn og ýmislegt fleira.

- Íbúar með meira en 20 lítra eða 15 kg af slíkum af spilliefnum er beint á Endurvinnslustöðvar SORPU.
- Raftæki mega ekki vera meira en 50 cm á kant
- Ekki tekið við fyrirtækjaúrgangi.

**Spillivagninn verður svo í Breiðholtinu þriðjudaginn 20. nóv. kl. 15–20 við Breiðholtslaug.**

## Softballmót ÍR

# Orðinn fastur liður í ártali margra

Yfir þrjú hundruð manns tóku þátt í softballmóti ÍR í Breiðholti fyrir skömmu. Þar mættust trúðar, fangar, bófar og grýlur en keppnin snýst fyrst og fremst um búningana. Þetta er í fimmta sinn sem mótið er haldið. En hvað er softball. Þótt fjöldi þátttakenda sé með þessum hætti er óvíst að allir átti sig á um hvað er að ræða. Bjarni Fritzon þjálfari meistarflokks ÍR er upphafsmaður softballmótanna og spjallaði við Breiðholtsblaðið um hvað sé að ræða.

Beinast lá því að spyrja hann hvað sé softball. „Softball heitir í raun mjúkbolti og er útfærsla af handbolta sem spilaður er hjá yngstu flokkunum, svona meðan þau er að byrja að læra hann. Ég hélt þetta mót fyrst fyrir fimm árum til að safna fyrir lyftingaaðstöðu sem var ekki til staðar hjá okkur í handboltanum. Þá datt mér í hug að halda svona mót fyrir fullorðna með allskonar skemmilegum twistum. Strax á fyrsta mótinu var góð þátttaka og stemming og svo hefur þetta undið upp á sig.“

Er softball fremur leikur en handbolti. „Þetta er í raun handbolti sem er spilaður með mjúkum bolta sem erfitt er að dripla. Það er enginn fastur markmaður heldur spilar sóknin iðjulega einum fleiri og svo er hægt að gefa 2 mörk fyrir alls konar flott tilþríf, þegar markmaður skorar yfir völlinn ofl. Í stað hefðbundnar refsingar eins og gult og tvö mín brottvísun, þá notum við sundgleraugu með vaselíni sem erfitt og nær ómögulegt er að horfa út um og útkoman verður oft skrautleg. Dómararnir hafa

einnig völd til að jafna leikina aðeins út með því að dreifa sundgleraugum á sterkara liðið.“

Búningarnir virðast skipta miklu. „Þeir skipta miklu máli og eru hvati til verðlauna.“

Mótið á fyrst og fremst að vera til gamans og til að undirstrika það þá ákvað ég strax að hafa stærstu verðlaun mótsins fyrir flottustu búningana, þannig eiga allir séns á að vinna mótið sama hversu góð þau eru í handbolta. Sem dæmi þá veitti ég þrjú búningaverðlaun í ár þar sem búningarnir voru svo flottir.“

Hvernig hefur þetta þróast hjá ÍR. „Fyrst þegar ég hélt mótið þá voru þátttakendur að mestu fólk sem hafði æft handbolta eða tengdist honum að einhverju leyti. Núna þá eru þetta langmest vina, foreldra eða saumaklúbbar sem nýta mótið í fjörefli. Sem er akkurat markmið mótsins því það geta allir spila Softball. Kjellingarnar í hverfinu voru fyrsti áhugamannahópurinn sem reið á vaðið með að taka þátt í mótinu en hann samanstendur af tæplega 30 konum sem búa í Seljahverfi og langfæstar höfðu nokkur tíma snert handbolta. Þær leggja mikinn metnað í mótið og hefur verið mikil lukku að fá þær inn í þetta. Þessi hópur er og verður því alltaf upphalds liðið mitt.“

Er þetta orðinn fastur liður í starfi ÍR. „Ég held að þetta sé orðið svo fastur liður í ártali marga að við hjá ÍR fáum ekki að komast upp með neitt annað en að gera mótið enn stærra og flottara á næsta ári. Hvernig við gerum það er síðan önnur spurning,“ segir Bjarni Fritzon.



**Lyfjaval APÓTEK** í Mjódd á nýjum stað!

Lyfjaval APÓTEK var til húsa

Lyfjaval APÓTEK nú til húsa

Starfsfólk Lyfjavals tekur hlýlega á móti þér



Íslensk framleiðsla fyrir íslenskt veðurfar

3ja ára ábyrgð

Vandaðir krossar á leiði!

JS LJÓSA SMÍÐJAN

ÚELAVERKSTÆÐI | SLÁTTUVÉLAPJÓNUSTAN

Skemmuvegi 34 - 200 Kóp. Sími 554 0661



# Karlar í skúrum

- áhugavert verkefni fyrir karla að hefjast í Breiðholti

Karlar í skúrum er nýtt verkefni sem Rauði krossinn er að hleypa af stokkunum í Breiðholti. Ætlunin er að hefja starfsemina í Gerðubergi á fimmtudögum milli kl. 10 og 12 en verið er að leita eftir framtíðar húsnæði þar sem aðstaða verður fyrir fjölbreyttari starfsemi. Kynningarfundur verður haldinn í Gerðubergi næst komandi fimmtudag 22. nóvember kl. 10 fyrir hádegi og eru karlar og þá einkum þeir sem komnir eru að eða á eftirlaunaaldur hvattir til þess að mæta.

En hvað eru karlar í skúrum. "Þetta er samfélagslegt verkefni sem er opið fyrir alla karla 18 ára og eldri en er einkum nýtt fyrir karla sem eru komnir á eftirlaunaaldur og karla sem hafa lausan tíma að deginum. Hugmyndin er að skapa notalegt umhverfi fyrir karla sem vilja koma saman og huga að einhverjum áhugamálum sínum," segir Hörður Sturluson, forsvarismaður verkefnisins. Hann segir að um sjálfsprottið verkefni sé að ræða þar sem karlarnir koma sjálfir með hugmyndir að verkefnum bæði sem unnt sá að vinna saman að og einnig þar sem hver og einn geti unnið sem einstaklingur. Engin skylda sé þó að koma með hugmyndir að verkefninu eða fást við sérstök viðfangsefni. Menn geti líka komið saman til að fá sér kaffisopa og ræða menn og málefni. Er þetta séríslenskt fyrirbæri. "Nei, alls ekki," segir Hörður. "Þetta er nær tveggja áratuga gömul hugmynd sem byrjaði í Ástralíu undir heitinu Men in Sheds" sem við höfum yfirfært á íslensku sem "karlar í skúrum". Þetta verkefni hefur notið mikilla vinsælda víða og sem dæmi má nefna að um 420 verkefni eða skúrar eru starfræktir á Írlandi. "Þetta er annar skúrin sem við erum að stofna hér á landi en einn hefur starfað í Hafnarfirði um tíma og nú nýta sér um 35 karlar þennan félagsskap og aðstöðu sem um er að ræða," segir Hörður. En hvað gera karlarnir einkum í skúrunum. Við hvað eru þeir að fast. Hörður segir að þar kenni margra grasa. "Sumir eru að vinna með timbur. Smíða og skera út. Þeir hafa rennibekk til afnota sem er nauðsynlegur fyrir smíðavinuna. Aðrir eru að tálga til dæmis fugla og að smíða púsluspil fyrir leikskólana í nágrenninu sem þeir gefa. Sumir koma



