

Breiðholtsblaðið

Dreift frítt í öll hús í Breiðholti

JANÚAR 2015

1. tbl. 22. árg.



S. 581 15 15

3 staðir 1 símanúmer

Gnoðaryogi 44 - Ánanaustum og Eddufelli 6



Hólagarði og Arnarbakka



Björgvin Hólmgeirsson íþróttakarl ársins 2014 hjá ÍR ásamt öðrum afreksmönnum sem hlutu tilnefningar. Helga María Vilhjálmisdóttir íþróttakona ÍR 2014 var ekki viðstödd vegna keppni erlendis en Birna móðir hennar tók við verðlaunum hennar. Sjá frétt um íþróttakarl og konu ÍR á bls. 2.

BLÓMVÖNDUR MÁNAÐARINS
2.900kr



GARÐHEIMAR



PANTAÐU Á DOMINOS.IS

DOMINO'S APP SÍMI 58 12345

Opið allan sólarhringinn
í Engihjalla, Vesturbergi og Arnarbakka



Iceland

Nýr netbanki sem er mótaður af viðskiptavinum sínum

Landsbankinn

landsbankinn.is

410 4000



ÓDÝRARI LYF Í HÓLAGARÐI

 **Apótekið**
-einfalt og ódýrt

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

Janúartilboð

Þorramatur
í miklu úrvali.

Egils pilsner
500 ml

Verð áður 166 kr.

Verð núna 98 kr.

Svínakjöt á tilboði

Svínakótilettur

Verð áður 1.698 kr./kg.

Verð núna 1.298 kr./kg.

Svínasnitzel

Verð áður 2.398 kr./kg.

Verð núna 1.798 kr./kg.

Frosin Svið

20 % afsláttur

við kassa

Heilsu vítamínslínan

er á 20 % afslætti

við kassa

Pepsi og Pepsi Max 2

lítra 4 saman

Verð áður 1.234 kr.

Verð núna 998 kr.

Svínahnakki

Verð áður 1.974 kr./kg.

Verð núna 1.449 kr./kg.

Svínalundir

Verð áður 2.698 kr./kg.

Verð núna 1.998 kr./kg.



Bín verslun

SELJABRAUT 54 • SÍMI 557 1780 - 577 1788

- á traustum grunni

Breiðholtsblaðið

Útgefandi: Borgarblöð ehf.

Eiðistorgi 13-15 • 170 Seltjarnarnes • Pósthólf 172

Ritstjóri: Þórður Ingimarsson • Sími 551 1519 • 893 5904

Netfang: thordingimars@gmail.com

Auglýsingasími: 511 1188 • 552 1953 • 895 8298

Heimasíða: borgarblod.is

Netfang: borgarblod@simnet.is

Framkvæmda- og auglýsingastjóri: Kristján Jóhannsson

Umbrot: Valur Kristjánsson

Prentun: Landsprent ehf.

Dreifing: Landsprent ehf.

1. tbl. 22. árgangur

Breiðholtsblaðið er dreift frítt í öll hús í Breiðholti

Sameiningar hugmyndir

Öðru hvoru er rætt um þá stóru spurningu hvort rétt væri að sameina sveitarfélögin á höfuðborgarsvæðinu í eina heild og fór borgarafundur um þetta mál fram á Kjarvalsstöðum fyrir skömmu. Höfuðborgarsvæðið telur nú fimm sveitarfélög auk Reykjavíkurborgar. Þau eru Kópavogsbær, Garðabær, Hafnarfjarðarkaupstaður, Seltjarnarnesbær og Mosfellsbær. Þessi sveitarfélög liggja þétt hvert að öðru og bæjarmörk þeirra ekki augljós almennum vegfaranda. Þá er einnig um eitt atvinnusvæði að ræða þar sem fjöldi fólks fer daglega á milli sveitarfélaga til og frá vinnu.

