

Breiðholtsblaðið

Dreift frítt í öll hús í Breiðholti

JANÚAR 2013

1. tbl. 20. árg.



S. 581 15 15

3 staðir 1 símanúmer

Gnoðaryogi 44 - Ánanaustum og Eddufelli 6



Hólagarði og Arnarbakka



Alls luku 164 námi og fengu prófskrirteini afhent við útskrift Fjölbrautaskólans í Breiðholti sem fór fram í Háskólabíói 21. desember sl. 93 nemendur útskrifuðust með stúdentspróf og 71 með starfsmenntapróf, þar af 28 með próf í húsasmíði. Myndin sýnir útskriftarnemana á sviðinu í Háskólabíói. Nánar er sagt frá útskriftinni í máli og myndum á bls. 11.

Ljósmynd: Gréta S. Guðjónsdóttir

Lyfjaval

APÓTEK
ÁLFTAMÝRI • MJÓDD

BÍLAAPÓTEK
HÆÐASMÁRA 4
opið 10-23 alla daga



Frumherji

Bífreiðaskoðun
Dalvegí 22 • Kóp
Sími 570 9090
www.frumherji.is



**PANTAFU
Á NETINU**

www.dominos.is sími 58-12345



Hafðu bankann í vasanum

Á farsímavefnum **L.is** kemstu alltaf í bankann. Nýtt öryggis-kerfi gerir auðkennislykla óþarfa og hámarkar öryggi.

Landsbankinn í Mjódd

landsbankinn.is

410 4000



ÓDÝRARI LYF Í HÓLAGARÐI

 **Apótekið**
-einfalt og ódýrt

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

Spennandi tilboð!

 **Pín verslun**
SELJABRAUT 54 • SÍMI 557 1780 - 577 1788
- á traustum grunni

Kristall Mexican Lime
2 lítra
Verð áður 349 kr.
Verð núna 219 kr.

Skyr.is 500 gr. allar gerðir
Verð áður 340 kr.
Verð núna 298 kr.

Hleðsla Sexutilboð
Verð áður 1.364 kr.
Verð núna 898 kr.

Kjúllabringur
Verð áður 2.859 kr./kg.
Verð núna 2.274 kr./kg

Kjúlli Heill
Verður áður 1.149 kr./kg.
Verð núna 898 kr./kg.

Klaustur Bleikja
Verð áður 2498 kr./kg.
Verð núna 1.998 kr./kg

Breiðholtsblaðið

Útgefandi: Borgarblöð ehf.

Vesturgötu 15 • 101 Reykjavík • Sími: 511 1188

Ritstjóri: Þórður Ingimarsson • Sími 551 1519 • 893 5904

Netfang: thordingimars@gmail.com

Auglýsingasími: 511 1188 • 895 8298

Heimasíða: borgarblod.is

Netfang: borgarblod@simnet.is

Framkvæmda- og auglýsingastjóri: Kristján Jóhannsson

Umbrot: Valur Kristjánsson

Prentun: Landsprent ehf.

Dreifing: Landsprent ehf.

1. tbl. 20. árgangur

Breiðholtsblaðið er dreift frítt í öll hús í Breiðholti

Margt smátt - eitt stórt

Íviðtali við fyrsta tölublað nýs árs ræðir Helgi Kristófersson formaður Íbúasamtakanna Betra Breiðholts um hverfið þar sem hann hefur búið í 32 ár og sinnt félagsmálum næstum jafn lengi – fyrst í foreldrastarfi í Breiðholts-skóla en síðan sem formaður íbúasamtakanna. Hann hefur fylgst með málefnum Breiðholtsins nánast frá þeim tíma að það var fullbyggt og þekkir aðstæður því öðrum betur. Í niðurlagi viðtalsins bendir hann á að þótt Breiðholtið nái að verða hálfra aldar gamalt innan fárra ára eigi það eftir að þroskast enn frekar. Hann segir að ef íbúarnir standi saman þá muni þessi fjölmenna byggð þroskast á jákvæðan hátt. Breiðholtið sé miðju Stór-Reykjavíkursvæðisins og stutt og þægilegt að fara í allar áttir og Mjóddin sé miðdepill menningar, heilsuþjónustu, viðskipta og samskipta. Vissulega má taka undir þetta með Helga. Hann horfir á kosti byggðarinnar og telur að galla sem megi finna sé hægt að laga ef góð samstaða sé fyrir hendi. Íbúasamtökin sem hann stýrir hafa í gegnum tíðina barist fyrir margvíslegum umbótum – einkum sem snerta öryggismál hverfishúða en einnig öðrum nauðsynlegum lagfæringum. Oft eru þessi má smá í sniðum en geta þó skipt verulegu máli fyrir byggð og borgara.

Mörg þeirra mála sem íbúasamtökin hafa beitt sér fyrir hafa náð fram að ganga og lausnir fundist þótt enn megi eitt og annað bæta. Í raun er eilífðarverkefni íbúasamtaka að vakta það sem betur má fara á hverjum tíma, smátt sem stórt, og vinna að úrbótum. Og í því efni má minnast hins gamla og góða mál-tækis um að margt smátt gerir eitt stórt.

Einelti – Ekki meir

Þótt það hegðunarmynstur sem daglega er kallað einelti hafi ugglaustr fylgt mannkyninu frá örófi er fátt sem bendir til að menningar- og neyslumynstur nútímans dragi úr því af sjálfsdáðum. Fremur er svo að þar fari einn af þeim ágöllum mannlegrar hegðunar sem nútíminn hefur fært í auka. Fjölbreytni mannlífs og einkum stóraukin samskiptatækni virðast hafa opnað þessari hegðun nýjar leiðir og gefið henni tækifæri til þess að þróast. Af þeim ástæðum þarf samfélagið að vera vel á verði. Í því efni verður aldrei of seint aðhafst.

Í viðtali hér í blaðinu segir Kolbrún Baldursdóttir sálfræðingur að því fyrr sem byrjað er að ræða við börn um samskipti og framkomu þeirra við önnur börn og fullorðna því meiri líkur eru á að þau eigi farsæl samskipti við aðra. Kolbrún er þessa dagana að hefja samstarf við leikskóla sem er byggt á bók sem hún hefur skrifað um efnið og nefnist Ekki meir þar sem hún leggur áherslu á að byrja strax að vinna með börnum að þessu leyti.

Þetta er þarft verkefni hjá henni vegna þess að eineldi er andfélagslegt atferli og hegðunarmynstur sem hvergi á að líðast.

Auka þarf þátttöku foreldra í foreldrastarfi

Um 20% reykvískra foreldra sitja í foreldraráði í skóla, leikskóla, íþrótt- eða æskulýðsfélagi barna sinna. Þetta er niðurstaða spurningar sem lögð var fyrir 650 foreldra sem tóku þátt í könnun á síðasta ári sem unnin var fyrir Velferðarsvið Reykjavíkur. Könnunin bar yfirskriftina „Aðstæður reykvískra foreldra: Félaglegt tengslanet, tómstundir og almennt heilsufar barna.“

Virk þátttaka foreldra í starfi með börnum sínum stuðlar að velliðan og velferð barna, gildir það jafnt um þátttöku á vettvangi skólans sem frítíma. Á vefsíðu Heimilis og skóla kemur fram að rannsóknir sýna að samskipti foreldra og skóla hafa jákvæð áhrif á skólastarfi, ávinningur samstarfs er meðal annars:

- Betri líðan nemenda í skóla
- Aukinn áhugi og bætður námsrángur
- Aukið sjálfsstraust nemenda
- Betri ástundun og minna brottfall
- Jákvæðara viðhorf foreldra og nemenda til skólans
- Forvörn gegn áhættuþegðun (eða vímuefnanotkun).

Í upplýsingabæklingi ÍSÍ, „Íþróttir, foreldrar og börn“ eru foreldrar



Virk þátttaka foreldra í starfi með börnum sínum stuðlar að velliðan og velferð barna, gildir það jafnt um þátttöku á vettvangi skólans sem frítíma. Þessi mynd var tekin af börnum í Hólabrekkuskóla skömmu fyrir nýliðin jól. Mynd: Katrín K.

hvatir til að sýna viðfangsefnum barnsins áhuga og að foreldrar leggi áherslu á að iðkun sé ekki kvöð heldur hafi gleði og ánægju í för með sér. Foreldrar ættu að styðja börn sín á íþróttasvæðinu og vera á staðnum þegar keppni stendur yfir. Virkni sem flestra í starfsemi félaga

auðveldar vinnuna og leiðir til að fjölskyldumeðlimir skapa sér sam-eiginlegan vettvang og áhugamál.

Virkni foreldra getur birst í virkri þátttöku án þess að um formlega setu í ráðum sé að ræða. Verum virkir foreldrar í Breiðholti á nýju ári 2013.

Ævar Annel og Snædís Birna sigurvegarar

Hið árlega skákmót um Áss-bikarinn og þar með skákmeistaratitil Breiðholtsskóla fór fram þann 4. desember sl. Ævar Annel Valgarðsson sigræði á mótinu og er hann því skákmeistari Breiðholtsskóla árið 2012 og fær bikarinn til varðveislu í eitt ár auk gullverðlaunapenings til eignar.

Í öðru sæti hafnaði Snædís Birna Árnadóttir og í þriðja sæti varð Ólafur Magnús Ólafsson. Snædís Birna Árnadóttir bar sigur úr þitum á skákmóti stúlkna sem haldið var í Breiðholts-skóla í lok nóvember. Í öðru sæti varð Ásdís Gunnarsdóttir og Guðrún Holm Aðalsteinsdóttir í því þriðja. Þar var keppt um Þorvaldarbikarinn en það er



Skákrakkar úr Breiðholtsskóla.

bikar sem Þorvaldur Óskarsson fyrrverandi skólastjóri gaf til að

efla skákáhuga meðal stúlkna í skólanum.

milk_shake

Pangbakka 10 (MJÓDD) • Sími: 557-2053

Tölvur og gögn ehf.

þekking og reynsla

PC & Mac

Persónuleg og traust tölvuþjónusta í Mjódd

Parabakki 3, Mjódd

109 Reykjavík

Sími: 696-3436

www.togg.is

Kærleiksdagur Miðbergs í annað sinn

Kærleiksdagur Miðbergs var haldinn hátíðlegur í annað sinn 8. desember síðastliðinn. Markmiðið með kærleiksdeginum er tvíþætt, bæði að bjóða fólkinu í hverfinu upp á að eiga hátíðlega stund saman á aðventunni og í leiðinni að láta gott af sér leiða til samfélagsins.

Í ár var ákveðið að styrkja Umhyggju, félag til stuðnings

langveikum börnum. Gestir gátu gert ýmislegt til þess að leggja þessu góða málefni lið, t.d var hægt að spila Bingó þar sem margir frábærir vinningar voru í boði. Unglingarnir í hverfinu ráku kaffihús með miklum sóma, þar var hægt að kaupa vöffur, muffinskökur, kaffi, kakó og djús. Einnig stóð gestum og gangi til boða að mála piparkökur og skreyta kerti. Það vakti mikla

kátínu hjá börnunum þegar að jólasveininn kíktí í heimsókn og gátu þau fengið að taka mynd af sér með honum inni í sérstöku jólalandi sem búið var að setja upp í Miðbergi. Það var mál manna að dagurinn hafi gengið einstaklega vel og það voru stoltir unglingar sem skiluðu inn ágóðanum af deginum til Umhyggju. Kærleiksdagur Miðbergs er kominn til að vera.



Frá kærleiksdeginum 8. desember.

Unglinga smiðjurnar Tröð og Stígur

Unglingasmiðjurnar Tröð og Stígur heyra undir Þjónustumiðstöð Breiðholts en veita ungmennum þjónustu hvarvetna úr Reykjavík. Smiðjurnar eru það sem kallast sértækt úrræði og veita unglingum, sem eru félagslega illa stödd og einangruð stuðning en þessi ungmenntu eru oft vinalaus og hafa sum hver orðið fyrir einelti. Markmiðið er að efla félagsþroska, sjálfstraust og jákvæða sjálfmynd unglinganna. Náist þau markmið hefur það ótvírætt forvarnargildi, bæði hvað varðar neyslu vímugjafa og / eða þróun geðrænna erfiðleika síðar á ævinni. Auk þess dregur það úr félagslegri einangrun og eykur líkur á virkri þátttöku unglinganna í samfélaginu í framtíðinni.