Hörður Sturluson forsvarismaður "karla í skúrum".

einkum til þess að finna sér félagsskap í notalegu umhverfi." Hörður segir karlana stjórna skúrunum sjálfir og þurfi að leysa ágreiningsmál komi þau upp. Aðeins séu tvær reglur í skúrastarfinu. Önnur að félagsskapurinn sé opinn fyrir alla karlmenn sem orðnir eru 18 ára og hin að ekkert áfengi sé haft um hönd í skúrunum. "Menn eru ekki að þangað til þess að þjóra eða yfir höfuð að hafa áfenga drykki um hönd." Ekki er búið að ákveða opnunardag í Breiðholtinu og segir Hörður það fara nokkuð eftir því hvernig gangi að fá hentugt húsnæði þar sem hægt sé að vinna með verkfærum jafnframt því að spjalla saman en vonandi dragist það ekki lengi.

## Kæru Breiðhylltingar



Við á Klippart bjóðum Hófi velkomna til starfa.

Hlökkum til að sjá ykkur, Rannveig, Svea og Hófi

**KLIPP-ART**  
H Á R G R E I Ð S L U S T O F A N

Hólagarði • Sími: 5572653

nettó

VIÐ HÖFUM OPNAÐ NÝJA  
OG ENDURBÆTTA NETTÓ Í MJÓDD!



Opið allan sólarhringinn - Verið velkomin!

nettó

Á NETTUNU

www.netto.is



Gunnar Randversson tónlistarkennari

# Hefur sinnt tónlistarkennslu á eigin vegum í Breiðholtsskóla um árabil

Í átta ár hefur Gunnar Randversson tónlistarkennari mætt snemma dags til starfa í Breiðholtsskóla. Hann er þó ekki kennari við skólann heldur rekur hann sinn eigin tónlistarskóla og leigir húsnæði af Reykjavíkurborg í skólana og kennir þar núna þrjá daga í viku. Hann er jafnan með á annan tug nemenda á hverri önn og nokkrir nemenda hans kjósa að koma í tónlistartíma áður en hefðbundið skólastarf hefst. Aðrir nota göt í stundaskrá eða aðra möguleika. En hvað varð til þess að hann hóf þessa starfsemi.

“Fyrir átta árum hóf ég kennslu í Breiðholtsskóla, þar sem ég fór af stað með minn eigin skóla og hef haft nóg að gera síðan.” Gunnar segir það færast í vöxt að tónlistarkennarar fari inn í grunnskólanna með kennslu. Ég er eingöngu í Breiðholtsskóla en veit til þess að kennarar við Tónskóla Sigursveins fara með kennslustundir inn í skólana og hugsanlega einhverjir fleiri.” Gunnar segir þetta gert til þess að mæta þörfum barna og jafnvel foreldra. “Með þessu móti geta krakkarnir notið tónlistarkennslu innan veggja grunnskólans. Þau koma beint úr tímum og sleppa þá einhverjum fögum sem þau eru sterk í þannig að sá sem er góður

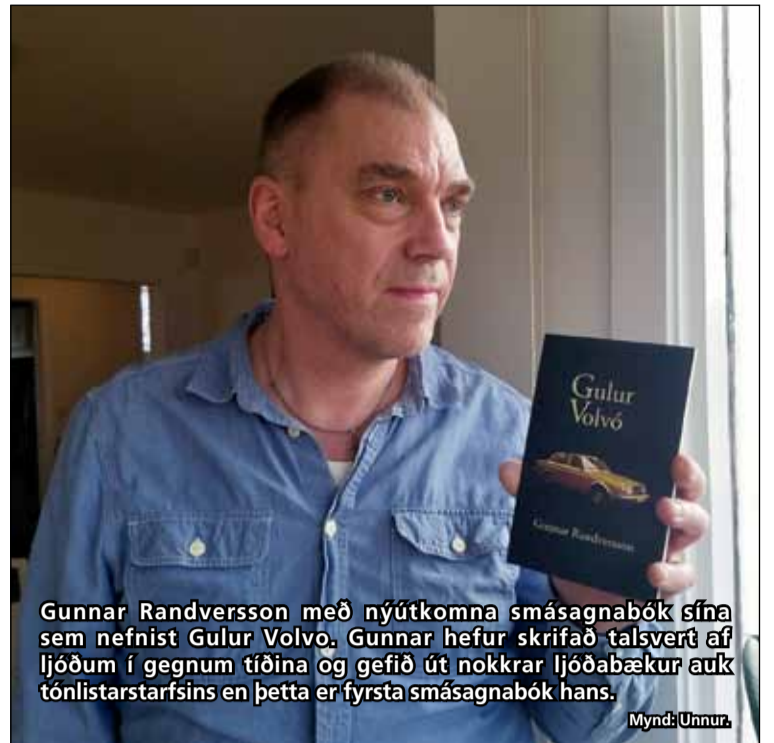
í stærðfræði getur sleppt stærðfræðinni og komið í tíma hjá mér. Það kom mér svolítið á óvart þegar krakkar reyndust hafa áhuga á að koma í tíma í tónlist eða hljóðfæraleik á morgnana áður en hefðbundið skólastarf hefst. Ég ákvað að sinna þessu kalli og mæti jafnan í skólann nokkru fyrir hefðbundinn skólatíma eða oftast um kl. 7.30.”