Alls búa 208 þúsund manns á þessu svæði. Í Reykjavík einni búa um 121 þúsund manns eða um 58% allra íbúa þess. Kópavogsbær er fjölmennastur minni sveitarfélaganna með um 32 þúsund íbúa en Seltjarnarnesbær fámennastur með tæplega 4400 íbúa. Íslendingar eru tæp 330 þúsund og því búa um 63% landsmanna á höfuðborgarsvæðinu en rúm 36% í höfuðborginni einni.

Af þessu má vera ljóst að með sameiningu þessara liðlega 200 þúsund manna byggðar yrði til öflugt sveitarfélag og gera verður ráð fyrir að kostnaður við rekstur þess myndi minnka einkum hvað stjórnun varðar. Þó er örðugt um að segja hversu mikill sparnaður hlytist af slíkri sameiningu vegna þess að verkefni sveitarfélaga eru víðtæk og flest bundin með lögum.

Fleira kemur til umhugsunar þegar sameining af þessum toga er til umræðu. Einkum sú hlið stjórnsýslunnar sem snýr að hefðum og hugmyndum um lýðræði og einnig sögu og menningu einstakra byggða. Segja má með nokkrum sannni að höfuðborgarsvæðið hafi byggst út frá Reykjavík nema Hafnarfjörður sem á sér sína byggðasögu aftur um aldir.

Tvær hugmyndir geta verið til umræðu um sameiningu höfuðborgarsvæðisins. Annarvegjar fjallar hugmynd um algera sameiningu en hins vegar sameiningu stærri verkefna eða samstarfs um þau. Með því yrðu til svonefnd „Metro“ svæði þar sem stærri verkefnin væru unnin saman í sameinaðri stjórnsýslu en nærverkefni yrðu áfram í höndum minni eininga.

Með starfi Samtaka sveitarfélaga á Höfuðborgarsvæðinu, byggðasamlögum á borð við Strætó og Sorpu og nú síðast væntanlega stöðu skipulagsfulltrúa höfuðborgarsvæðisins má segja að grunnur hafi verið lagður að höfuðborgarsvæðinu sem „Metro“ svæði. Fleiri verkefni sveitarfélaganna gætu auðveldlega rúmast innan þess en hér hafa verið nefnd. Í því efni mætti nefna rekstur grunnskólans og þjónustu við fatlaða.

Nokkur reynsla hefur fengist af sameiningu borgarsveitarfélaga í Kanada og Bandaríkjunum og einnig víðar. Hún bendir til þess að „Metro“, hugmyndin sé farsælli kostur en alger sameining þar sem byggðir eiga sér sögu og oft einhverja sérstöðu. Við það vaknar spurning um hvernig nærþjónustustiginu yrði þá háttað. Hvort núverandi sveitarfélög yrðu áfram til í svipaðir mynd og nú er eða hvort mynda mætti minni stjórnsýslueiningar þar sem kosið yrði til hverfastjórna jafnhliða kosningu borgarstjórnar í „Metro“ samfélaginu. Breiðholtið er gott dæmi um hugsanlega stjórnsýslueiningu af því tagi.

Björgvin íþróttakarl og Helga María íþróttakona ársins hjá ÍR



Björgvin Hólmgeirsson íþróttakarl ársins 2014 hjá ÍR ásamt Bjarka Þór Sveinssyni formanni aðalstjórnar ÍR og Guðrúnu Brynjólfsdóttur varamanni í aðalstjórn sem afhentu verðlaunin.

Handboltamaðurinn Björgvin Hólmgeirsson var kosinn íþróttakarl ÍR og skíðakonan Helga María Vilhjálmssdóttir íþróttakona ÍR fyrir árið 2014. Viðurkenningar til afreksfólksins voru afhentar í hófi sem ÍR-inga héldu vinningshöfnum sunnudaginn 11. janúar í ÍR-heimilinu. Björgvin Þór og Helga María voru valin úr hópi margar sterkra afreksmanna félagsins en allar deildir þess tilnefndu eina konu og einn karl í kjörið sem er um leið viðurkenning sem íþróttakona og íþróttakarl þeirrar deildar.