Í hvorri smiðju eru tveir átta manna hópar og eru því 32 unglingar að nýta sér starfsemina að jafnaði. Þar fer fram markviss hópmeðferð og mætir hver hópur fyrir sig tvisvar í viku í fjölbreytt kvöldstarf. Helstu verkefni í smiðjunum eru hópfundir, blaðaútgáfa, ævintýraferðir, matargerð, bærjarferðir, myndbandagerð, útivist, skautar og keila svo eitthvað sé nefnt þar sem áhersla er lögð á virðingu og traust í samskiptum. Fimm leiðbeinendur starfa í hvorri smiðju fyrir sig, þar sem unnið er með unglingunum að því að styrkja sig og bæta líf sitt. Þeir leiðbeinendur hafa fjölbreytta menntun og reynslu, svo sem háskólapróf í félagsráðgjöf, sálfræði, náms- og starfsráðgjöf, uppeldis- og menntunarfræði, lærðir leikarar og fleira.

Sé talin þörf á tilvísun í unglingasmiðjurnar má hafa samband við ráðgjafa á þjónustumiðstöð. Frekari upplýsingar er að finna á vef Reykjavíkurborgar, undir Þjónustumiðstöð Breiðholts.

Starfandi forstöðumaður unglingasmiðjanna er Belinda Karlsdóttir.

DANS DANS DANS



Vorönn 2013 hefst 14. janúar

JAZZballett- STREET- HIPHOP -MUSICAL- BREAK- CONTEMPORARY -BOLLYWOOD

Markvisst vandað dansnám frá 5 ára aldri. - byrjendur - framhald - sýningarflokkur
NÝTT: DANSWORKSHOP DANSKEPPNI

Kennslustaðir Reykjavík-Seljavegi, Árbæ-Seljabraut Kópavogur-Sporthúsið
Garðabær- Ásgarður Hafnarfjörður-Íþróttahúsið Strandgötu

Innritun og upplýsingar í síma 6945355 eða birna@dansskolibb.is www.dansskolibb.is



20% afsláttur

fyrir eldri borgara og
öryrkja miðað við staðgreiðslu



VIÐTALIÐ

Breiðholtið á eftir að þroskast enn frekar

Helgi Kristófersson er einn af stofnendum íbúasamtakanna Betra Breiðholts og hefur gegnt starfi formanns þeirra frá upphafi. Íbúasamtökin hafa beitt sér fyrir ýmsum framfarumálum í Breiðholti og fylgt hugmyndum um úrbætur eftir til borgaryfirvalda. Á aðalfundi samtakanna, sem haldinn var skömmu fyrir liðin jól spunnust meðal annars umræður um stöðu og vald Hverfisráðs Breiðholts og stöðu hverfisstjóra einkum gagnvart embættismönnum borgarinnar. Aðdragandi þessara umræðna var að hverfisráð virtist ekki hafa verið látið vita af að fyrirhugað væri að loka hverfisstöðinni við Jafnasel efst í Seljahverfinu og að um hreina embættismannaákvörðun væri að ræða. Margt fleira var til umræðu á fundinum. Öryggismál í hverfinu voru nokkuð í brennidepli og einnig almenn þjónusta borgarinnar við íbúana ásamt nauðsyn þess að fækka truckastæðum. Breiðholtsblaðið hitti Helga að máli á dögnum.

„Ég er of gamall til þess að vera innfæddur Breiðhyllingur,“ sagði Helgi í gamansömum tón þegar hann var innstur eftir uppruna sínum. „Ég er fæddur 1958 og bjó fyrstu árin á Kárástíg í miðborg Reykjavíkur og fluttist í Safamýrina um fimm ára aldur. Þetta þýðir þó ekki að ég sé nýgræðingur hér efra því tengsl mín við Breiðholtið má rekja rúma þrjá áratugi aftur í tímann eða til ársins 1980 að ég flutti í Ugluhólana í byrjun þess árs. Ég kunni strax mjög vel við mig þar. Það var dásamlegt að búa í nágrenni við falleg útivistarsvæði og þá einkum Elliðaárdalinn sem er náttúruperla. Dvölin í Ugluhólunum varð þó ekki löng því við fluttum í Dvergabakkann í júlí 1982. Bakkarnir eru mjög skemmtilegt svæði og þægilegt til búsetu. Þeir eru hannaðir sem ein heild og samræming á milli byggðar og þjónustu. Þetta hentaði börnunum afskaplega vel og þau þurftu ekki að fara yfir götu til þess að fara í skólann en við lögðum mikið upp úr því að þeim líði vel. Við vorum líka svo heppin að eignast góða nágranna og þau góða leikfélaga. Þegar við fluttum í Dvergabakkann var lítill þjónustumiðstöð í miðju hverfisins við Arnarabakkann þar sem meðal annars var að finna bankaútibú, pósthús, fiskbúð, bakarí, barnafatabúð og fleira auk þess sem Breiðholtskjör var þá ein aðalmatvörubúðin í Breiðholti.“

Eitt besta skipulag í Reykjavík

Helgi segir að skipulag Bakkanna sé eitt það besta í Reykjavík og þótt víðar væri leitað. „Við vorum í Dvergabakkanum í um áratug en vorum þá komin með tvö börn og það þriðja var væntanlegt þannig að farið var að þrengjast um fjölskylduna. Við þurftum því að finna stærri íbúð en það kom ekki til greina að fara úr Breiðholti. Því tók talsverðan tíma



Helgi Kristófersson. Ljósum prýtt Breiðholtið í bakgrunni.

að finna réttu íbúðina. Við fórum að fylgjast með hvað væri í boði í Bakkahverfinu og skoða íbúðir sem voru til sölu. Við höfðum heppnina með okkur og fundum íbúð sem við vorum að leita að og uppfyllti okkar þarfir. Þessi íbúð er í Bakkahverfinu og þangað fluttum við í janúar 1992 og í febrúar sama ár fæddist þriðja barnið. Við erum þar enn tuttugu árum síðar og getum ekki hugsað okkur að fara – hvorki úr íbúðinni né hverfinu. Við erum með gott fólk í kringum okkar og líður eins og við værum í einbýlishúsi.“

Félagsstarfið hófst í foreldrafélagi

Helgi gegndi formennsku í Foreldrafélagi Breiðholtskóla (FOK) á árunum 1997 til 2000 og sat í stjórn SAMFOK á árunum 1998 til 2002 og ef litið er yfir fundaskrá FOKS er ljóst að félagið hefur verið mjög virkt og staðið fyrir margskonar viðburðum í þágu nemenda. Helgi átti einnig sæti í nefnd þar sem Breiðholtskóli var móðurskóli í foreldrastarfi í þrjá vetur auk þess að starfa með SAMAN hópnum sem varð til um áramótin 1999 til 2000 þegar hópur fólks tók sig saman og stóð að hvatningarátaki undir yfirskriftinni „Fjölskyldan saman á tíma-mótum“. Átakið fólst m.a. með því að póstkortum var dreift inn á heimili landsmanna, auglýsingar birtust í ýmsum fjölmiðlum og greinar voru ritaðar í dagblöð. Átakið var endurtekið ári síðar og ákvað hópurinn að vinna áfram saman að forvörnum í tengslum

við atburði þar sem líklegt var að neysla vímuefna meðal ungmenna færi vaxandi. Þessi hópur starfar enn og í desember á liðnu ári var undirbúningur jólahátíðarinnar að vanda sá að SAMAN hópurinn hvatti foreldra til að fylgja börnunum sínum og njóta samvistar með þeim.“

Ánægjulegar ferðir með börnum og foreldrum

Helgi rifjar upp tímann þegar hann var í foreldrastarfinu í Breiðholtskóla. „Þegar ég var í foreldrastarfinu fann ég vel hversu gaman var að vinna á jákvæðan hátt með börnum og fullorðnum saman. Mikið af duglegu fólki vann með manni og allt það sem var gert hefði ekki verið framkvæmanlegt nema að margir góðir kæmu að. Við byrjuðum með níundabekkjarferðirnar sem voru raunverulega undirbúningur að tíundabekkjarferðum. Öll börn voru hvött til að koma í ferð og foreldrar áttu að koma með og ef þannig stóð á að þau gátu það ekki þurftu foreldrarnir að fá annað foreldri til að taka ábyrgð á sínu barni. Sem dæmi um ferð má nefna að farið var austur að Skógum og gist yfir nótt. Farið í fjöruna við Reynisdranga. Björgunarsveitin á Hellu kom til aðstoðar og kenndi bjargsig og klifur og fannst mörgum gaman og ekki síst foreldrum. Ég man að eitt árið þegar kom að tíundabekkjarferð að þá sagði einn pabbinn að hann myndi örugglega mæta þó sonur sinn mætti ekki því pabbanum fannst svo gaman í

níundabekkjarferðinni.“

Jólafondrið var mikið og skemmtilegt

Helgi heldur áfram að rifja upp ánægjulega daga úr foreldrastarfinu í Breiðholtskóla. „Jólafondrið var mikið og skemmtilegt. Fyrir jólin var bakað laufabrauð og haldið bingó fyrir páska var mjög vinsælt. Hausthátíð var haldin og leikskólum var boðið í heimsókn og þá kom slökkvilið og lögregla og fræddi börn og fullorðna um sitt starf og var þá veltibílinn líka vinsæll. Þetta starf okkar í Breiðholtskóla spurðist eitthvað út og ég man að við Finnogi Albertsson sem vorum saman í stjórn FOK vorum fengnir til að halda fyrirlestur á Selfossi þar sem markmiðið var að ræða öflugt foreldrastarfi og samstarf foreldra og barna. Þetta var haldið á vegum Heimilis og skóla en þá var Jónína Bjartmarz síðar þingmaður og ráðherra formaður þeirra samtaka.“

Öryggismálin alltaf til umræðu

Þetta starf Helga leiddi til þess að hann var feginn í þann hóp sem stóð að stofnun íbúasamtaka í Breiðholti. Þegar kom að því að stofna íbúasamtökin sem starfa í dag hafði þáverandi framkvæmdastjóri Þjónustumiðstöðvarinnar í Breiðholti Ragnar Þorsteinsson samband við hann en Ragnar var skólastjóri í Breiðholtskóla á sama tíma og Helgi var formaður FOK. Ragnar spurði hvort hann

gæti verið með í að stofna íbúasamtökin. „Ég sló til og frá því samtökin voru stofnuð hafa þau komið mörgum málum í gegn og afkastað miklu. Ég veit ekki hvort íbúar hverfisins hafi alltaf orðið varir við það en hlutirnir hafa þó komið áfram. Á síðasta aðalfundi okkar nú í desember voru öryggismál gangandi og hjólandi vegfaranda rædd. Hjólastígar hafa tekið miklum framförum í Reykjavík á undanförunum árum og má nefna dæmi um mjög góða stíga um Fossvogsdalinn. Í því sambandi er þó einkennilegt að brú sem var samþykkt fyrir 30 árum að byggja yfir Breiðholtsbraut hafi ekki komist í framkvæmd. Ég hygg að víða í borginni væri búið að koma framkvæmd sem þessari fram og henni væri löngu lokið. Vegna þess að brúin er enn ókom in er Seljahverfið slitið frá Efra Breiðholti en þessi hverfi nýta um margt sameiginlega þjónustu. Dæmi um það má nefna að engin sundlaug er í Seljahverfi og nú er búið að loka útibúi Borgarbókasafnsins þar til þess að spara. Það er mitt mat í staðinn verði þessir háu herrar sem halda að þeir séu að spara að setja þessa brú upp. Samdráttur þjónustu kallar á umbætur í samgöngum hvort sem um er að ræða umferð bíla, almenningsamgöngur, hjóltreifa-fólk eða gangandi vegfarendur.“ Íbúasamtökin hafa átt gott samstarf við Hverfisráðið og Þjónustumiðstöðina og er það mjög mikilvægt og vonandi að það aukist enn frekar. Gott samstarf og samstaða gerir stærri verkin að



Helgi er mikill útivistarmaður og þarna hefur hann brugðið sér af bæ og er staddur við Gróttu á Seltjarnarnesi

léttum verkefnum. Þegar þetta er ritað er ekki enn búið að setja lyftuna í skíðabrekkunni ofan við Breiðholtið í gang en vonandi verður hún komin í gang þegar þetta blað kemur út.“