## Þarf að færa meira af tónlistarkennslu inn í skólana

En hvað kennir Gunnar? “Ég kenni einkum á gítar og píanó en einnig á blokkflautu og flétta tónfræðinni inni námið. Auðvitað þarf að halda vel utan um þetta og ég held til dæmis nemendatónleika, bæði jólatónleika í aðdraganda jóla og einnig vortóleika. Krakkarnir hafa gaman af því og foreldrar mæta til þess að hlusta á þau og stundum afar og ömmur.” Gunnar segir þetta hafa mælst vel fyrir og meira þurfi að gera að því að færa tónlistarkennslu inn í grunnskólana með þessum hætti. “Með þessu verður meiri samfélla í starfsdegi kakkanna sem flest eru á aldrinum frá sex til tíu ára og þetta sparar einnig foreldrum að skutla á milli staða. Nokkuð sem flestir foreldrar geta fagnað.”

## Ákvað hvað ég vildi þegar ég var 11 ára

En hver er bakgrunnur Gunnars? Af hverju lagði hann tónlistarkennslu fyrir sig? “Það er orðin nokkuð löng saga,” segir hann. “Ég er alinn upp á Olafsfirði og hóf að læra á gítar þegar ég var 11 ára. Þá fyrst vaknaði sú hugmynd með mér að gerast tónlistarkennari þegar ég yrði stór. Ég hélt gítarnáminu áfram þar til ég fór til Ísafjarðar til þess að fara í framhaldsskóla. Ég innritaðist líka í tónlistarskólann á Ísafirði. Ragnar H. Ragnar sá kunnir tónlistarmaður var þá skólastjóri og hann hvatti mig og nánast ýtti mér út í að hefja píanónám sem ég hét síðan áfram eftir að ég fór frá Ísafirði. Eftir það varð píanóið aðal hljóðfæri mitt og þegar ég fór að kenna starfaði ég lengi við píanókennslu en lagði gítarinn þó ekki alveg frá mér. Ég var tvö ár við kennslu í Færejum og önnur tvö í Svíþjóð í grennd við Uppsala á árunum 1985 til 1989. Þetta voru um margt lærdómsrík ár og sérstaklega gaman að kynnast Færeyingum. Aldrei var þó ætlunin að setjast að ytra og ég flutti aftur heim eftir þennan tíma. Ég hef lagt meiri áherslu á gítarinn á síðustu árum og er reyndar sjálfur farinn að stunda nám með fram kennslunni.



Gunnar Randversson með nýútkomna smásagnabók sína sem nefnist Gulur Volvo. Gunnar hefur skrifað talsvert af ljóðum í gegnum tíðina og gefið út nokkrar ljóðabækur auk tónlistarstarfsins en þetta er fyrsta smásagnabók hans.

Mynd: Unnur.

Ég er með mjög góðan kennara Steingrím Birgisson sem ég sæki tíma hjá í hverri viku.”

## Tónsmiður og rithöfundur

Flestir sem þekkja til Gunnars vita af tónlistaráhuga hans og kennslustarfi en færri vita að hann fæst bæði við ljóðagerð og tónsmíðar. Hann hefur lengi fengist við ljóðagerð og gefið út nokkrar ljóðabækur og á dögunum kom út bók með smásögum eftir hann. Þar notar hann knappan stíl. Sögurnar eru stuttar en Gunnar nýtur sín vel við að skrá og túlka sérstaklega hinar skoplegu hliðar á ýmsum mannlegu þáttum. Og síðast en ekki síst má geta þess að hann hefur fengist nokkuð við tónsmíðar. Hann gaf geisladiskinn Haust út fyrir nokkru þar sem hann flytur, ásamt

fleirum, níu lög eftir sjálfan sig. “Ég hafði aldrei hugsað til þess að ég myndi semja tónlist – ekki fyrr en ég tók gítarinn aftur fram af alvöru. Ég hafði samið lítið á píanóið en þarna fór ég að reyna fyrir mér og þetta kom smám saman.” En hvað er fram undan hjá Gunnari. “Að halda áfram því starfi sem ég er að fást við með börnum úr Breiðholtinu. Svo langar mig líka til þess að fást meira við skriftir og tónsmíðar. Ég hef notið þess að geta dvalið öðru hvoru um tíma í Póllandi að undanförunu og það eflir sköpunarmáttinn í manni að skipta aðeins um umhverfi.” Má þá eiga von á bók eða öðrum tóndiski? “Ég ætla mér að reyna að sinna þessu meira. Það er aldrei að vita nema fleira fæðist.”

## Rauði krossinn auglýsir eftir karlmönnum

# Karlar í skúrum

Kynningarfundur á verkefninu Karlar í skúrum Breiðholti verður fimmtudaginn 22.nóvember næstkomandi kl. 10:00 í Gerðubergi 3-5.

*Karlar í skúrum* er opið fyrir alla karlmenn og gefur karlmönnum stað og stund til að hittast, spjalla og vinna að ýmsum sameiginlegum verkefnum sem þeir sjálfir ákveða. Rauði krossinn í

samstarfi við þjónustumiðstöð Breiðholti leitar að áhugasömum karlmönnum til þess að hefja þetta verkefni í Breiðholti.

*Karlar í skúrum* er verkefni sem byrjaði fyrir tæplega tuttugu árum í Ástralíu, undir

nafninu *Men in Sheds*. Allstaðar hefur þetta verkefni gengið einstaklega vel. Í dag eru til dæmis um 420 „skúrar“ bara á Írlandi. Í dag er einn skúr starfræktur á Íslandi og er hann í Hafnarfirði.



Hafið samband við Hörð Sturluson í síma: 694-1281 og 570-4220  
Getið líka sent töluvpóst á [hordur@redcross.is](mailto:hordur@redcross.is) eða mætt á fundinn.  
Kaffi og meðlæti í boði

 **Rauði krossinn**



# Sundnámskeið fyrir konur af erlendum uppruna

Í lok október fór af stað mikilvægt og skemmtilegt sundnámskeið fyrir konur af erlendum uppruna. Þetta er í annað skipti að svona námskeið er haldið í Breiðholti. Vorið 2016 var farið í samstarfsverkefni milli Þjónustumiðstöðvar Breiðholts, Sundfélagsins Ægis og Ölduselsskóla. Verkefnið var sett af stað í tilraunaskyni þar sem konur greiddu fyrir kennslu. Námskeið var mjög vinsælt. Nú í ár er komin nýr samstarfsaðili sem er Soroptimistaklúbbur Hóla og Fella. Klúbburinn er aðal styrktaraðili sem býður konum nú að taka þátt án þess að greiða fyrir aðgang.