Helga María hefur frá unga aldri verið í fremstu röð skíðakvenna á Íslandi og var kosin skíðakona ársins 2014 af Skíðasambandi Íslands. Hún hefur æft skíði hjá skíðadeild ÍR frá unga aldri og varð Íslandsmeistari í stórsvigi og samhliða svigi 2014. Hátindi ferils síns til þessa náði Helga María með þátttöku sinni á Vetrarólympíuleikunum í Sochi í Rússland en hún var valin til að keppa þar fyrir Íslands hönd. Hún náði 34. sæti í svigi, 46. sæti í stórsvigi og 29. sæti í tvíkeppni. Stuttu eftir Ólympíuleikana keppti hún fyrir Íslands hönd á



Helga María hefur frá unga aldri verið í fremstu röð skíðakvenna á Íslandi og var kosin skíðakona ársins 2014 af Skíðasambandi Íslands. Hún er erlendis og var því ekki viðstödd afhendinguna.

Heimsmeistaramóti unglunga þar sem hún náði 63. sæti í risasvigi, 48. sæti í brunni, 45. sæti í tvíkeppni og 39. sæti í svigi og

37. sæti í stórsvigi. Helga hefur undanfarin ár dvalið í Noregi í skíðamenntaskóla til að geta æft og keppt við bestu aðstæður.

Fyrst og fremst ÍR-ingur

Björgvin er uppalinn ÍR-ingur og átti gott tímabil vorið 2014 þar sem hann var lykilmáður í ÍR liðinu. Lið ÍR komst alla leið í úrslitaleik Bikarkeppni HSÍ, þar sem það beið lægri hlut í hörku-leik á móti Haukum. Björgvin lenti í framhaldi af því í erfiðum meiðslum sem hann hefur svo sannarlega jafnað sig á og var valinn besti leikmaður Olísdeildar Íslandsmótsins eftir fyrria hluta þess í lok árs 2014. Björgvin hefur skorað að meðaltali 9 mörk í leik í sterku ÍR liði sem berst á toppi Olísdeildarinnar. Björgvin var valinn í landsliðið og sýndi og sannaði að hann á fullt erindi þangað er hann fékk tækifæri gegn Svartfjallalandi. Hann var valinn í æfingahóp landsliðsins vegna HM í Katar en ekki í lokahópinn. Björgvin er duglegur, ósérhlífinn og góð fyrirmynd en fyrst og fremst sannur ÍR-ingur.

www.breiðholt.is

T&G

Tölvur og gögn ehf.

PC & Mac

þekking og reynsla

Persónuleg og traust tölvuþjónusta í Mjódd

erum í sama húsi og Íslandsbanki.

þjónusta í Mjódd

þjónusta í Mjódd

Parabakki 3, Mjódd

109 Reykjavík

Sími: 696-3436

www.togg.is

Hvað vilja Breiðhylltingar gera í sínu hverfi?

Íbúar í Breiðholti sendu inn fjölmargar góðar hugmyndir í hugmyndasöfnunina Betri hverfi 2015 sem haldin var sl. haust. Nú hefur fagteymi umhverfis- og skipulagssviðs Reykjavíkurborgar ásamt hverfisráði Breiðholts farið yfir allar hugmyndirnar og stillt upp verkefnalista fyrir Betri hverfi 2015 sem kosið verður um í árlegum hverfiskosningum sem haldnar verða rafrænt dagana 17. til 24. febrúar. Í Breiðholtiinu verður kosið á milli 20 góðra hugmynda. Reykjavíkurborg hvetur íbúa til að kynna sér verkefnið og taka þátt í kosningunum.