Flutningur þjónustu á Dalveginn er óskiljanlegur

Hverfisstöðvarmálið var til umræðu á nýliðnum aðalfundi íbúasamtakanna. „Við höfðum haft spurnir af því að loka ætti hverfisstöðinni við Jafnasel. Enginn vildi þó kannast við að sú ákvörðun hafi verið tekin. Á aðalfundinum okkar kom fram að henni yrði ekki lokað og nú verða borgaryfirvöld að standa við það. Ef hverfastöðinni verður skyndilega lokað næsta vor þá er það til bókað í votta viðurvist að ekki eigi að loka stöðinni og því verða menn að gera sér grein fyrir því að þeir þurfa að standa við sín loforð – að henni verði ekki lokað að vori. Hverfisstöðvarmálið er prófsteinninn á borgaryfirvöld.“ Helgi segir að ef stöðinni verði lokað fari mikil þekking úr hverfinu eins og þegar lögreglustöðin var flutt burt. „Við höfum átt mjög gott samstarf við lögregluna en það eru aðrir en lögreglumennirnir sjálfir sem gera það að verkum að lögreglan á erfitt með að standa við sín loforð. Staðsetning lögreglustöðvarinnar við Dalveg í Kópavogi er óskiljanleg. Dalvegurinn er löngu sprunginn þegar litið er til umferðar og lögreglan þarf að sýna mikla aðgát við forgangsakstur frá Dalveginum. Það þarf ekki annað en opna augun til að sjá það. Sama má segja með staðsetningu pósthússins, en það er ekki gert ráð fyrir að fólk komist með strætó þangað. Það eru engar gangbrautir frá strætostoppstöðinni vestanmegin við Dalveginn enda alltaf spurning hvað er öruggast í þeim málum. Bílastæðin við Pósthúsið eru svo fá en sem betur fer hef ég ekki þurft að koma þar oft en þegar ég hef þurft þess þá er erfitt að fá stæði. Það er eiginlega hvorki gert ráð fyrir að komast þangað með strætó eða bíl.“

Þarf að samræma umferðarljósinn á Breiðholtsbrautinni

Helgi heldur áfram að ræða ýmis mál sem íbúasamtökin telja að þarfnist úrbóta í Breiðholt-

brautar. Af þeim sökum er oft ekið mjög hratt til að ná milli ljósa og ég hef verið á ferð þarna þegar stórir flutningabílar aka um og nauðhemla vegna þess að þeir ná ekki grænu ljósi og renna jafnvel hálfa leiðina yfir gatnamótin. Þess má geta að árið 2001 fóru 6.609 bílar um Breiðholtsbraut og 2010 voru þeir orðnir 14.182 eða 114 % fjölgun.“ Helgi segir að eitt slys á þessari leið geti orðið kostnaðarsamara en að skipta út ljósum á þessum tveimur stöðum og vel það og ætti þetta ekki að vera til umhugsunar heldur einungis til framkvæmdar hið fyrsta. „Þetta eru aðeins fá af þeim málum sem íbúasamtökin Betra Breiðholt hafa látið til sín taka og vonandi eiga þau eftir að beita sér fyrir ýmsum framfaramálum í framtíðinni.“

Breiðholtið á eftir að þroskast enn frekar

Helgi segir marga hafa haldið að hann væri á launum í félagsstarfinu. „Það er mikill misskilningur því svo er ekki og hefur aldrei verið. Ég hef oft verið spurður að því af hverju ég sé að þessu. Svarið við því er afskaplega einfalt. Mér þykir gaman að börnum og mér þykir líka vænt um nærumhverfi mitt og vil leggja því lið ef og þegar ég get. Þótt Breiðholtið nái að vera hálfra aldar gamalt innan fárra ára þá á það eftir að þroskast enn rekar. Ef íbúarnir standa saman þá á borgarhverfið eftir að þroskast á jákvæðan hátt. Breiðholtið er í dag í miðju Stór-Reykjavíkursvæðisins. Stutt og þægilegt í allar áttir. Til dæmis er þaðan bein lína til Keflavíkur og flugvallarsvæðisins og þægilegt hvort sem á að fara austur fyrir fjall eða Vesturlandsveginn. Mjóddin er miðdepill menningar, heilsuþjónustu, viðskipta og samskipta. Í lokin langar mig til þess að koma á framfæri þakklæti til þeirra sem hafa komið að íbúasamtökunum og unnið með mér að framfaramálum í Breiðholtinu.“

Heilsulindir í Reykjavík



Höfum gaman og dönsuð saman

Innritun og upplýsingar alla virka daga kl. 10.00 -22.00 í síma 862 6168

eða á heimasíðunni www.hvonn.is

Ath. Kópavogsbær, Rvk og Garðabær styrkir börn (6-18 ára) til danskennslu

Innritun hafin í alla hópa: Samkvæmisdansar barnadansar gömlu dansarnir freestyle break

hjónahópar, hóptímar, einkatímar, skólakennsla

Kennsla er í glæsilegu 400 fm húsnæði í íþróttamiðstöðinni Vallarkór 14, 203 Kóp.

Slökkvitækjaþjónustan

564 1433

Bakkabraut 16 • 200 Kópavogur

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

Fyrir líkama og sál

opnar
snemma
í öllum
veðrum

fyrir alla
fjölskylduna

í þínu
hverfi



Þetta vilja börnin sjá!

Þetta vilja börnin sjá í Gerðubergi

Opnuð verður sýning í Gerðubergi sunnudaginn 27. janúar n.k. sýning á myndskreytingum úr íslenskum barnabókum sem gefnar voru út á árinu 2012. Þetta er í ellefta skiptið sem sýningin er haldin með þessum hætti og er hún orðin fastur liður í starfsemi Gerðubergs.

Síðustu ár hafa verkin verið hengd upp á neðri hæð hússins en nú er ætlunin að breyta til og

hafa sýninguna á efri hæðinni. Eftir sem áður verður átta ára skólabörnum í Reykjavík boðið í heimsókn í samstarfi við Borgarbókasafnið. Eftir að sýningunni lýkur í Gerðubergi leggur hún land undir fót og liggja þegar fyrir pantanir frá áhugasömum sýningaraðilum víða um land. Sýning á myndum frá árinu 2011 hefur verið sýnd á sjö stöðum utan Reykjavíkur.

Sesselja Ásgeirsdóttir sýnir í Boganum

Sýning á olíu- og vatnslitamyndum Sesselju Ásgeirsdóttur verður opnuð í Boganum í Gerðubergi 20 janúar n.k.. Þetta er fyrsta einkasýning Sesselju en hún hefur tekið þátt í nokkrum sam-sýningum.

Sesselja er ekki ókunnug Gerðubergi en hún var meðal fyrstu starfsmanna hússins þar sem hún hóf störf nokkru áður en menningarmiðstöðin var formlega opnuð árið 1983. Í Gerðubergi starfaði Sesselja í hartnær áratug en hún hefur komið víðar við hjá Reykjavíkurborg. Má þar nefna félagsmiðstöðina Bústaði og Borgarbókasafnið.

Fljótlega eftir að Sesselja hætti störfum vegna aldurs átti hún frumkvæði að verkefni sem miðaði að því að ráða eldri borgara í hlutastörf hjá Reykjavíkurborg en á þeim tíma var mikil mannekla í umönnunarstörfum hjá borginni. Sesselja var ráðin verkefnisstjóri um hálfs árs skeið og hafði það hlutverk að tengja saman áhugasama eldri borgara og laus störf innan leikskóla, grunnskóla, frístundaheimila og heimaþjónustu borgarinnar. Um svipað leyti ákvað Sesselja að reyna fyrir sér í myndlistinni og hóf að sækja námskeið í teikningu og málun. Fyrsta námskeiðið var í félagsmiðstöðinni á Vesturgötu 7 en þar var hún hvött til að fara í Myndlistaskólann í Reykjavík þar sem hún var við nám í fjórar annir. Þá hefur Sesselja fengið leiðsögn í félagsmiðstöðvunum í Hvassaleiti og Hæðargarði auk þess sem hún sækir reglulega myndlistarnámskeið hjá Mími – símenntun og víðar. Sesselja á fimm börn og meðfram heimilishaldi og barnauppleði sinnti hún ýmsum störfum. Var vinnudagurinn jafnan langur. Auk fyrrgreindra



Ein af myndum Sesselju sem verður á sýningunni í Gerðubergi.

starfa hjá Reykjavíkurborg vann hún við þjónustu og ræstingar, var dagamma og rak gistiheimili fyrir ferðamenn. Þegar Sesselja komst á eftirlaunaldur hafði hún unnið hjá Neytendasamtökunum í um tuttugu ár.

Ingi Þór, Sölvi Steinn og Bjarni Sævar sigruðu í Söngkeppni Breiðholts

Ingi Þór, Sölvi Steinn og Bjarni Sævar frá Hólmaseli urðu sigurvegarar í Söngkeppni Breiðholts var haldin í sal Breiðholtsskóla föstudaginn 21. desember 2012.

Þeir munu taka þátt fyrir hönd Breiðholtsins í Söngkeppni Samfés sem fram fer í Laugardalshöllinni í mars. Í öðru sæti voru Helga Þorkelsdóttir og Lís Margrét Rúnarsdóttir og í þriðja sæti var Sóley Arngrímsdóttir en þær kom einnig frá Hólmaseli. Níu atriði tóku þátt og komu keppendur frá öllum þremur félagsmiðstöðvunum í Breiðholti.



Ingi Þór, Sölvi Steinn og Bjarni Sævar á sviðinu í sal Breiðholtsskóla.

Origami – pappírslíst í Gerðubergi

Sýning á Origami sem er bréfbrot og ákveðin tegund af pappírslíst verður opnuð í Menningarmiðstöðinni Gerðubergi í samstarfi við áhugamannafélagið Origami Ísland 24. janúar n.k. Á sýningunni eru fjölbreytt pappírslístaverk eftir hjónin Dave og Assiu Brill. Dave er enskur en Assia er frá Rússlandi. Þau hafa hannað fjölda bréfbrota, gefið út bækur, fengist við kennslu og sýnt verk sín víða um heim. Verk þeirra voru flutt sérstaklega til landsins fyrir sýninguna í Gerðubergi og gefst gestum því einstakt tækifæri til að skoða þessi fallegu listaverk.

Í tengslum við sýninguna verður haldið námskeið í origami helgina 26. til 27. janúar þar sem Dave



Origami assia – dæmi um möguleika þessa listforms.

og Assia sjá um kennsluna. Á námskeiðið er takmarkaður fjöldi þátttakenda og námskeiðsgjald. Einnig verður boðið upp á ókeypis sýnikennslu í origami á handverkskaffi miðvikudagskvöldið 6. febrúar kl. 20. Það kvöld er í umsjón þeirra Björns Finnssonar og Jóns Víðis frá Origami Ísland en þeir eiga einnig verk á sýningunni. Í fréttatilkynningu frá Gerðubergi má segja að skapa megi stórkostleg listaverk með því einu að brjóta saman pappír og er sú list jafnan nefnd origami eða bréfbrot. Reglur listformsins eru einfaldar; aðeins má brjóta pappírinn en hvorki klippa né líma. Margir kannast við froska, fugla, gogga og skutlur en möguleikarnir eru í raun óþrjótandi.

Hef opnað fótaaðgerðastofu í Mjódd

Býð nýja og eldri viðskiptavini velkomna

Tímabantanir í síma: 557-5022

Erna G. Gunnarsdóttir

lögg. fótaaðgerðafræðingur

Fótaaðgerðastofan
frískir fætur



Álfabakka 12 – 2. hæð (lyfta og gott aðgengi)

ÚTFARARSTOFA ÍSLANDS



Alúð - virðing - traust

Áratuga reynsla

Suðurlífið 35, Rvk • www.utfarin.is

Vaktsími: 581 3300 & 896 8242

Allan sólarhringinn

Komum heim til

aðstandenda ef óskað er

Sverrir Einarsson

Kristín Ingólfssdóttir

Kistur • Krossar • Sálmaskrár • Duftker • Blóm • Fáni • Gestabók • Erfidrykkja • Prestur
Kirkja • Legstaður • Tónlist • Tilkynningar í fjölmiðla • Landsbyggðarþjónusta • Líkflutningar



ÚTFARARSTOFA HAFNARFJARÐAR

Flatahraun 5a • www.utfararstofa.is

Vaktsími: 565 5892 & 896 8242 • Sólarhringsvakt

Komum heim til aðstandenda ef óskað er

Sýndu Ronju ræningjadóttur

Nemendur í 3. bekk Selja-skóla sýndu söngleikinn Ronja ræningjadóttir eftir sögu Astrid Lindgren undir stjórn Vilborgar Þórhallsdóttur, tónlistarkennara og umsjónarkennaranna sinna þeirra Bergdísar og Lilju á dög-unum.

Öll börnin tóku þátt í söngleiknum. Ronja ræningjadóttir og Birkir, rassálfar, nornir, ræningjar, foreldrar Ronju og Birkis og stór kór komu fram. Búningarnir voru mjög flottir. Sagan gerist úti í skógi og fjallar m.a. um samskipti og vináttu. Á eftir var boðið upp á heitt kakó og piparkökur sem krakkarnir höfðu bakað. Sýningin tókst mjög vel og voru nemendur, foreldrar og kennarar mjög ánægðir með árangurinn.



Ronjuhópurinn á sviðinu í Seljaskóla.

María Perla og Mildred Birta sigruðu í piparhúsakökukeppninni

María Perla Breiðfjörð, nemandi í 3. bekk, bar sigur úr býtum annað árið í röð í piparkökuhúsakeppni Hólabrekkuskóla, en úrslit voru kunngjörð í dag fimmtudaginn 20. desember.