Við fögnum þessum árangri að ná tengingu með samtökum í hverfinu sem leið til að efla félagsauð og styðja við samfélag og samlögun innflytjenda. Soroptimistaklúbburinn hefur lengi staðið fyrir góðum hlutum og hefur stutt við ýmis verkefni bæði sjálfstæð verkefni og í samstarfi við aðra.

**Hvatningarorð og markmið samtakanna eru:**

*Að vinna að bættri stöðu kvenna.*

*Að gera háar kröfur til siðgæðis.*

*Að vinna að mannréttindum öllum til handa.*

*Að vinna að jafnrétti, framförum og friði, með alþjóðlegri vináttu og skilningi.*

Soroptimistar eiga ráðgefandi fulltrúa hjá hinum ýmsu stofnunum Sameinuðu þjóðanna og eiga einnig ráðgjafaraðild að Efnahags- og félagsmálaráði Sameinuðu þjóðanna (ECOSOC). Íslenskir soroptimistar eru um 600 talsins í 19 klúbbum víðs vegar um land.

**Tækifæri í heita pottinum**

Íslendingar átta sig ef til vill ekki á hversu stóran þátt sund á í Íslenskri menningu. Í Breiðholti er sundlaugin hjarta hverfisins. Ekki hafa allir sem flytja hingað til lands lært að synda og eru oft mjög óruggir við að fara í sund. Því missir fólk af mikilvægu tækifæri að sitja í heita pottinum og eiga samtál með Íslendingum. Að vera virkir þátttakendur í samfélagi snýst einnig um að fá að mæta og njóta alls sem íslenskt samfélag býður upp á. Einnig er það mikilvægt þar sem foreldrar eru oft fyrirmynd barna og hér á landi eru börnum kennt að synda frá 1. bekk og hér í Breiðholti eru leikskólar sem bjóða upp á sundnámskeið fyrir elstu börnin.

**Samstarf grasrótar, stofnana og fólksins**

Samfélagsleg samlögun er eflað með því að mæta fólki þar sem það er stöðugt og bjóða því upp á tækifæri til að taka þátt í öllu sem samfélagið hefur upp á að bjóða. Samstarf á milli grasrótar, stofnana og fólksins sjálfs sem býr hér í hverfinu er ein mikilvægasta leiðin sem við getum farið. Ef íbúar eða samtökin eru með hugmyndir um verkefni til að efla félagsauð og leiðir til að styðja við að sem flestir íbúar óháð uppruna, trú, aldri, líkamlegri eða andlegri getu, kyni eða kynhneigð fái að njóta alls þess sem Breiðholt hefur upp á að bjóða, hvetjum við fólk eindregið að sýna frumkvæði og koma hugmynd af stað.

**Hugmyndin fæddist í sundferð**

Þessi hugmynd fæddist til dæmis í sundferð þar sem ég átti samtál við konu sem þorði ekki að sleppa sundlaugarbakkanum og ræddi um hræðslu, feimni og þörf á námskeiði fyrir konur. Með samstarfi Soroptimistaklúbbs Hóla og Fella,

Sundfélagsins Ægis, Ölduselsskóla og við okkur hér hjá Þjónustumiðstöð Breiðholts er hún að læra að synda núna og mikilvægt að segja að henni finnst námskeið bæði skemmtilegt og gefandi. Ein þátttakandi sagði við mig um daginn „Jæja, Nichole nú er ég synd eins og Íslendingur.“

*Nichole Leigh Mosty*



Heiti potturinn hefur margvísleg áhrif. Ekki eingöngu til þess að slaka á og mýkja líkamann. Hann er einn hluti af félagslífi margra þar sem samræður af öllum toga fara fram og félagskapur myndast.



TAKK FYRIR  
AÐ FLOKKA



## Hættum að urða spilliefni

Spillivagninn kemur efnum og smærri tækjum frá heimilum til förgunar og endurvinnslu

**Spillivagninn er ný þjónusta. Hann verður til staðar í þínu hverfi á tilteknum tímum og auðveldar okkur öllum að losna við spilliefni og raftæki á öruggan hátt.**

Lögum samkvæmt er bannað að henda spilliefnum með blönduðum úrgangi. Raftæki sem hafa þjónað sínum tilgangi innihalda oft spilliefni, en einnig ýmis verðmæt efni og jafnvel nýtanlega hluti sem æskilegt er að endurvinna. Spillivagninn sparar þér fyrirhöfnina við að koma tækjum og efnum á næstu endurvinnslustöð.

**Hvað hirðir spillivagninn?** Smærri raftæki / Tölvur og síma / Rafhlöður og rafgeyma / Ljósaperur og hitamæla / Málningu, bón, viðavörn, lím og lökk / Hreinsiefni og lífræn leysiefni / Stíflyueði / Eitur; skordýra-, rottu- og illgresis / Olíu og feiti ... og ýmislegt fleira.

Sjá nánar á: [spillivagninn.reykjavik.is](http://spillivagninn.reykjavik.is)

**Hér verður Spillivagninn í þínu hverfi í nóvember:**

**Breiðholt**, við Breiðholtslaug, þriðjudaginn 20. nóvember, kl. 15–20.



Bjarni Fritzson sendir frá sér barna og unglingsbók

## Orri óstöðvandi er komin út

Út er komin bókin Orri óstöðvandi sem er fyrsta bókin um þau Orra og Möggu en uppátækjum þeirra virðast engin takmörk sett og útkoman er bráðskemmtileg. Hugmyndin að baki bókinni var að gera myndna og spennandi bók sem væri í senn sjálfstyrkjandi fyrir lesandann. Bókin er um 240 blaðsíður að lengd með u.þ.b. 100 sérlega skemmtilegum myndum og ætti að höfða jafnt til stelpna og stráka frá aldrinum 9 til 13 ára.

Höfundur bókarinnar er Bjarni Fritzson og er vel þekktur fyrir sjálfstyrkingarvinnu sína með börnum og unglungum. Bjarni er sálfræðimenntaður, fyrrum landsliðs- og atvinnumaður í handbolta, eigandi sjálfstyrkingarfyrirtækisins Út fyrir kassann og höfundur bókarinnar Óflugir strákar. Bjarni vill gefa Orra orðið og láta hann segja frá bókinni. „Hæhæ. Ég heiti Orri, glaðlyndur og hugmyndaríkur 11 ára íþróttastrákur. Ég á ofurhetjuútgáfu af sjálfum mér sem heitir Orri óstöðvandi. Hann er samt alveg eins og ég, ekki í neinum búningi eða neitt svoleiðis. Eini munurinn á honum og mér, er sá að hann er hugrakkari og með meiri trú á sér en ég. Í þessari fyrstu bók um mig og vinkonu mína hana Möggu Messi, sem er sko geggjuð í fótbolta og uppátækjasöm með eindæmum, ætla ég að segja þér frá besta ári lífs míns. Ég hef frá svo mörgu sjúklega skemmtilegu og spennandi að segja að ég get ekki beðið eftir því að þú byrjir að lesa bókina.“



Orri óstöðvandi og Magga vinkona með Orrabókina.