Á undanfórnum árum hafa íbúar í Breiðholti kosið fjölmörg góð verkefni sem hafa verið framkvæmd og hafa fegrað og bætt hverfið. Notast verður við rafræn skilríki og Íslykil til auðkenningar í kosningunum. Þau verkefni sem kosið verður um eru uppbygging opinna svæða í Seljahverfi og lagfæring á völdum stígum og opnum svæðum í hverfinu sem gert er ráð fyrir að muni kosta um 10 milljónir króna. Fjarlægja mól og setja gúmmimottur í staðinn á völdum opnum leiksvæðum í Breiðholti. Kostnaður við það er einnig áætlaður um 10 milljónir króna. Fjölgun ruslatunna í Breiðholti sem kosta mun um eina milljón króna.

Gera almennilega við stíginn á milli Fella og Hólahverfis framhjá Gerðubergi sem kosta mun um eina milljón króna. Að uppfæra andapollinn í Seljahverfi, setja upp bekk og borð og fegra svæðið upp á um 2,5 milljónir króna. Lagfæring á fót- og körfuboltavelli í Bökkunum sem kosta mun um sex milljónir króna. Gera umhverfi Mjóddarinnar snyrtilegra. Kostnaður við það er áætlaður um þrjár milljónir króna. Koma upp hjólagrindum við leikvelli og bæta aðstöðu hjóreiðafólks við vellina upp á um eina milljón króna. Laga krappa beygju á göngustíg á horni Núpabakka og Arnarbakka sem talin er kosta um 500 þúsund krónur. Setja upp frísíggjufvöll í dalnum fyrir neðan Ölduselsskóla. Kostnaður við það er áætlaður um 3,5 milljónir króna. Gera gangstétt á Álfabakka frá Stekkjarbaka meðfram Olís Álfabakka upp á um fjórar milljónir króna. Koma upp hjólabrettaramp vestan við Írabakka 34 upp á um sex milljónir króna. Gera gangbraut meðfram Blöndubakka að Arnarbakka. Kostnaður við það yrði um 5,5 milljónir króna. Setja upp ungbarnarólur á valda leikvelli í Breiðholti fyrir um eina milljón króna. Breyta göngustíg frá Fella og Hólakirkju í átt að inngangi að Gerðubergi fyrir um þrjár milljónir króna. Ganga frá lóðinni við Hólaberg 84 upp á um eina milljón króna. Setja



Gönguleiðir hafa víða verið bættar eftir íbúakosningar síðustu ára.



Nýr áningarstaður í Breiðholti.

upp nestisborð og bekk á opna leiksvæðinu við Tungusel 10 fyrir um fjórar milljónir króna. Setja upp skilti við upphaf gönguleiða við skóglendið í Norðurenda Breiðholts fyrir um eina milljón króna. Gróðursetja stofntré á milli bílastæða og götu við Skógarsel til móts við Strandasel. Kostnaður fyrir um eina milljón króna

og koma upp minigolfvelli í stað körfuboltavallar við Blöndubakka, miðsvæðis í Bökkunum fyrir um fimm milljónir króna. Alls kosta hugmyndirnar sem stillt hefur verið upp í Breiðholti 70 milljónir króna. Fjárheimild hverfisins er hins vegar 46,4 milljónir og geta íbúar kosið verkefni á listanum upp að þeirri tölu.

Einkarekið apótek
Lágt lyfjaverð - góð þjónusta



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

Höfum hafið störf á
fótaaðgerða- og snyrtistofunni
Fætur og fegurð í Hólagarði.
Sími 557-5959.

Opið alla virka daga frá kl. 9:30 – 17:00
og laugardaga kl. 10-13 (frá 1. feb.),
einnig eftir samkomulagi.

20% afsláttur af öllum
meðferðum út janúar!!

Berglind Ösp Jónsdóttir,
fótaaðgerðafræðingur og snyrtifræðimeistari.
Erla Sigurfljóð Olgeirsdóttir, fótaaðgerðafræðingur.