Hús hennar var vel að sigrinum komið og greinilegt að vel var vandað til verksins. Annað sætið kom í hlut Mildredar Birtu Marínósdóttur í 3. bekk og í þriðja sæti lenti Stefán Örn Ingvarsson í 4. bekk. Það var ekki létt verk fyrir dómnefnd að velja úr þeim hús-um sem kepptu til úrslita.

Nokkur þeirra glæsilegu piparkökuhúsa sem urðu til í piparhúsakökukeppninni í Hólabrekkuskóla.



Foreldrar taka þátt í að meta þemavinnuna

Nemendur í 4. bekk og umsjónarkennararnir þeirra kynntu foreldrum þemavinnu um nærumhverfið sem þau unnu að í vetur.

Hver nemandi afhenti síðan foreldri sínu möppu sem þeir hafa unnið í tengslum við þemað.

Það er hluti af matinu fyrir þemavinnuna að foreldrar meti vinnu barna sinna. Að afhendingunni lokinni var boðið upp á heitt kakó og smákökur.



Nemendurnir kynntu þemavinnuna og fengu sér kakó og smákökur með mömmum og pöbbum.

VILTU SELJA? FRÍTT VERÐMAT

- Frítt verðmat án skilyrða um sölu
- Þú greiðir ekkert ef eignin selst ekki
- Hafðu samband - við höfum tíma fyrir þig



Guðbjörg Gylfadóttir
löggiltur fasteignasali



Ísak V. Jóhannsson
sölustjóri

HAFIÐ SAMBAND Í GSM 822 5588 EÐA ISAK@TINGHOLT.IS

FASTEIGNASALA Í
35 ÁR



Bæjarlind 4 • 201 Kópavogur • www.tingholt.is • sími 512 3600

Ungbarnasöngur í Mjóddinni



Ungbarnasöngur fyrir 3.-9. mdr.

Hvenær: Námskeið byrjar 15. jan. kl. 10.30-12.30

Hvar: Hertex búðinni í göngugötunni í Mjódd

Námskeiðið er í 12 skipti og kostar 10.000 kr.

Skráning á rannva@herinn.is/8966303 f. 13. jan.

SKIPTU UM SKOÐUN Það er ódýrara.



TÉKKLAND
Bifreiðaskoðun

Tékkland 8.945

Aðalskoðun 9.840

Frumherji 9.600

Samanburður á verðskrá aðalskoðunar bifreiða undir 3.500 kg að leyfðri heildarþyngd, skv. vefsíðum fyrirtækjanna 1. janúar 2013

Bygging Breiðholtsins:

Aðdragandinn voru verkföll og samningar

Í tilefni af 40 ára afmæli Fella-skóla rifjaði Ólöf Sigurðardóttir sérkennari við skólann upp á starfsmannafundi í skólanum aðdraganda að byggingu Breiðholtsins. Breiðholtið á sér merkilega sögu sem vert er að rifja upp segir Ólöf sem hefur gefið Breiðpholtblaðinu góðfúslegt leyfi til þess að birta frásögnina.

Á sjötta áratug síðustu aldar voru verkföll nokkuð tíð og muna margir af eldri kynslóðinni líklega eftir löngu og ströngu verkfalli árið 1955. Árið 1958 var samið í fyrsta sinn í 15 ár án verkfalls. Síðan var langt verkfall árið 1961 og stóð það í fimm vikur. En árið 1964 var samið án verkfalls um svokallað „júnísamkomulag“ þar sem prósentuhækkun var hófleg en laun vísitölubundin og húsnæðislán stórhækkuð. Á þessum árum voru börn kynslóðarinnar sem flutti á mölina í stríðinu kom-in á barneignaaldur og mikil húsnæðisekla í Reykjavík.

Síðan var aftur samið eft-ir verkfall 1965 um hóflega pró-sentuhækkun en áfram hugað að húsnæðismálum og samið um uppbyggingu í Breiðholti. Þetta var í tíð Bjarna Benediktssonar forsætisráðherra en Finnþogi Rítur Valdimarsson fyrirverandi þingmaður var einnig talinn einn af helstu hvatamönnum húsnæð-issamninganna en hann þekkti vel til uppbyggingar verkamannabú-staða á Íslandi á fyrri hluta síð-ustu aldar.

Kalt kaffi og harður ostur

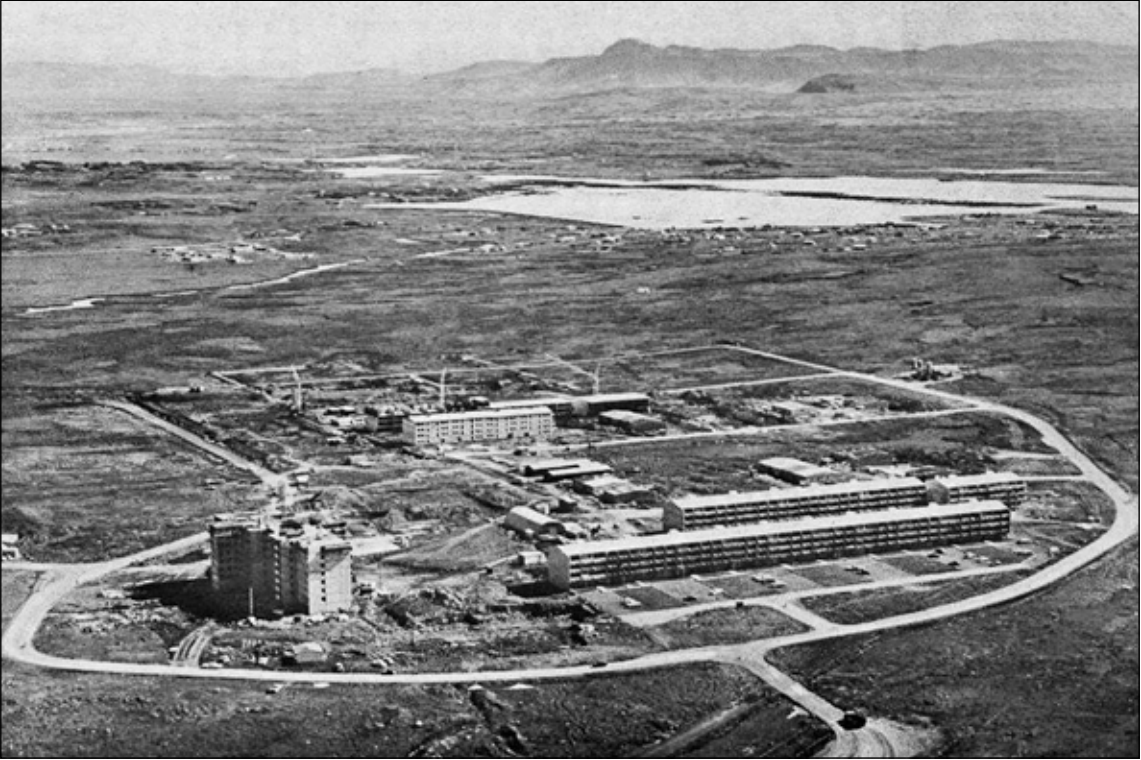
Í bók um Guðmund J. Guð-mundsson er oft var nefndur Gvendur Jaki kemur fram að eft-ir samningana 1965 hafi Torfi Hjartarson sáttasemjari ríkisins boðið samningsaðilum á Hótel Borg upp á hálfkalt kaffi og brauð með hörðum osti sem hann fékk með afslætti til að spara fyrir rík-ið. Það mætti kannski læra eitt-hvað af þessari sparsemi? Með þessum samningum var ætlun-in að útrýma stöðum eins og Höfðaborg, bröggum, kömpum og öðru heilsuspillandi húsnæði. Samkomulagið fól í sér að 1250 íbúðir væru fyrir láglauna-fólk og Reykjavíkurborg fékk úthlutað 250 íbúðum á sömu kjörum. Til þess að sjá um alla framkvæmd var stofnuð svoköll-uð Framkvæmdanefnd bygg-ingaráætlunar. Í nefndinni voru m.a. Guðmundur J. Guðmunds-son varaformaður Dagsbrúnar og Ingólfur Finnbogason einn af framkvæmdastjórum Aðalverk-taka á Keflavíkurluguvelli og voru þeir ekki sammála í pólitíkinni. Þeir kölluðu hvor annan aldrei annað en hergangsbraskarann og Moskvukommann en máttu ekki hvor af öðrum sjá og voru sessunautar á fundunum.

Byggingarlán á 2% vöxtum

Byggingarlán voru veitt til 40 ára á 2% vöxtum og var útborg-un 15% en hana mátti greiða á þremur árum. Í dag hljómar þetta sem nokkuð hagstæð kjör en á þessum árum voru aðstæður allt aðrar og átti láglaunafólk í fullu fangi með að standa undir þess-um kjörum.

23,4% íbúða reistar með opinberum stuðningi

Neðra-Breiðholt eða Breiðholt 1 var byggt á árunum 1966 til 1973 og fluttu fyrstu íbúar inn í maí 1968. Þar kostaði þriggja herbergja íbúð um eina til eina og hálf milljón. Efra-Breiðholtið eða Breiðholt 3 var skipulagt næst en



Fellin í byggingu. Hér er verið að byggja átta hæða húsin eða „Kastalann“ svokallaða. Óbyggðu svæðin í kring sjást vel. Myndirnar eru teknar 1971 til 1972.

það byggingarsvæði hafði áður verið hugsað sem framtíðarsvæði fyrir Reykjavík. Framkvæmdar-nefndin fór fram á að skipuleggja svæðið því húsnæðiseklan var svo mikil í Borginni. Voru Geir-harður Þorsteinsson og Hróbjart-ur Hróbjartsson arkitektar fengn-ir til að deiliskipuleggja svæðið á árunum 1966 til 68. Hverfið reis síðan á árunum 1969 til 1980. En Breiðholt II eða Seljahverfið reis aðeins síðar eða á árunum 1970 til 1985. Í Breiðholti eru 23,4% íbúða reistar með opinberum stuðningi sem er hærra hlutfall en í öðrum hverfum. Í Svíþjóð

fékkst reynsla af þessu fyrirkomu-lagi strax á fjórða áratugnum og ákveðið þar að hætta því. Breið-holtið hefur einnig þá sérstöðu að það er með fyrstu úthverfum sem skipulagt er þannig að hverfin eru aðgreind með miklum umferðar-æðum og kom Reynir Vilhjálmsson landslagsarkitekt m.a. þar að skipulagningu.

Klöppin sparaði

Ákveðið var að hafa öll hús Framkvæmdanefndar í Fellahverfi því stutt var þar niður á klöpp og því ekki eins mikill kostnað-

ur í undirstöður og grunna líkt og þar sem var mýri. Kranar og færanleg mót voru notuð til að lækka byggingarkostnað en mikil áhersla var lögð á að hafa íbúð-irnar sem ódýrastar. Gaflarn-ir voru dýrastir þar sem í þá fór mesta steypan og því voru byggð-ar langar lengjur með allt að 20 stigagöngum og þekktust er langa blokkin sem fljótlega fékk nafn-ið „Langavitleysan“. Upphaflega áttu blokkirnar að vera þriggja hæða og raðhúsin tvegga hæða en því var breytt og heildarmynd-in varð ekki sú sem ætlað var í upphafi.



Ólöf Sigurðardóttir.

Keilufellið átti að skipuleggja síðar og sníða af þá vankanta sem þegar höfðu komið upp. En eld-gosið í Vestmannaeyjum 1973 breytti þeim áætlunum og reist voru innflutt sænsk timburhús fyrir þá sem þurftu að flýja gosið en frændur okkar á Norðurlönd-um sáu um að fjármagna. Þar er útlit húsa allt annað en í hverf-inu og myndar vinalagt umhverfi í nálægð útivistarperlunnar við Elliðaár. Hólaberg er yngsti hluti hverfisins og gert var ráð fyrir því að þar væri hægt að stunda smáíðnað vegna þeirrar gagnrýni að ekki væri neina atvinnu að hafa í borgarhlutanum. Í Aspar-og Æsufelli eru íbúðir af ýmsum stærðum. Menn höfðu háleitar hugmyndir um að þar gæti verið lítið blandað samfélag sem hefði margt sameiginlegt til dæmis



Í Breiðholti er að finna fjölda örnefna sem flest eiga sér rætur í landslagi. Nöfn sem urðu til löngu áður en bygging borgarhverf-is hófst í landi Breiðholtsjarðarinnar. Mörg þessara heita eru horfin úr daglegu tali og tengjast ekki núverandi byggð nema með óbeinu móti. Veturinn 1986 lét tímaritið Heima er best vinna uppdrátt af Breiðholti

fyrri tíma. Stuðst var við frásagnir Þóru Jóns-dóttur sem alist hafi upp í gamla Breiðholts-bænum og þekkt þetta umhverfi af eigin raun auk þess sem upplýsingar voru fengnar frá Örnefnastofnun Þjóðminjasafnsins. Ólaf-ur H. Torfason þáverandi ritstjóri Heima er Best og síðar kvikmyndagagnrýnandi vann þetta efni ásamt Þóru og Guðlaugur R. Guð-

mundsson staðsetti örnefnin á kort. Kiwan-isblaðið Vífill, sem kom út um árabíl í Breið-holtinu fékk leyfi Heima er best til þess að nýta sér þetta efni og birti örnefnin og mynd af korti Guðlaugs. Breiðholtsblaðið leitar nú í þessa smiðju í tengslum við grein Ólafar Sigurðardóttur þar sem hún segir byggingar-sögu Breiðholtsins.