## Margt að gerast í Hólabrekkuskóla

Vel heppnuð foreldrakynning var haldin í Hólabrekkuskóla 25. september s.l. Þá var sú nýjung tekin upp að hafa kynninguna í morgunsárið. Boðið var upp á glæsilegan morgunverð og nemendum árgangsins var boðið með. Fundarstjórn var í höndum nemenda sem stóðu sig með mikilli þryði, Margrét Birna sálfræðingur á Sálstofunni var með erindi um hin flóknu en skemmtilegu unglingsár og nemendur kynntu skólann sinn.

Nú er haldið áfram með verkefnið Ég + við = skólinn okkar, sem byrjað var á í haust. Þar er unnið markvisst með skólustefnunna Uppeldi til ábyrgðar í öllum árgöngum. Áherslan er lögð á jákvæð og uppbyggileg samskipti. Helstu verkefni eru: Líðan,



Frá Hólabrekkuskóla.

sjálfsmýnd og markmiðssetning. Klípusögur. Vinátta, kröfuspjöld og göngutúr. Ljóð, málshættir, sögur, hugleiðingar og tilvitnanir um vináttu. Jákvæð samskipti og forvarnir gegn einelti og fræðsla

í 8. til 10. bekk frá Samtökunum '78. Þá má geta um hverfisrölt foreldrafélags Hólabrekkuskóla. Það hófst 2. nóvember og verður á hverjum föstudegi út mánuðinn.

## Heilsuvika í FB

Heilsuvika var haldin í FB í Breiðholti vikuna 8. til 14. nóvember.

Á meðal viðburða á vikunni var dans á vegum Brynju Péturs. Ávextir voru í boði í Skuggaheimum í upphafi vikunnar og útskriftarnemar á snyrtibraut leiðbeindu um umhirdun. Þá má geta þess að nýir reitir voru gerðir fyrir París á göngum skólans.



Hrafnhildur Kristjánsdóttir og Elísa Ósk Sigurðardóttir nemar á snyrtibraut FB leiðbeindu við umhirdun.

# VELKOMIN Í MJÓDDINA



ÚRVAL  
AF  
KVEN-  
FATNAÐI  
St. 36-58

**Meyjarnar**

Sími: 553 3305

Móðjó

Úrval af tös-kum,  
kortaveskjum  
og gjafavöru

Mikið úrval af náttfatnaði  
fyrir dömur og herra



Frú Sigurlaug



**Hjá Dóra**

Heitur matur  
í hádegi og á kvöldin

EFNALAUGIN  
BJÖRG  
MJÓDD  
Stofnað 1953

**30%**  
afsláttur  
af Michael Kors úrum

**Gullsmiðurinn í Mjódd**  
Sími: 567 3550



Nettó í Mjódd

# Verslunin uppfærð og sjálfsafgreiðsla tekin upp

Ýmsar breytingar hafa verið gerðar á verslun Nettó í Mjóddinni. Ásýnd hennar hefur verið uppfærð og aðgengi að vörum bætt til muna. Vöruúrval verður sífellt fjölbreyttara og nýjungar líta dagsins ljós. Megin breytingin felst þó í að teknir hafa verið í notkun nýjar sjálfsafgreiðslustöðvar þar sem viðskiptavinir afgreiða sig sjálfir.

Þegar komið er í verslunina vekur bjart yfirbragð hennar strax athygli og hversu aðgangur að vörum er góður. Vörum er raðað upp með þeim hætti að mjög auðvelt er að koma auga á þær og nálgast. Algengt er að fólk komi með innkaupalista í stórar verslanir á borð við Nettó eða nýti minnisrými í sínum sínum til þess að minna sig á hvað fólk vanhagar um. Margir þekkja að hafa þurft að fara nokkra hringi um í verslunum til að finna það sem það hefur skráð á lista sína eða telur sig þurfa að kaupa. Með nýrri uppfærslu á vörustæðum í Nettó í Mjódd ætti slíkt ferðalag að vera óþarft því auðvelt er að ganga að hverju og einu og stutt á milli vara sem tengjast á einhvern hátt. Þegar ferð um verslunina er lokið og hvort sem keypt hefur verið í stóra innkaupakerru eða minni er komið að því að greiða fyrir vörurnar. Í stað þess að fara í bíðröð við næsta afgreiðslukassi getur fólk nú farið að sjálfsafgreiðslukössum



þar sem það setur strikamerkin á vörum að skanna sem les um hvaða vöru er að ræða og hvað hún kostar. Kassinn reiknar síðan út heildarverð innkaupanna og færir yfir í posa sem les greiðslukort viðskiptavina. Í þessu felast mikið þægindi einkum þegar fólk hefur vanist þessum verslunarmáta. Hefðbundnum greiðslukössum hefur þó ekki alveg verið lokað – en fækkað og eru þeir einkum

hugsaðir fyrir fólk sem kys að greiða með peningum. Þessum nýja verslunarmáta hefur verið tekið mjög vel en sumir þurfa smá tíma til þess að venjast nýjungunum. Að lokum má geta þess að nú er hægt að panta vörur á vefnum netto.is og sækja þær síðan í Mjóddina. Það skapar hagræði og tíma að þurfa ekki að ganga sjálfur um verslunina og raða sjálfur í innkaupakörfuna.

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



## ORÐ Hafa ÁHRIF

Möntru armböndin. Þau einu sönnu. Sígild í einstökum gjafaumbúðum. Silfur, gull, rósagull. Eingöngu í Systrasamlaginu.



Erum á Óðinsgötu 1

Netverslun: [systrasamlagid.is](http://systrasamlagid.is)

## BÍLRÚÐU MEISTARINN

S: 571-1133

3 ÁRA ÁBYRGÐ Á FRAMRÚÐU ÍSETNINGUM  
BRM.IS

VINNUM FYRIR ÖLL TRYGGINGARFÉLÖGIN  
SÉRHAFT BÍLRÚÐUVERKSTÆÐI MEÐ BÍLASMÍÐAMEISTARA  
BRM@BRM.IS BÍLRÚÐUMEISTARINN DALVEGI 18 201 KÓP

**Nú fer hver að verða síðastur að panta tíma fyrir jólin.**

**Tímapantanir í síma 557-2910.**

Hársetrið er staðsett í Æsufelli 6 á neðstu hæð.