LEYNILEIKHÚSIÐ
Frábær leiklistarnámskeið í þínu hverfi!
TJÁNING, SKÖPUNARKRAFTUR, SJÁLFTRAUST OG GLEÐI

12 vikna leiklistarnámskeið fyrir krakka 2.-10.bekk víðsvegar um höfuðborgarsvæðið

SKRÁNING ER HAFIN!

www.leynileikhusid.is • info@leynileikhusid.is • S: 864-9373



Gerðu
góðverk
í dag

907 2002

Hjálparstarf
kirkjunnar
www.help.is

VIÐTALIÐ

Í íþróttastarfinu myndast tengsl og traust sem endast út lífið

Íþróttafræðingarnir og hjónin Þórdís Gísladóttir og Þráinn Hafsteinsson spjalla við Breiðholtsblaðið að þessu sinni. Þótt þau búi í Hvömmunum í Hafnarfirði tengjast þau Breiðholtinu með ýmsum hætti bæði fyrr og nú. Þau hafa starfað mikið fyrir ÍR í gegnum tíðina. Þráinn starfaði einnig um tíma hjá Þjónustumiðstöð Breiðholts en er nú íþróttastjóri ÍR. Þórdís er komin til starfa hjá Þjónustumiðstöðinni og mun meðal annars að hafa umsjón með nýju verkefni á vegum Reykjavíkurborgar sem miðar að því að efla Breiðholtíð sem heilsueflandi hverfi. Þórdís er Snæfellingur að uppruna en Þráinn er uppallinn á Selfossi sonur Hafsteins Þorvaldssonar félagsmálafrömuðar sem lengi var formaður Ungmennafélags Íslands. En hvernig kynntust þau Breiðholtinu og festust með ýmsum hætti við þessa byggð.

„Það er saga að segja frá fyrstu kynnum mínum af Breiðholtinu,“ segir Þórdís. „Hún er þannig að Guðmundur Þórarinnsson frjálsíþróttafrömuður var þjálfari minn hjá ÍR í æsku. Einhverju sinni á leið heim af æfingu bauð hann mér í bíltúr til að skoða framtíðar íþróttasvæði ÍR en þetta var árið 1975 þegar ég var að byrja að æfa hjá félaginu. Hann tók stefnuna upp í Breiðholt sem mér fannst vera út í sveit og upp til fjalla. Hann ók framhjá óbyggðum svæðum og bentu mér á framtíðarsvæði mitt í íþróttunum því hér ætti að byggja félagssvæði fyrir Íþróttafélag Reykjavíkur eða ÍR. Mér leist ekkert of vel á þetta og sérstaklega hvernig ég ætti að komast alla þess leið á æfingar. Ég ræddi þetta við



Þórdís og Þráinn ásamt dætrum sínum Helgu og Hönnu við Skógarfoss.

pabba sem sagði mér að hafa ekki miklar áhyggjur því bráðum yrði Breiðholtíð í alfara leið og ég trúlega komin með bílpróf þegar frjálsíþróttavöllurinn yrði tilbúinn á ÍR svæðinu. Hann reyndist að sjálfsögðu sannspár enda loksins nú sem hyllir undir frjálsíþróttavöll í Mjóddinni og ég löngu komin með bílpróf.“

Breytt tveimur áratugum síðar

Eftir háskólanám í

Bandaríkjunum og áratuga afreksferil í íþróttum gerðust þau kenningar við Íþróttakennaraskóla Íslands á Laugarvatni og létu að sér kveða í þjálfun á Suðurlandi.

Að lokinni dvöl í Svíþjóð við æfingar og þjálfun komu þau Þráinn og Þórdís bæði til ÍR árið 1994. Þráinn sem yfirþjálfari og Þórdís tók að sér að þjálfa yngri flokkanna auk þess sem þau störfuðu við kennslu. „Við vorum komin til starfa í Mjóddinni sem mér hafði fundist 20 árum áður ótrúlegt að yrði nokkru sinni að