Vesturbergið í Efra Breiðholti í byggingu.

barnagæslu og hárgreiðslustofu. Jafnvel væri hægt að sjóða ýsuna á einum stað. Sumt af þessu varð að veruleika og er enn til staðar.

Götunöfn úr áttum, fræðum og Breiðholtssögunni

Nokkrar götur í hverfinu eru nefndar eftir höfuðáttunum og ramma inn hverfið. Dæmi um það eru Suður- og Norðurfell, Austur- og Vesturberg, Norður-, Suður- og Vesturhólar. Einnig er þeim raðað eftir stafrófsröð svo auðvelt er að rata í hverfinu. Í Hóla-hverfinu bera göturnar fuglaheiti s.s. Krummahólar og Ugluhólar. Í Fellahverfinu bera göturnar heiti úr Goða- eða þjóðsögum og eru allt kvenkynsnöfn; Æsa - Edda - Jóra (tröllkonan) - Nönnufell en Nanna var kona Baldurs eins af ásunum og Katla sem minnir á eldstöðina og þjóðsöguna. Í gamla Breiðholtsbænum sem stóð nálægt nýbyggðu húsunum við Skógarsel bjuggu seint á 19. öld hjón með 13 börn m.a. syst-

urnar þær Þóru, Lóu og Maríu Jónsdætur. Þær fengu hver sína götu, hver í sínu hverfi eða; Þóru-fell, Lóuhóla, Maríubakka. Var það vel við hæfi að heimasætur í bænum sem hverfin draga nafn sitt af fengju sín götunöfn til að minna okkur á að hverfið á sér langa sögu en hana má m.a. lesa á skiltum við gamla bæjarstæðið.

Best heppnaðasta menningarhús í Borginni

Þegar lokið var við að reisa byggingarnar var hafist handa við að reisa Menningarstöðina við Gerðuberg og var hún opnuð 1983. Er hún af mörgum talin vera eitt best heppnaðasta menningarhús í borginni og vel þess virði að koma þar við og njóta alls þess sem þar er boðið uppá. Upphaflega voru hugmyndir um að reisa tvær kirkjur í Efra-Breiðholti og tengja þær við verslunarkjarnana líkt og þekkist á Norðurlöndum og ein hugmyndin var að hún myndi rísa þar sem bensinstöðin

Select er nú en niðurstaðan var sú að reisa eina kirkju í útjaðri hverfisins.

Örnefnið frá landslagi og búskap

Örnefni á svæðinu eru flest tengd búskap eins og; Lambastekkur, Selflatir, Hrossamýri, Sauðhóll eða tengd landslagi eins og; Mjódd, Stórihvammur og Hvarfshólar. Í næsta nágrenni Fellaskóla er hóll sem ber nafnið Sauðhóll og erum við alltaf þakklát fyrir að það örnefni hafi ekki ráðið nafninu á skólanum. Þeir Ormar Þór Guðmundsson og Örnólfur Hall arkitektar teiknuðu Fellaskóla sem eitt sinn var einn fjölmennasti skóli landsins en er nú með rúmlega 300 nemendur. Við höldum nú upp á 40 ára afmæli skólans sem er síngur og reynir að fylgja öllum þeim öðru breytingum sem eru í þjóðfélaginu.

ÁRBÆJAR
ÞREK
HEILSURÆKT



Minnum á
frístundarkortið

Þar sem þú skiptir máli!
VIÐ TÖKUM VEL Á MÓTI ÞÉR

Stundaskrá - vetrarönn 2013

Mánudagur	Þriðjudagur	Miðvikudagur	Fimmtudagur	Föstudagur	Laugardagur
06:10 Spinning	06:10 Tabata	06:10 Gæðastykur	06:10 Super-Fit	06:10 Spinning	
09:30 Morgunþrek		09:30 Morgunþrek		09:30 Zumba	09:00 Spinning
	12:15 Kvíður & bak		12:15 M-R-L		10:00 Helgarpúl
					11:00 Zumba
					12:00 Jóga
16:30 Vaxtamótun	16:30 Jóga	16:30 Vaxtamótun	16:30 Jóga	16:30 Föstudagsfjör	
17:30 Átak++	17:30 Step & styrkur	17:30 Átak++	17:30 bol & þrek		
18:30 Hámark		18:30 Spinning	18:30 Hámark		
19:30 Zumba	19:30 Karlapúl	19:30 Zumba	19:30 Karlapúl		

ÁRSKORT Á FRÁBÆRU VERÐI!
46.500 kr.

Árbæjarþrek • Fylkishöll • Fylkisvegur 6 • Sími: 567-6471
www.threk.is

Tapað - fundið

Pandora – armband glataðist í ágúst síðastliðnum á göngu í Fella- og Hólahverfi. Finnandi er vinsamlegast beðinn að skila armbandinu á skrifstofu Hólabrekkuskóla. Skrifstofa skólans er opin alla virka daga milli kl. 8:00 og 16:00.

DANSSKÓLI

SIGURÐAR HÁKONARSONAR



ZUMBA
FITNESS
Zumba tímar
í hádeginu og á kvöldin
á mánudögum, miðvikudögum
og á fimmtudögum

DANSNÁMSKEIÐ

STANDARD - SUÐUR-AMERÍSKIR DANSAR - BARNADANSAR - BREAK - ZUMBA
FYRIR FULLORÐNA, UNGLINGA OG BÖRN, BYRJENDUR OG FRAMHALD

➤ Starfsmanna- og stéttarfélög veita styrki vegna dansnámskeiða. Frístundakort og niðurgreiðsla hjá Sveitarfélögum.

➤ Innritun og upplýsingar í síma **564 1111** - www.dansari.is

DANSSKÓLI SIGURÐAR HÁKONARSONAR
Dansíþróttafélag Kópavogs - AUÐBREKKU 17 KÓPAVOGI



Myndlistarskóli
Kópavogs

Láttu
DRAUMINN
ræstast

Innritun stendur yfir
Á skrifstofutíma mánudag –
fimmtudag kl. 14:00 – 18:00

Nánari upplýsingar í síma:
564 1134 og 5641195
www.myndlistaskoli.is

Bernskuminningar úr Breiðholtinu

Um margt gott að koma í Breiðholtið

Andri Friðjónsson útskrifaðist sem stúdent og sjúkralíði frá FB á liðinni haustönn og er eitt þúsundasti einstaklingurinn sem lýkur því námi frá skólanum. Andri fluttist í Breiðholtið um 12 ára aldur og hefur búið þar síðan. Hann hefur auk námsins tekið mikinn þátt í félagslífi í FB og segir markmið sitt í lífinu að láta öðrum líða vel. Hann ætlar að starfa við umönnun um hríð en hyggur einnig á framhaldsnám annað hvort í hjúkrun eða sálfræði og heimspeki en segir að læknisfræði höfði einnig til sín.

Hann veit þó ekki hvort hann leggur þá fræðigrein fyrir sig því áhugamálin séu svo mörg. Hann hefur einnig áhuga á stjórnmálum þó ekki flokkakerfinu. Hann vill breytingar og kveðst hallast að einstaklingskjöri. Andri rifjar Breiðholtsæskuna upp að þessu sinni og skyggnist örlítið fram í tímann.

Af hverju veljum við alltaf það sama

Ég kom í Breiðholtið sumarið 2005. Þá fluttist ég með föður mínum og fósturmóður í Vesturbergið en stoppuðum stutt við og fórum yfir í Seljahverfið. Ég fór því í Seljaskóla um haustið þaðan sem ég lauk grunnskólanum. Ég er alin upp í Hafnarfirði fram til 2001 að hjónabandi foreldra minna lauk og þá fór ég fyrst til ömmu minnar á Baugsstöðum við Stokkseyri og síðar með móður minni á Selfossi. Ég er því alin upp til skiptis í Reykjavík og á Selfossi en móður mín býr þar. Mér fannst um margt gott að koma í Breiðholtið. Koma á nýjar slóðir. Selfossi sem er lítið bæjarfélag og flestir vita flest um flesta hentaði mér ekki. Ég fann mig ekki þar. Ég var dálítið skapstór og mikill fyrir mér sem krakki og það bjó einhver upp-söfnuð reiði innra með mér þeg-

ar ég kom í Breiðholtið. Eftir að ég kom í Seljaskóla fann ég breytingar. Ég þroskaðist hratt, varð rólegri og yfirvegaðri og fór að líta lífið í öðru ljósi. Ég hef lítið búið á Selfossi síðan ég kom í Breiðholtið en verið svona með annan fótinn hjá móður minni fyrir austan.

Var orðinn faðir

Eftir Seljaskóla langaði mig í Menntaskólann við Hamrahlíð. Ég held aðallega af því að mér var sagt að partíin þar væru svo skemmtileg. Ég var opin og fjörlegur strákur og taldi að ég myndi falla vel í kramið þar. Ég fékk þó ekki skólavist og þá lá leiðin í FB enda voru margir vina minna að fara þangað. Ég fór þó ekki á beinu brautina þar heldur var ég um tíma í Menntaskólanum við Ármúla. Ég upplifði námsleiða í FB en var ekki tilbúinn að detta út úr skóla eins og hent hafði suma vini mína. Ég var búinn að fá áhuga á mannlíkamanum sem slíkum og skráði mig á sjúkraliðabrautina í FÁ. Mig langaði líka að prufa eitthvað nýtt. Sjúkraliðanámið bauð upp á kennslu í þeim fræðum. Það var tekið vel á móti mér og kennararnir voru áhugasamir að fá strák í deildina sem einkum var sótt af stelpum. Þótt ekki sé ýkja langt síðan var ekki viðtekið viðhorf að strákar færu að læra til umönnunarstarfa og er kannski ekki að öllu leyti enn þótt það hafi nokkuð breyst einkum hvað varðar læknisfræðina en nú útskrifast fleiri konur úr læknaeild Háskóla Íslands en karlar. En ég var bara eina önn í FÁ. Ég var búinn að skrá mig inn á sumarönn þegar ég frétti að ég væri orðinn faðir. Ég hafði hugsað mér að eingast barn þegar ég væri orðinn 27 ára en það kom bara tíu árum fyrr. Ég var ekki í föstu sambandi við barnsmóðurina og hef aldrei verið en við erum góðir vinir og höfum náð ágætlega



Það er ekki mikil von til breytinga eins og staðan er í dag. Hrunið dugði ekki til og refurinn skriður heim í gamla grenið sitt, segir Andri Friðjónsson nýútskrifaður úr FB.

saman að annast um barnið. Ég á mínar pabbahelgar auk þess sem ég er oftast með strákinn sem nú er þriggja ára þegar ég hef tíma. Þótt við höfum ekki orðið þar þá skiptir okkur mestu að hugsa vel um strákinn og gera það sem honum er fyrir bestu en að öðru leyti þá skiptum við okkur lítið hvort af öðru. En þessi beygja á lífsleiðinni varð til þess að ég fór aftur í FB. Það var styttra frá heimili mínu og því auðveldara fyrir mig að takast á við hið nýja hlutverk föðursins.

Held ég hefði orðið prýðis formaður

Ég hef gaman að félagslífi og því fór ég strax á fulla ferð í félagslífinu í FB. Ég var kosin í nefnd strax á fyrsta árinu og á öðru ári varð ég formaður árhátíðarnefndarinnar. Það var árið sem okkur var bannað að halda árhátíðina á Selfossi en tíðkast hafði að halda þær utanbæjar. Guðrún Hrefna var þá

tekin við sem skólastjóri og tók ekki í mál að þessari venju yrði viðhaldið í skólanum. Við reyndum allt sem við gátum til þess að fá að halda árhátíðina utanbæjar eins og verið hafði en henni varð ekki þokað. Við skyldum ekki alveg sjónarmið hennar þá en auðvitað var hún fyrst og fremst að hugsa um öryggi nemenda. Að krakkarnir væru ekki að þvælast á bílum austan yfir Hellisheiði að næturlagi hugsanlega í misjöfnu veðri og ástandi í marsmánuði að lokinni skemmtan. Hún hafði neitunarvald og við þá sat þótt hún hafi haft fullan skilning á okkar rökum. Við reyndum síðan að gera það besta úr þessu og árhátíðin fór fram í Reykjavík. Ég ílengdist í félagsstarfinu eftir þetta. Sótti um stöðu skemmtanastjóra sem er ein af þremur nemendaráðsstöðunum en hinar eru stöður formanns og varaformanns. Ég sé svolítið eftir að hafa ekki gefið kost á mér í formennskuna. Ætli ég hefði ekki

geta orðið prýðis formaður.