**HÁRSETRID**

Facebook.com/harsetrid og  
instagram.com/harsetrid.

# MotorMax

Motormax ehf  
Vatnagörðum 12  
Sími: 545 4040



Hjá Motormax getur þú fengið

- Léttþrif
- Alþrif
- Bón
- Djúphreinsun
- Mössun

og allt annað sem viðkemur bílaþrifum.

Er ekki kominn tími á að **þrifa bílinn?**



## Nýtt útlit eftir gagn-gerar breytingar hjá Ísbúðinni Hraunbergi



Eins og sjá má hafa miklar breytingar verið gerðar á Ísbúðinni.

**Hraunberg ísbúðin okkar hefur tekið á sig nýtt útlit eftir gagn-gerar breytingar á undanförunum mánuðum.**

“Við höfum bætt við matseðilinn okkar og bjóðum nú upp á salatbar, samlokubar og boozt ásamt því að vera enn með okkar vinsælu hamborgara og báta á góðu verði.

Erum daglega með góð tilboð af matseðli. Kjörís er nú kominn aftur til okkar í Hraunberg og á fimmtudögum bjóðum við upp á tvo fyrir einn af ís-greitt fyrir þann dýrari. Endilega fylgist með tilboðunum okkar á facebooksíðu Hraunberg sjoppu og verið velkomin í Hraunberg - ísbúðina okkar í Breiðholti,” segir Helga Björg Gunnarsdóttir í Ísbúðinni.



## Hrekkjavökufjör í Miðbergi

**Frístundamiðstöðin Miðberg hélt sína árvissu Hrekkjavökuhátíð mánudaginn 22. október síðastliðinn. Skemmtunin, sem er haldin í haustleyfi grunnskólanna, hefur fest sig rækilega í sessi sem einn vinsælasti viðburður ársins hjá börnunum í hverfinu.**

Hátíðin var að þessu sinni haldin í húsnæði Miðbergs og Menningarmiðstöðinni Gerðubergi. Meðal fastra liða má nefna draugahúsið geysivinsæla, andlitsmálningu og grímugerð, draugadiskótek og ógeðiskassa, þar sem þeim sem þorðu bauðst að dýfa höndunum í kassa með alls kyns miður geðslegu innihaldi. Auk þessa var í ár boðið upp á útieldun á torginu, þar sem hægt var að baka brauð á priki og búa til poppkorn yfir 22 Breiðholt Hrekkjavaka

Eins og sjá má á meðfylgjandi myndum var mikið um dýrðir á Hrekkjavökuhátíðinni og skemmtu börn, foreldrar, starfsfólk og aðrir viðstaddir sér konunglega. Margir lögðu og mikinn metnað í skrautlega og skemmtilega búninga sem hæfa tilefninu. Starfsfólk Miðbergs þakkar öllum sem litu við kærlega fyrir frábæran dag.



Verið að farða krakka í öllum regnbogans litum.



Hvað skyldu þessair krakkar vera að gera?



Gervin og búningar voru fjölbreytileg.



Forseti Bandaríkjanna var mættur á svæðið eða þannig.

## LEARN ICELANDIC AT MÍMIR

New classes start January 14<sup>th</sup>

Morning and evening classes  
Level 1-5

- Courses at Höfðabakki 9 and Öldugata 23 (city centre).
- We offer various courses for different needs.
- We offer experience, quality, fun and good teachers.

Sign up at  
[www.mimir.is](http://www.mimir.is)  
e-mail us  
[mimir@mimir.is](mailto:mimir@mimir.is)



**MÍMIR**  
Vertu meira!

Höfðabakki 9, 110 Reykjavík / Öldugata 23, 101 Reykjavík, tel: 580 1800 [www.mimir.is](http://www.mimir.is)



# Minnka þarf mun á námsárangri aðfluttra barna og annarra

Borgarráð samþykkti breytingartillögu Jórunnar Pálu Jónasdóttur, fyrsta varaborgarfulltrúa Sjálfstæðisflokksins, um að minnka mun á námsárangri barna innflytjenda og annarra barna var samþykkt samhljóða á fundi borgarstjórnar í kvöld. Markmið tillögunnar er að tryggja börnum innflytjenda og börnum með annað móðurmál en íslensku jöfn tækifæri til náms og þátttöku í íþrótt- og tómstundastarfi, segir í tilkynningu.

Í tillögunni er lagt til að námsráðgjöf og heimanámsaðstoð til barna með annað móðurmál en íslensku verði eflað og skimað verði sérstaklega eftir námsörðugleikum í þessum hópi barna með því að taka í notkun viðurkennt matstækni sem mælir almenna þekkingu og námsfærni á móðurmáli nemanda.

Þá segir í tillögunni að „áætlanir um móttöku barna innflytjenda í leik-, grunnskólum og á

frístundaheimilum verði endurskoðaðar. Ríkið og aðrir aðilar sem eiga aðkomu að mótun menntakerfisins beiti sér fyrir því að gefið verði út námsefni sem hentar nemendum undir 18 ára með annað móðurmál en íslensku og jafnframt að auknu fjármagni verði varið til rannsókna og kennslu á þessu sviði. Samstarf við önnur sveitarfélög um málefni barna með annað móðurmál en íslensku verði eflað.“ Í dag er 23% munur á meðaleinkunum barna af innlendum og erlendum uppruna. Það er mesti munur sem fyrirfinnst í OECD ríkjunum,“ segir Jórunn Pála Jónasdóttir varaborgarfulltrúi og flytjandi tillögunnar.



Jórunn Pála Jónasdóttir.

## ÚTFARARSTOFA ÍSLANDS

Auðbrekku 1, Kópavogi

SÍÐAN 1996



ALÚÐ • VIRÐING • TRAUST • REYNSLA



Sverrir Einarsson



Margrét Á. Guðjónsd.



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



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

# Basar í Mjóddinni 29. nóvember

Soroptimistaklúbbur Bakka og Selja heldur kökubasar í Mjóddinni 29. nóvember n.k. Allur ágóði að þessu sinni fer í íbúðabyggingu Kvennaathvarfsins.

Klúbburinn var stofnaður 1980 og eru félagar 45 talsins. Klúbburinn er hluti af Alþjóðasambandi soroptimista og eru félagar um áttatíu þúsund í 130 löndum. Soroptimistasamband Íslands var stofnað 1974 og á Íslandi eru starfandi 19 klúbbar, staðsettir víða um land og eru systur nú rúmlega 600.

Fjölbreytnin í klúbbunum felst m.a. í því að þeir eru starfsgreindir



Þessi mynd var tekin af tveimur Sproptimistasystur á kökubasar á liðnu ári. Kökurnar verða ekki síður áhugaverðar í ár.

þ.e. yfirleitt er ein systir úr hverri starfsgrein. Nafnið hefur oft vakið

spurningar en það er dregið af latneska orðinu soror optima sem þýðir bjartsýnissystur. Þess vegna köllum við okkur gjarnan systur.

Soroptimistar vilja stuðla að heimsmynd þar sem konur og stúlkur ná fram því besta sem völ er á bæði sem einstaklingar og hópur. Við erum í stuttu máli sagt samtök kvenna fyrir konur og leitumst við að bæta lífskjör þeirra hvar sem er í heiminum.

Þess má geta að núverandi forseti Landsambands soroptimista er Ingibjörg Jónasdóttir en hún er úr soroptimistaklúbbi Bakka og Selja. Sjá nánar á [www.soroptimist.is](http://www.soroptimist.is)



NOON  
HÁRSTOFA

5 6 7 2 0 7 7 HÓLMASELI 2, 1 0 9 R V K

# GÓÐ ÞJÓNUSTA í Grímsbæ við Bústaðaveg



UMHVERFISVÆNAR  
GJAF- OG NYTJAVÖRUR



VISTVERA

INFO@VISTVERA.IS — VISTVERA.IS



## Tilvalin jólagjöf

Eldofninn flytur inn eðal kaffi frá Ítalíu

- malað 250 gr. 600 kr.
- baunir 500 gr. 1.200 kr.
- baunir 1 kg. 2.500 kr.

Gjafakort á Eldofninn – gjöf sem bragð er af [www.eldofninn.is](http://www.eldofninn.is)



Pizzeria • Grímsbæ við Bústaðaveg • sími 533 1313

HANNYRÐAVERSLUNIN

## Sporið

Garn og útsaumur  
Mikið úrval  
Sími: 581 2360



Snyrtivöruverslun - Snyrtistofa  
Sími: 553 1262



Tímadjásn  
Gallery Gull





## Blóðsykursmæling og basar í göngugötunni í Mjódd

Í dag fimmtudaginn 15. nóvember kl. 12-16 býður Lionsklúbburinn Engey upp á ókeypis blóðsykursmælingar, í göngugötunni í Mjódd, sem hjúkrunarfræðingar í klúbbum annast.

Á sama tíma er klúbburinn einnig með basar í göngugötunni til styrktar Styrktarfélagi krabbameinssjúkra barna. Á basarum verða til sölu ljúffengar heimabakaðar kökur og brauð.

Lionsklúbburinn Engey



## Tilvalin gjöf fyrir dömur á öllum aldri



... svo ótrúlega þægileg eftir sturtuna eða baðið!

Fánleg í 12 litum í fullorðins- og barnastærð.

Helstu útsölustaðir í Reykjavík  
Allar sundlaugar, Apótekarinn Mjódd og Breiðhófa, Lyf og heilsa; Granda, Kringlu og Austurvei, Snyrtivörubúðin Glæsibæ, Mistý, Lyfjaver, Reykjavíkur Apótek, Árbæjarapótek, Urðarapótek.  
Netverslanir Aha.is, Heimkaup og Krabbameinsfélagið.

Sif

höfuðhandklæði

elfursif@internet.is gsm 660 8860

Nánar um sölustaði á facebook



Pangbakka 10 (MJÓDD) • Sími: 557-2053

Getraunarnr. 111

www.leiknir.com

Leiknir var stofnað 1973



Austurbergi 1, Efra Breiðholti

## Stefán Gíslason þjálfar meistaraflokk Leiknis

Stefán Gíslason er nýr þjálfari meistaraflokks Leiknis en hann gerði tveggja ára samning við Leikni.

Stefán er flestum knattspyrnu áhugamönnum kunnugur. Hann á að baki farsælan atvinnumannaferill með liðum á borð við Brøndby, Lyn og Viking Stavanger. Stefán hefur einnig leikið rúmlega 30 A-landsleiki fyrir Ísland auk þess að eiga fjöldann allan af yngri landsleikjum. Árið 2014 kom Stefán heim til Íslands þar sem hann lék eitt tímabil með Breiðablik í Pepsi-deildinni. Eftir það þjálfaði hann 2. flokk Breiðabliks áður en hann tók við Haukum í Inkasso-deildinni og stýrði þeim í 7. sæti deildarinnar árið 2017 en hætti störfum eftir tímabilið.

Við bjóðum Stefán innilega velkominn í Breiðaholtið og óskum honum góðs gengis á komandi tímabili.



Stefán Gíslason.

## Leiknir með meistaraflokk kvenna

Leiknir mun tefla fram meistaraflokki kvenna á komandi tímabili. Fyrsta æfing hefur þegar farið fram og voru um tuttugu stelpur mættar á æfingar og nokkrar af þeim uppaldar í yngri flokkum Leiknis.

Garðar Gunnar Ásgeirsson er þjálfari liðsins en hann þarf vart að kynna fyrir Leiknisfólki enda uppallinn Leiknismaður og hefur komið að þjálfun meistaraflokks og yngra flokka Leiknis þó nokkrum sinnum. Stefán er að liðið keppt í 2. deild kvenna í sumar og í Lengjubikarnum í vetur og er mikill tilhlökkun bæði hjá Leikmönnum og félaginu. Svo sannarlega gleðiefni og vonumst við til að stelpurnar fá góðar móttökur í sumar.



Garðar Gunnar Ásgeirsson.

## Húsfélagþjónusta Eignaumsjón leiðandi í 17 ár

- ✓ Bókhald og fjármál
- ✓ Húsfélagafundir
- ✓ Mínar síður
- ✓ Húsbók þjónustusaga húss
- ✓ Auk annarrar þjónustu



• EIGNAumsjón www.eignaumsjon.is

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

Næg bílastæði  
VELKOMIN

Mjóddin



## Fimm leikmenn frá ÍR til Malmö FF.

Fimm leikmönnum í 2. flokki karla hjá knattspyrnudeild ÍR hefur verið boðið að skoða aðstæður hjá stórliðnu Malmö FF í lok nóvember. Þessir leikmenn hafa allir tekið þátt í verkefnum á vegum KSÍ á síðastliðnu ári og vill sænska liðið fá þá í viku til sín í reynslu.