Þarf að stokka stjórnmál-in upp

Ég held að það sé einhver angif af stjórnmálamanni í mér. Ég hef ákveðnar skoðanir og vil ganga eftir þeim. Ég myndi vilja fara eftir þeirri sannfæringu minni ef ég bæri mig að stjórnmálum sem er ekki á dagskrá í augnablikinu. Ég tel að það þurfi að stokka stjórnmál-in upp. Gera breytingar sem felast meðal annars í því að brjóta ríkjandi flokkakerfi upp. Ef komið er fram með nýjar hugmyndir, til dæmis inn á þing sem ekki falla í kramið hjá gömlu stjórnmálaflokkunum er reynt að bregða fæti fyrir þær. Stundum hverfa þær bara undir spillinguna. Mér finnst að Besti flokkurinn og Jón Gnarr hafi náð þessu takmarki að hluta. Hann segir sannleikann burtséð frá hefðbundinni pólitík en fólk er ekki alltaf tilbúið til þess að hlusta á hann. Bestarnir komu að borgarmálum í Reykjavík á erfiðum tíma og þurftu strax að taka erfiðar ákvarðanir. En þeim hefur tekist að stýra borginni framhjá ýmsum hættum. Við þurfum líka að fá meiri fjölbreytni í það fólk sem er á þingi.

Erum að eyða eins og 2007

Ég er fylgjandi einstaklingslýðræði en geri mér grein fyrir að það hefur bæði kosti og galla. Ég geri mér líka grein fyrir að hér er vaxin upp kynslóð sem hugsar öðruvísi en kynslóðirnar á undan. Fólk hefur minni trú á stjórnmálum. En það fyrirfinnst líka mikil fáfræði á meðan fólks um stjórnmál. Fólk leggur sig ekki niður við að hugsa um stjórnmál. Finnst þau ekki hugsana virði sem er ekki nægilega gott. Fólk vill breytingar en þegar þær eru skotnar niður í fæðingu nennir það ekki að fást við þetta. Það er ekki mikil von til breytinga eins og staðan er í dag. Hrunið dugði ekki til og refurinn skriður heim í gamla grenið sitt. Mér finnst líka eins og að við séum ekki komin yfir kreppuna. Við eyðum eins og enn væri árið 2007. Við gerum það þótt við vitum að við verðum að standa skil á því sem við tökum að láni. Kannski er fólk enn að bíða eftir kraftaverkalausn. En hún er ekki til.

Ekki á leiðinni í framboð

Ég er ekki á leiðinni í framboð. Ekki enn. Það verður að bíða eitt-hvað ef af verður. Nú er ég að fara að vinna. Trúlega byrja ég á landsspítalanum núna á nýbyrjuðu ári. Ég hef líka áhuga á að vinna um tíma í Noregi ef tækifæri gefst. Safna einhverjum peningum og koma mér fyrir. Ég hygg líka á frekara nám í framtíðinni. Ég er ekki ákveðinn um hvað ég geri. Ég hef mikinn áhuga á mannlíkamanum en mér finnst læknanám of langt. Það fer of mikill tími í það 10 eða jafnvel 15 ár með fullu sérnámi. Ég er líka að hugsa um hjúkrunarfræði eða jafnvel sálfræði og heimspeki. Heimspekin skapar kannski ekki atvinnumögu-leika en hún opnar manni augu á að líta á mannlífið frá öðru sjónarhorni. Af hverju veljum við alltaf það sama. Aftur og aftur. Það er góð spurning.



Andri í skólaferð með Seljaskóla.



Nemendaráð FB 2011 til 2012. Andri er í miðrið.



Andri ásamt foreldrum sínum á útskriftardaginn úr FB

164 brautskráðir frá FB



Andri Friðjónsson tekur við viðurkenningu frá Rótaryklúbbum Reykjavík – Breiðholt fyrir góðan námsárangur og störf að félagsmálum í skólanum. Andri var einnig þúsundasti sjúkraliðinn sem útskrifast frá FB. Guðrún Hrefna Guðmundsdóttir rektor er í ræðustólnum.

Alls voru afhent 164 prófskrirteini við útskrift Fjölbautaskólans í Breiðholti sem fór fram í Háskólabíó 21. desember sl. Alls luku 93 nemendur stúdentsprófi og 71 luku starfsmenntaprófi og þar af luku 28 prófi í húsasmíði. Nú hafa eitt þúsund sjúkraliðar útskrifast frá FB en sá þúsundasti útskrifaðist þaðan að þessu sinni en það er Andri Friðjónsson sem fékk viðurkenningu frá Rótaryklúbbum Reykjavík-Breiðholt fyrir góðan námsárangur og framlag til félagslífs nemenda.

Verðlaun fyrir bestan námsárangur á stúdentsprófi hlaut Dagný Eypórsdóttir sem lauk námi af listnáms-

braut. Hún hlaut jafnframt viðurkenningu frá Soropamistaklúbbi Fella- og Hóla. Jórunn Sóley Björnsdóttir útskrifaðist með bestu einkunn sem sjúkraliði, Richard Magnús Elliot var hæstur á lokaprófi húsasmíðabrautar og Bjarki Eypórsen náði bestum árangri á rafvirkjabraut. Fanney Lára Sandholt og Sara Björg Ágústsdóttir voru með bestan árangur á lokaprófi af snyrtibraut. Við útskriftina var í fyrsta skipti veittur námsstyrkur úr nýstofnuðum Styrktarsjóði Kristínar Arnalds. Styrkinn hlaut Fritz Hendrik Berndsen sem var að útskrifast af listnámsbraut.

Gréta S. Guðjónsdóttir ljósmyndari tók myndirnar.



Fritz Hendrik Berndsen útskrifaðist af listnámsbraut hlaut námsstyrk úr nýstofnuðum Styrktarsjóði Kristínar Arnalds.



Dagný Eypórsdóttir lauk námi af listnámsbraut tók við verðlaunum fyrir bestan námsárangur á stúdentsprófi.



Gerum leiðina greiðari

Við hvetjum íbúa borgarinnar til að huga að trjágróðri í gördum sínum. Vel sprottin tré eru augnayndi en gætum þess að gróðurinn seilist ekki út á gangstéttir og stíga.

Umferðarmerki þurfa að sjást vel og trjágróður má ekki byrgja götulýsingu. Skólabörn, hjólríðafólk og aðrir vegfarendur þurfa að komast leiðar sinnar og eins er mikilvægt að snjósmoksturstæki geti hindrunarlaust rutt snjó af gönguleiðum.

Tökum höndum saman – og hugsum út fyrir garðinn, snyrtum trén svo að leiðin sé greið allt árið!



Monika Piekarska nýstúdent og Helgi Rey Guðmundsson nýstúdent spiluðu og sungu við athöfnina ásamt félögum Helga þeim Marteini Síndra Jónssyni og Birki Blæ Ingólfssyni.

Hársnyrtistofan Galtará

Hraunbergi 4 • sími: 5572440

Óskar viðskiptavinum sínum gleðilegs árs og þakkar viðskiptin á liðnu ári.

Þjóðum gamla og nýja viðskiptavini velkomna.

Kveðja Berglind, Bryndís, Gréta, Silla og Vilborg.

PROFESSIONAL
SEBASTIAN™



15% afsláttur af allri þjónustu.

10% afsláttur af öllum
vörum út janúar!

Tímapantanir í síma 557-2653

Verið hjartanlega velkomin

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

Dansskóli Birnu Björns opnar í Árbænum

Dansskóli Birnu Björns hefur opnað enn einn kennslustaðinn og er hinn nýi staður við Selásbraut í Árbænum. Að vanda býður dansskólinn upp á vandað og markvisst dansnám og er bæði boðið upp á byrjenda- og framhaldsflokka. Allir kennarar skólans eru vel þjálfaðir, með margra ára reynslu af dansnámi, -kennslu og choreografíu. Kennir verða ýmsir dansstílar og má þar helst nefna jazzballet, street jazz, jazzfunk, söngleikjans, modern, hip-hop, break og fleira.

Meðal þess sem nemendur læra má nefna grunn-tækni, stökk, hringi, samsettar tækniefingar og dansrúttínur ásamt ýmsum dansstílum, en sérstök áhersla er lögð á að kynnst sem flestum dansstílum. Einnig er unnið mikið með sviðsframkomu og leikræna tjáningu, en dansgleði og skemmtun er höfð í fyrirrúmi.

Birna Björnsdóttir hefur unnið sem danshöfundur árum saman og sett upp fjölda sýninga ásamt því að vera danshöfundur í fjölda vinsælla söngleikja. Þar má nefna söngleikina Grease og Gosa í Borgarleikhúsinu, söngleikinn Fame í Vetrargarðinum, barnaleikritið Kalla á þakinu í Borgarleikhúsinu, uppfærslu Þjóðleikhússins á Ástin er diskó, lífið er þönk og Kardimommubæinn í Þjóðleikhúsinu.

Birna hefur einnig verið höfundur dansa og sviðshreyfinga fyrir Eurovisionfara Íslendinga árum saman og hefur unnið mjög mikið við auglýsinga- og myndbandagerð. Tónlistarmyndbönd áramótaskaup auglýsingar ofl. Þá er ótalin vinna hennar við framleiðslu Latabæjarþáttanna, þar sem hún hefur haft umsjón með dösnum og sýningum síðustu 10 ára.

Ýmsar nýjungar verða í boði fyrir nemendur skólans á komandi önn. Þar á meðal má nefna danskeppni í Gaflaraleikhúsinu og dansworkshop.



Myndin er úr dansuppfærslu í Dansskóla Birnu Björns.

Einnig munu allir nemendur taka þátt í nemendasýningum í Borgarleikhúsinu. Innritun er hafin í síma 6945355.

Skemmtilega bók um horfna tíma við Breiðafjörð

Urðarmáni nefnist nýlega útkomin bók eftir Breiðholtsbúann Ólaf Ásgeir Steinþórsson en árið 1995 kom út bókinn Ferð til fortíðar. Í hinni nýju bók segir höfundur frá síðustu búskaparárum í Bjarneyjum á Breiðafirði og víðar við Breiðafjörð en eyarnar eiga sér merka sögu sem nær allt aftur til landnáms og fram undir miðja síðustu öld. Í Bjarneyjum var fyrr á tímum ein stærsta verstöð opinna ára-báta á Vesturlandi og ekki tók að draga úr þeim útvegi fyrr en vélskipaðöld hófst en byggð lagðist endanlega af þar árið 1945. Ólafur Ásgeir er sjálfur ættaður úr Bjarneyjum en fjölskylda hans fluttist til Flateyjar það ár en fluttist síðar til Stykkishólms. Ólafur bjó einnig um tíma í Borgarnesi eða þar til hann fluttist í Breiðholti þar sem hann hefur búið síðustu árin.

Í samtali við Breiðholtsblaðið segir Ólafur að árin í Flatey hafi verið uppgangs ár. Mannlíf og menning hafi staðið í blóma og Flatey verið verslunarmiðstöð fyrir Breiðafjarðarbyggðir og Barðaströnd og flóabátur haldið uppi samgöngum við afskekktu bæi í afdölum, á útnesjum og í fjarðabotnum. Fjórar verslanir hafi verið í Flatey og sөлgætis-ilminn lagt út um dyr þeirra en í eyinni hafi öllu ægt saman á



Ólafur Ásgeir Steinþórsson með eintak af nýju bókinni sinni Urðarmáni þar sem hann segir frá mannlífi við Breiðafjörð um og á síðari hluta liðinnar aldar.

kaupborginni, körlum og kerlingum, börnum og hænsum. En hvað koma Ólafi til þess að setjast niður og rita frásögur af því mannlífi sem hann þekkti í þessum landshluta. Hann segist hafa horft til þess að þessi saga væri að hverfa. Þeim færi fækkandi sem muni þetta blómlega mannlíf er var í eyjunum á ýmsum stöðum við fjörðinn og það hafi sótt að sér að finnast hann eiga ógert að færa þessar frásögur í letur. „Ég fer eiginleg yfir ákveðið tíma bil í bókinni. Segi frá daglegu lífi í Bjarneyjum síðust árin sem þar var byggð. Þaðan fer ég yfir til Flateyjar og endastöðin hjá mér er í Stykkishólmi sem hefur haft á sér nokkuð einstakan bæjarbrag.“ Ólafur segist líta svo á að það hafi verið ákveðin forréttindi að hafa notið þess að alast upp í Breiðafjarðareyjum. Enginn sem þar hafi

verið gleymi hvorki náttúrufarinu eða mannlífinu, fjörulyktinni, fuglakliðnum eða kvöldkyrrðinni.