ÍR hefur verið í samstarfi við Malmö FF eftir æfingaferð sem farin var yorið 2017. Þá sýndu Svíarnir ÍR-liðinu mikinn áhuga og í kjölfarið buðu þeir leikmönnum fimm, Adam Thorsteinssyni, Braga Karli Bjarkasyni, Ívani Óla Santos, Kristjáni Jóhannessyni og Róberti Andra Ómarssyni, að koma og skoða aðstæður. Knattspyrnudeild ÍR óskar strákunum velgengni úti



Þessir fimm strákar frá ÍR eru að fara að skoða aðstæður hjá Malmö FF.

og er stolt af sínum mönnum. Deildin vonar að þetta samstarf verði hvatning fyrir iðkendur sína.

## Ástrós í úrslit á ECC18

Ástrós Pétursdóttir úr ÍR náði frábærum árangri á Evrópumóti landsmeistarar í keilu sem haldið var í Langen í Þýskalandi dagana 22. til 29. október. Ástrós komst í 16 kvenna úrslit en hún er fyrsta íslenska konan sem nær þeim árangri.

Ástrós var í 19. sæti eftir fyrri keppnisdag en spilaði sig upp í 15. sæti á seinni keppnisdegi og inn í 16 kvenna úrslit þegar seinn 8 leikirnir voru leiknir í forkeppninni. Ástrós náði 1.499 seríu eða 192,6 í meðaltal í fyrri 8 leikjunum en náði að spila sig

upp með góðum endaspretti í seinni 8 leikjunum með 1.582 seríu eða 197,8 í meðaltal en síðustu þrjú leikirnir hjá henni voru 223 – 226 og 240 en besti leikur hennar var þó 268. Ástrós náði því miður ekki að komast áfram í úrslitakeppnina en 8 efstu komust áfram.

Alls tóku 37 konur þátt frá 36 löndum. Sigurvegari mótsins í kvennakeppninni var Mai Ginge Jensen frá Danmörku en hún sigraði Eliisa Hiltunen frá Finnlandi í úrslitum.



Ástrós Pétursdóttir.

## Þorrablót ÍR í undirbúningi

Árlegt Þorrablót ÍR verður haldið í íþróttahúsi Seljaskóla laugardagskvöldið 19. janúar nk. Veislustjóri kvöldsins verður Gísli Einarsson og hljómsveitin Bandmenn mun leika fyrir dansi. Miðasala hefst í ÍR-heimilinu mánudaginn 3. desember kl. 16:00. Seld verða heil tólf manna borð og hámark tvö borð seld til sama einstaklings. Verð fyrir mat og ball kr. 9.700.-

Undirbúningur þessa stórviðburðar í hverfinu sem nú verður haldinn í áttunda skipti er í fullum gangi og stefnt á mikla stemningu og gleði. Undirbúningsnefnd Þorrablóts ÍR skipa: Reynir Leví Guðmundsson formaður, Brynja Guðmundsdóttir, Brynjar Már Bjarnason, Friða Rún Þórðardóttir, Hrannar Máni Gestsson, Matthías P. Einarsson og Rúnar G. Valdimarsson. Auk nefndarmanna koma á annað hundrað sjálfboðaliðar ÍR að undirbúning og framkvæmd blótsins eins og undanfarin ár.



HEIMASÍÐA ÍR [www.ir.is](http://www.ir.is)



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)



Fréttir

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

## Fjölnota íþróttahús rís á ÍR-svæðinu



Borgarráð samþykkti þann 8. nóvember sl. að gengið yrði að besta tilboðinu í fjölnota íþróttahús sem mun rísa á ÍR-svæðinu. Í kjölfar samþykktar borgarráðs verður gengið frá samningi við verktaka sem ljúka mun hönnun og hefja framkvæmdir. Þessi mikilvægi áfangi í uppbyggingu ÍR-svæðisins er með öðrum orðum að skila sér í höfn.

Húsið samanstendur af fjölnota íþróttasal þ.e. hálfum knattspyrnuvelli auk æfingasvæðis fyrir frjálsar íþróttir í vesturenda hússins. Tveggja hæða hliðarbygging meðfram eystri langhlið salar. Í hliðarbyggingu er meðal annars gert ráð fyrir búningsaðstöðu, lyftingasal, geymslurýmum, tæknirými, salernisaðstöðu, aðstöðu fyrir áhorfendur og lyftu. ÍR fagnar þessum fréttum og gaman verður að fylgjast með uppbyggingu svæðisins.

ALLTAF FULLT BORD  
AF FERSKUM FISKI  
OG FISKRÉTTUM

Opið alla virka daga kl. 9 – 18:30.

FISKBÚÐ  HÓLMGEIRS



ÁFRAM ÍR



GETRAUNANÚMER

ÍR ER 109



# Málningarverkfæri og málning

## – Endalaust úrval

### MÚRBÚÐARVERÐ



Málningarteip  
frá kr.  
**275**



Bostik málarakýtti  
frá kr.  
**380**



Bostik hraðspartl  
250ml  
**490**



Deka Projekt 05,  
2,7 lítrar (stofn A)  
**2.490**

Colorex sænsk veggmalning,  
hvít 0502-Y 10 lítrar  
**5.990**



Deka Projekt 10,  
10,9 lítrar (stofn A)  
**6.390**



Spartlspáðar  
frá kr.  
**90**



Einnota málningar-  
gallar frá kr.  
**745**



Spartlspáðar  
sett kr.  
**395**



Málningarhrætur  
frá kr.  
**275**



Málningargrind og  
rúlla frá kr.  
**575**



Slípklossar  
frá kr.  
**390**



Kittgrindur  
frá kr.  
**565**

Málningarpenslar  
frá kr.  
**90**



Sandpappír  
frá kr.  
**175**  
örkin



Framlengingarsköft  
frá kr.  
**595**



Málningarbakkar  
frá kr.  
**195**



Yfirbreiðslur Fleece  
frá kr.  
**540**



**Reykjavík** Kletthálsi 7. Opið virka daga kl. 8-18, laugard. 10-16  
**Reykjanesbær** Fuglavík 18. Opið virka daga kl. 8-18, laugard. 10-14  
Sími 412 2500 - sala@murbudin.is - www.murbudin.is

**Netgíró**  
Betri leið til að versla

**MÚRBÚÐIN**  
Gott verð fyrir alla, alltaf!