Nafnið á bókinni er dálítið sérstakt. Hvað er urðarmáni. Þegar leitað er skýringa á þessu náttúrufyrirbæri er ekki margt að finna. Þó segir að urðarmáni sé bjartur hnöttur sem birtist við jörð, oftast í tengslum við þrumuveður. Hann geti verið rauður, appelsínugulur, gulur eða blár á lit og honum fylgir oft hvissandi hljóð og jafnvel sérstök lykt. Svo virðist sem urðarmánar séu oftast á hreyfingu og að þeir ferðist á allt að um þriggja metra hraða á sekúndu um það bil einum metra fyrir ofan jörðu. Ólafur segir að þetta fyrirbæri sé þekkt víða um heim og muni fyrst getið í Eyrbyggju hér á landi er hann kom kveld eftir kveld að Fróðá en fyrirbærið muni tengjast rafmagnun þegar mikill raki er í lofti. Tengingin við Breiðafjörð er því augljós með tilliti til frásagnar Eyrbyggju.

Fjöldi mynda er að finna í bókinni þar sem höfundur hefur safnað saman fjölbreyttu myndefni frá þeim tíma sem hann fjallar um og segir engu minni sögu um mannlíf en frá sagnirnar. Myndirnar tengjast frá sögninni vel gæða hana enn öflugra lífi. Þetta er bók sem áhugafólk um mannlíf og sögu þessa landshluta getur tæpast lát-ið fram hjá sér fara og einnig áægt brásögn til þess að taka með sér í ferðalag um Vesturland og blanda fjörlegum frásögnum Ólafs saman við nútímann og fá sögulega og mannlífslega heild. Það eru uppheimar sem gefa bókina út. Hún fæst hjá forlaginu og einnig í flestum bókabúðum auk þess sem hægt er að fá hana hjá höfundi. Síminn hjá Ólafi er 893 0878.

ÚTSALAN Í
FULLUM GANGI

MIKIL VERÐLÆKKUN

Verið velkomnar

Fröken Júlía

Mjódd - S. 557 5900

www.breidholt.is

Einkarekið apótek
Lágt lyfjaverð - góð þjónusta



**GARÐS
APÓTEK**
- rétt leið

Sogavegi við Réttarholtsveg

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

Breiðholtsblaðið

Auglýsingasími:

511 1188

borgarblod@simnet.is

Byrja strax í leikskóla

„Því fyrr sem byrjað er að ræða við börn um samskipti og framkomu þeirra við önnur börn og fullorðna því meiri líkur eru á að þau eigi farsæl samskipti við aðra. Á leikskólaaldri byrja börn að læra muninn á réttu og röngu og atferli þeirra er í mótun. Barnið lærir til hvers er ætlast af því og hvar mörkin liggja í samskiptum við aðra. Með því að byrja snemma að ræða þessi mál við börnin áttu þau sig fyrir á hvað átt er við með jákvæðri framkomu og einnig áhrifum og afleiðingum neikvæðrar framkomu. Hægt er að byrja snemma að kenna þeim að að setja sig í spor annarra og að engan einn má skilja út undan.“ Þetta segir Kolbrún Baldursdóttir sálfræðingur og Breiðholtsbúi í spjalli við Breiðholtsblaðið en hún er að hefja kynningarstarf um efnið í leikskólum þar sem hún m.a. fylgir bók sinni „Ekki meir“ úr hlaði. „Ekki meir“ er leiðarvísir í aðgerðum gegn einelti fyrir starfsfólk skóla, íþrótt- og æskulýðsfélög, foreldra og börn. Útgefandi er Skólavefurinn.



Kolbrún segir að forvarnir felist í því að byrja strax og þroski leyfir að kenna börnum að bera virðingu fyrir hvert öðru. „Umræða af þessu tagi á að vera hluti af lífstíl en ekki tímabundið átak sem hrint er af stað kannski í kjölfar einhverrar ákveðinnar upptöku. Þess vegna þarf að flétta eða tvinna umræðu um góða samskiptahætti inn í starfsemi leikskólans, grunnskólans og einnig í starfsemi íþrótt- og æskulýðsfélaga.“ Kolbrún segir að á þessum árum séu börnin mjög móttækileg enda sjálfsmyndin að mótast. Barni sem líður vel með sjálf sig og býr við öryggi og ástúð áttar sig frekar á hvar eigin og annarra persónuleg mörk liggja. „En þetta kemur ekki endilega að sjálfu sér.“ segir hún. „Hlutir eins og að bera virðingu fyrir eigin tilfinningum sem og annarra þarf að tala um við börnin og kenna þeim. Barn með sterka sjálfsmynd er líklegt til að standast hópprýsting og sterk sjálfsmynd er ein öflugasta vörnin gegn ytri vá sem kann að verða á vegi þess í lífinu.

Að vinna með öllum

En hvernig má helst kenna og þjálf börn í að koma fram við aðra af virðingu og vinsemd? Kolbrún segir í því sambandi nauðsynlegt að venja þau við strax í byrjun að vinna með öllum, „hróka þeim“ við ólíkar aðstæður. Velja t.d. í hóp af handahófi með því að telja í þá þegar þau setjast til borðs, fara í leikkrók eða í hópastarf. Þessi aðferð dregur mikið úr tilhneigingu til klíkumyndunar þegar komið er í grunnskóla. Líður í forvörnum er einnig að útskýra hugtök t.a.m. hvað er átt við með stríðni og einelti eða hugtakið „klögun“ þ.e. að klaga einhvern. Börnin þurfa að geta greint á milli merkingarinnar að klaga annars vegar eða hins vegar að láta full-

orðna vita um atvik svo þeir geti hjálpað börnunum. Eins að kenna þeim að skilja á milli hvar eigin mörk liggja og hvar annarra, hverju á ég og má ég skipta mér að og hvað er það hugsanlega sem ég á ekkert að skipta mér af.“

Að nota allt sem tiltækt er

Bókin Ekki meir er prýdd fjölda mynda sem börn á leikskólaaldri eiga auðvelt með að tileinka sér og skilja. Hægt er að lesa fyrir börnin úr bókinni og skoða myndirnar þegar rætt er um samskiptahætti svo sem samkennd, að setja sig í spor, muninn á leik og stríðni og margt fleira.“ Ekki meir fæst í Hagkaup og Eymundsson en hún er

einnig fánleg hjá útgefanda.

Kolbrún segir að í forvarnavinnu sé að gera að nota allt tiltækt til um að hafa hana sem fjölbreyttasta. Börnin geta unnið í hópum, samið leikrit, farið í hlutverkaleiki og notast má við bækur, myndbönd og klípusögur. Og til að ekki verði aðeins um átaksvinnu að ræða er æskilegt að umræðan sé regluleg og kerfisbundin. Þá er mikilvægt að leikskóli og heimili samstilli forvarnarumræðuna þannig að foreldrar geti fylgt henni eftir heima. Þá sé einnig um að gera að kalla eftir samvinnu barnanna sjálfra, spyrja hvort þau séu tilbúin til að hjálpast að þannig að öllum geti liðið vel í leikskólanum.

Jákvæð tengsl - lykill að farsælu samstarfi

„Í mínum huga er engin spurning um að jákvæð tengsl og kynni foreldra og leikskóla eru oft lykillinn að farsælu samstarfi. Því þarf að leggja grunn að traustum samskiptajarðvegi með því að vera í tíðum samskiptum allt starfsárið. Þetta má gera með því að bjóða foreldrum upp á fræðslu- og samverustundir í leikskólanum og að vera með í ráðum þegar við á. Umfram allt þarf upplýsingaflæði að vera í báðar áttir. Foreldrar mega ekki láta undir höfuð leggja að láta vita af því ef barni líður ekki nógu vel en þeir ættu einnig að láta vita af því sem þeir eru ánægðir með í leikskólanum allt eins og það sem þeir telja að betur mætti fara. Ef tekst að mynda góð tengsl á milli leikskóla og foreldra en mun auðveldara að vinna



Kolbrún Baldursdóttir sálfræðingur.

saman að því að finna lausnir á málum sem upp kunna að koma“ segir Kolbrún að lokum.

**Fjölbrotaskólinn
í Breiðholti**

Kvöldskóli FB

Bóknám - Verknám

100 áfangar í boði

Húsasmíðabraut

Sjúkraliðabraut

Rafvirkjabraut

Almennt nám

Stúdentspróf

Innritun í FB

Fimmtudag 10. janúar frá kl. 17:00 til 19:00

Námsráðgjafar og sviðsstjórar verða til viðtals

Netinnritun á www.fb.is (kvöldskóli)

Á Hjálparstarmum 1717
starfa sérþjálfarar
sjálfbærar sem
eru alltaf
til taks



Líður þér illa í hjartanu?

1717

opinn - trúnaður - ókeypis  Rauði kross Íslands

**Gerðu
góðverk
í dag**

 **907 2002**

 **Hjálparstarf
kirkjunnar**
www.help.is

www.breidholt.is

Öflugu Ægisári lokið



Sundæfingar hjá Sundfélaginu Ægi eru byrjaðar í öllum hópum félagsins. Enn er þó hægt að bæta við í alla hópa. Þeir sem voru að æfa á haustönn 2012 verða að skrá sig aftur eftir áramótin og ganga frá greiðslu. Nýir iðkendur er einnig velkomið að skrá sig í alla hópa. Skráning og greiðsla er rafræn hér: <https://aegir.felog.is> Gott er að lesa vel leiðbeiningar kerfisins áður en það er notað <http://aegir.is/images/stories/skjol/12-13/aegir%20skraningar%20leiðbeiningar.pdf>

Jólasundmót Ægis var haldið í Laugardalslaug 8. desember s.l. Þar komu saman sundmenn úr öllum hópum og aldursflokkum. Krakkar úr bleikjuhópum voru með sundsýningu og sýndu hvað þau voru búin að læra og stóðu sig frábærlega vel. Þá mætti jólasveinn í heimsókn með mandarínur handa öllum. Mótið var jafnframt annað stigamót Ægis, þar sem keppt var í skriðsundi og bringusundi. Nokkrir ungir ofurhugar kepptu í 800 m og 1500 m skriðsundi í fyrsta sinn með góðum árangri.

Heimsmeistaramótið í sundi

Heimsmeistaramótið í sundi í 25 m laug (HM25) fór fram í Tyrklandi 14. til 16. desember. Þrír íslenskir sundmenn tóku þátt í mótinu þau Anton Sveinn McKee Ægi, Hrafnhildur Lúthersdóttir og Orri Freyr Guðmundsson bæði úr SH. Anton Sveinn McKee úr Sundfélaginu Ægi setti þrjú glæsileg Íslandsmet á mótinu. Anton bætti 10 ára gamalt Íslandsmet í 400 m skriðsundi þegar hann synti á tímanum 3.47,43. Gamla metið sett í Moskvu árið 2002 átti Örn Arnarson úr SH. Anton Sveinn hafnaði í 25. sæti af 62 keppendum. Anton bætti einnig eigin Íslandsmet í 1500 m skriðsundi 15.00,51 og millitíma í 800 m skriðsundi 7.52,84. Hann hafnaði í 20. sæti af 37 keppendum. Þá synti Anton 100 m bringusund á tímanum 59,85 sekundum. Við óskum Antoni til hamingju með þessi glæsilegu afrek.

NMU 2012

Norðurlandameistarmót unglinga fór fram í Vaasa í Finnlandi dagana 14. til 16. desember. Tvær sundkonur úr Ægi þær Rebekka Jaferinan og Paulina Lazorikova tóku þátt í mótinu. Jacky Pellerin yfirþjálfari Ægis og landsliðsþjálfari var einnig með í för. Alls tóku 19 sundmenn frá Íslandi þátt. Rebekka varð í 6. sæti í 800 m skriðsundi á tímanum 9.14,00 og í 8. sæti í 400 m skriðsundi á tímanum 4.34,60. Rebekka synti einnig fyrir Íslands hönd í 4x100 m skriðsunds boðsundi. Paulina synti til bronsverðlauna í 200 m flugsundi á tímanum 2.26,14., endaði í 6. sæti í 200 m fjórsundi á tímanum 2.31,36 og 400 m fjórsundi á 5.13.30. Báðar eru þær stóllur í flokki 14-15 ára.



Anton, Hrafnhildur og Orri Freyr en þau tóku þátt í heimsmeistaramóti í 25 m laug í Tyrklandi í desember.

Reykjavík International Games (RIG) 2013.

Sundfélagið Ægir sér um að halda alþjóðlegt sundmót RIG leikanna sem fer fram í 5 hlutum dagana 25.-27. janúar n.k. Von er á sterku og skemmtilegu sundmóti. Fjölmennum á áhorfendapallana í Laugardalslaug og hvetjum okkur frábæra sundfólk. Nánar um RIG hér. <http://rig.is/sports/swimming>

Viltu æfa með Sundfélaginu Ægi ?

Sundfélagið Ægir býður alla áhugasama hjartanlega velkomna til sunddæfinga skv. æfingatöflu félagsins. Ægir er með gullfiska sundnámskeið fyrir 4 til 6 ára börn í Breiðholtslaug, sundæfingar fyrir alla aldurshópa í Breiðholtslaug, Ölduselslaug, Sundhöll Reykjavíkur og Laugardalslaug. Einnig er Ægir með garpahóp fyrir fullorðna sem velja sund sem líkamsrækt. Ægir þríþraut (sund-hjól-hlaup) er með æfingar fyrir alla sem áhuga hafa á þessari vinsælu íþróttagrein. Sundnámskeið fyrir fullorðna eru haldin reglulega, bæði fyrir byrjendur og lengra komna. Fylgist með starfinu á heimasíðu félagsins eða sendið okkur fyrirspurn á aegir@aegir.is

*Hlökkum til að sjá þig í lauginni ! Kveðja, Stjórnin.
Gleðilegt ár Ægiringar og landsmenn allir. ÞG*

Aðalfundur framundan?

**Heildarlausn í
rekstri húsfélaga.**

 **EIGNAumsjón**

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

**Eru rennurnar og niðurföllin
hjá þér farin að leka?**



Fyrirtækið Rennur & Niðurföll tekur að sér að endurnýja og laga rennur & niðurföll, einnig aðra þakvinnu og þakmálun.

Upplýsingar í síma 694 8448, Ólafur

ÞORRAFAGNAÐUR ÍR - 19. JANÚAR 2013
ÍÞRÓTTAHÚS SELJASKÓLA (HERTZ HELLIRINN)



**MATTI MATT · HELGI BJÖRNS · REGÍNA ÓSK
& ROKKABILLÝBANDIÐ** VEISLUSTJÓRI **LOGI BERGMANN**

Húsið opnar kl.19:00 · Borðhald hefst kl.20:00

Glæsilegt þorrahlaðborð Múlakaffis, boðið verður upp á hefðbundinn þorramat auk lambalæris, saltkjöts o.fl. Húsið opnar fyrir dansleik kl.23:00

Uppselt í matinn!

 MATUR OG DANSLEIKUR 6.500 KR. · DANSLEIKUR 2.000 KR. · 18 ÁRA ALDURSTAKMARK



Miðasala á www.ir.is og ÍR-heimilinu (s:587-7080)
Forsala á 11 manna borðum hefst 3. des. (71.500 kr. eingreiðsla). Stakir miðar seldir frá og með 10.des.

Poweradebikar karlar:

Varnarleikur ÍR ekki góður gegn Stjörnunni

ÍR-ingar léku gegn Stjörnunni í Poweradebikarkeppni karla sl. sunnudag. Í hálfleik var ÍR tveimur stigum yfir en í síðari hálfleik hrökk Stjörmulíðið betur í gang á sama tíma og varnarleikurinn hjá ÍR var alls ekki sannfærandi. Stjarnan vann því 94-77 og er komið áfram í bikarkeppninni.

Stigahæstur ÍR-inga var Eric James Palm með 26 stig, 7 fráköst og 5 stolna bolta, Nemanja Sovic skoraði 18 stig og tók 4 fráköst og Hreggviður Magnússon skoraði 15 stig og tók 5 fráköst. Stigahæstur Stjörnumanna var Jar-rid Frye með 20 stig og 7 fáköst. Áhorfendur voru aðeins um 200 talsins, og sárafáir af þeim stuðningsmenn ÍR-liðsins, sem hlýtur að vera áhyggjuefni, ekki er svo langt að fara í Garðabæinn.

Næsti leikur ÍR í Dominos-deild karla er gegn Snæfelli á heimavelli í Hertz-hellinum í Seljaskóla 14. janúar, síðan gegn Þór Þorlákshöfn í Þorlákshöfn 17. janúar og síðan aftur heimaleikur í Hertz-



ÍR-ingar voru yfir í hálfleik 40-38 en í síðari hálfleik var varnarleikurinn ekki sannfærandi og það notfærðu Stjörnumenn sér og slógu ÍR-inga út úr bikarnum.

hellinum 31. janúar gegn Njarðvík. Full ástæða er til að hvetja

Breiðhyllinga til að koma og sjá skemmtilega körfuboltaleiki.

Tíu Íslands- og aldursflokkamet slegin á Jólamóti ÍR í frjálsum

Eins og fram hefur komið bætti Aníta Hinriksdóttir ÍR Íslandsmetið í kvennaflokki í 600 m hlaupi um tæpar fimm sekúndur þegar hún hljóp á 1:27,74 mín á Jólamóti ÍR sem haldið var í Laugardalshöll 19. desember.

Fjöldi annarra meta féll á mótinu. Árangur Anítu er jafnframt aldursflokkamet í stúlknaflökki 16 til 17 ára, 18 til 19 ára og 20 til 22 ára. Kristinn Kristinsson HSK jafnaði Íslandsmetið í karlaflokki í 600 m hlaupi þegar hann hljóp á 1:20,86 mín. Hann deilir nú metinu með Ólafi Konráð Albertssyni ÍR sem setti metið á sama mán-

aðardegi árið 2009. Ívar Kristinn Jasonarson ÍR bætti aldursflokka- met Einars Daða Lárussonar ÍR í 300 m hlaupi í flokki pilta 20 til 22 ára þegar hann hljóp á 35,16 sekúndum og var rúmlega hálfri sekúndu frá karlameti Trausta Stefánssonar FH. Í sama hlaupi bætti æfingafélagi Ívars, Gunnar Guðmundsson ÍR aldursflokka- metið í 300m hlaupi í flokki 16-17 ára pilta á tímanum 36,69 sek. Sindri Lárusson ÍR bætti 33 ára gamalt aldursflokka- met Óskars Reykdals- sonar HSK í kúluvarpi 18-19 ára pilta þegar hann varpaði karlakúl- unni 16,19 m en gamla metið var 15,28 m. Æfingafélagi Sindra,

Hilmar Örn Jónsson ÍR bætti svo aldursflokka- metið í flokki 16 til 17 ára pilta þegar hann varpaði 5 kg kúlunni 16,69 m og bætti sitt eigið met frá því fyrr á árinu. Að lokum bætti Matthildur Ylfa Þorsteinsdóttir ÍFR Íslandsmetið í sínum fötlunarflokki í 60 m hlaupi þegar hún hljóp á 9,90 sek. Samtals bættu íþróttamennirnir níu Íslands- og aldursflokka- met og jöfnuð eitt. Sannarlega fögur fyrirheit um góðan árangur á innanhússtímabili frjálsíþróttamanna sem er rétt að hefjast og nær hápunkti um miðjan febrúar.

Snorri Stefánsson hleypur vel í Þýskalandi

Snorri Stefánsson dvelur þessa mánuðina í Þýskalandi og æfir vel. Hann keppti í 1000 m hlaupi innanhúss laugardaginn 1. desember sl.

Snorri náði þar góðum árangri, hljóp á 2:33,74 mín, aðeins 25 hundruðustu frá meti

félaga sína Snorra Sigurðssonar frá 2008 í flokki 18 til 19 ára. Snorri varð í öðru sæti í hlaupinu, rétt á eftir hlaupara frá Eþíópíu og rétt á undan ítölskum hlaupara.

Níu ÍR-ingar í afrekshóp ungmenna FRÍ

30 ungir íþróttamenn skipa afrekshóp ungmenna FRÍ 2011-2012. Af þessum 30 eru 9 ÍR-ingar.

Nöfn þeirra og þær greinar sem þau hafa náð lágmarkum inn í hópinn eru.

Aníta Hinriksdóttir, 1996
200m, 400m, 300m grindahlaup, 400m grindahlaup, 800m, 1500m, 3000m

Arna Stefanía Guðmundsdóttir, 1995
200m, 400m, 800m, 100 m

grindahlaup, spjótkastr, langstökk, sjöþraut

Arnar Orri Sverrisson, 1995
400m

Björg Gunnarsdóttir, 1994
400m

Bogey Ragnheiður Leósdóttir, 1996
Kúluvarp

Einar Daði Lárusson, 1990
Tugþraut

Guðmundur Sverrisson, 1990
Spjótkastr

Gunnar Ingi Harðarson, 1996
300m grindahlaup

Hilmar Örn Jónsson, 1996
Sleggjukast

Hulda Þorsteinsdóttir, 1991
Stangarstökk

Sindri Lárusson, 1993
Kúluvarp



Fréttir

Íþróttafélag Reykjavíkur
Skógarseli 12 • Sími 587 7080
Myndsími: 587 7081
Tölvupóstur: hordur@irsida.is
Heimasíða: ir.is

909 komu í mark í Gamlárshlaupi ÍR

Hið árlega Gamlárshlaup ÍR fór fram í 37. sinn á Gamlársdag og var upphaf og endir hlaupsins við Hörpuna. Veðurguðirnir minntu svo sannarlega á sig en hífandi rok var á meðan hlaupið fór fram. Hlaupararnir létu það þó ekki á sig fá og undirstrikuðu með því andann í hlaupamenn- ingunni á Íslandi að “við látum veðrið ekki aftra okkur”.

Alls voru 987 hlauparar skráðir til leiks og í mark komu 909 manns sem verður að teljast frábær þátttaka en aðeins einu sinni í 37 ára sögu hlaupsins hafa þátttakendur verið fleiri en það var þá í hálfgerðu vorveðri árið 2010 en þá komu um 1100 manns í mark.

Helstu úrslit urðu eftirfarandi en öll úrslit og flokkaúrslit má sjá á www.hlaup.is

Fyrstu þrír í karlaflokki voru:

1 32:48 Kári Steinn Karlsson, Breiðabliki
2 34:47 Ingvar Hjartarson, Fjölni
3 35:14 Tómas Zoëga Geirsson, ÍR

Fyrstu þrjár í kvennaflokki voru:

1 41:02 Arndís Ýr Hafþórsdóttir, Fjölni
2 41:36 Ebba Særún Brynjarsdóttir, Hlaupahópi FH
3 43:26 Íris Dóra Snorraddóttir

Frjálsíþróttadeild ÍR þakkar öllum þeim íþróttamönnum, þar með talið hlaupurum í götuhlaupum félagsins, öllum sjálfboðaliðunum (sem voru um 60 talsins í Gamlárshlaupinu), svo og fréttamönnum og fréttamiðlunum fyrri árið sem er að líða og óskar öllum gleði og velfarnaðar á árinu 2013.

Aníta með nýtt met

Aníta Hinriksdóttir setti nýtt Íslandsmet í 1000m hlaupi innanhúss.

Aníta keppti í 1000 m hlaupi á jólamóti Ármanns þann 15. desember. Hún bætti þar Íslandsmet Lilju Guðmundsdóttur ÍR um tæpar 10 sekúndur en það var komið nokkuð til ára sinna, sett í Norrköping í Svíþjóð árið 1978. Frábær árangur hjá Anítu.



ÍR-ingurinn
Aníta Hinriksdóttir.



Sími: 588 9705
www.skautaholl.is

Opnunartímar:

Mánud. Þriðjud og Miðvikud.

12:00 til 15:00

Fimmtudaga

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

Föstudaga

13:00 til 19:30

Laugardaga og Sunnudaga

13:00 til 18:00

Skólar og sérhópar: Mánudag til föstudags
10:00 til 15:00



GETRAUNANÚMER

ÍR ER 109



ÁRSKORT Í LÍKAMSÆKT OG SUND Á AÐEINS 33.990 KR.

það gera aðeins 2.833 kr. á mánuði. Visa/Euro í boði og kortalán*

Nýtt! Hóptímar í Sundlaug Kópavogs

- Dans og fjör með Zumba kennurum
- Spinning
- Jóga
- Core
- Flottar konur
- Morgunpuð
- Hádegispuð
- Morgunhressing
- Stöðvarþjálfun

*Kortalán: Bjóðum upp á allt að 12 mánaða greiðsludreifingu. Lántaki ber kostnað af láni.

Tilboð gildir til 21. janúar 2013

Aðgangur að hóptímum er innfalinn í verði korts



ACTIC
LÍKAMSÆKT & SUND

Kortið gildir í líkamsækt, hóptíma og sund í
Sundlaug Kópavogs og líkamsækt og sund í Salalaug.

Sundlaug Kópavogs / sími 570 0470
Íþróttamiðstöð Versalir / sími 570 0480

www.acticgym.is