íþróttasvæði. Fyrsta árið okkar þar kom Guðmundur Þórarinnsson gamli þjálfarinn minn með afabarn sitt á æfingar. Hann var þá hættur að þjálfa sjálfur en hafði mikinn áhuga á að afabarnið tæki þátt í frjálsíþrótta æfingum. Þau komu í strætó úr Hlíðunum og þá snérist dæmið við. Hann sem ók mér upp í Mjódd forðum og sýndi mér móana fékk far með mér til baka eftir æfingarnar, segir Þórdís“

Frjálsíþróttadeildin í öldudal með nokkra tugi iðkenda

Þráinn segir að þegar þau komu til ÍR hafi starfsemi frjálsíþróttadeildarinnar verið í lægð. „Við tókum við um 15 manna meistara-flokki sem var fallinn niður í aðra deild í frjálsíþróttunum og því var ljóst að okkar beið stórt verkefni að byggja starfið upp að nýju. Við byrjuðum að starfa eftir ákveðinni hugmyndafræði og okkur tókst fljótlega að fjölga í hópnum. Í fyrstu lögðum við megináherslu á að byggja upp yngri flokkana. Við gerðum okkur grein fyrir að þetta starf yrði ekki tekið í einu stökki heldur þyrfti að gefa því tíma og byggja það upp skref fyrir skref. Við lögðum líka áherslu á að ef ætti að koma upp meistaraflokki að nýju yrði að byggja hann upp innan frá. Að ala ungt fólk upp og þjálfa það en ekki að kaupa fólk að enda hefur það aldrei tíðkast hjá ÍR né samrýmst stefnu félagsins.“

Þráinn segir nauðsynlegt að byrja á því að byggja grunninn en ekki að reyna að glerja húsið fyrst svo notað sé líkingamál úr húsasmíðinni. „Fólk sem elst upp með félaginu sínu hefur taugar og tilfinningar til þess og hleypur ekki burt við fyrsta gylliboð annarsstaðar frá. Með þessu starfi verður grunnurinn ekki tekinn frá félaginu og fluttur eitthvað annað. Þótt frjálsar íþróttir teljist til einstaklingsíþrótta en ekki hópíþrótta eins og boltaíþróttirnar þá tengist fólk innan félagsins og myndar ákveðna heild þótt það sé að keppa hvert við annað á mótum. Maður áttar sig ekki alveg á þessu nema að taka þátt í starfinu og

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

- Ætlar þú að fara með ökunema í æfingaakstur? Við bjóðum upp á sérstakt leiðbeinendanámskeið vegna æfingaaksturs á tveggja vikna fresti.
- Þarf þú að bæta þekkingu þína á nýjungum í umferðinni? Bjóðum upp á bæði fræðilega og verklega þjálfun.
- Bóklegt nám fyrir alla flokka ökunáms.
- Meirapróf.
- Nýjung, ökuhermar notaðir við kennslu.
- Fagmennska í fararbroddi.



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



Þórdís og Þráinn ásamt hluta af sínu nánasta samstarfsfólki hjá ÍR í Amsterdam.

upplifa sjálfur hvernig þetta tengist og binst saman. Tengslin sem myndast og vinnuaðferðirnar sem þátttakendur tileinka sér í svona íþróttastarfi nýtist fólki á öllum sviðum lífsins og alla ævi. Þegar stefnan í félaginu hefur verið mörkuð þá veit fólk í hvaða anda er unnið og treystir þeim sem leiða starfið. Þetta hefur gegnið vel hjá okkur.“

Nú eru 700 iðkendur

Þráinn segir að meistaraflokkurinn eins og hann er í dag sé byggður upp af íþróttafólki sem flest hefur komið til ÍR á bernskuárum og alist upp með félaginu og notið leiðsagnar þar. „Við höfum líka verið svo lánsöm í ÍR-starfinu að fjöldi fólks hefur komið að þessu í hreinni sjálfböðavinnu. Í þeim stóra hóp er bæði fólk sem komið hefur að þjálfun og einnig þeirri umfangsmiklu vinnu sem mótahald krefst. Við eru með um 700 iðkendur í dag og það gefur auga leið að við þurfum marga stuðningsmenn og konur til þess að halda utan um slíkan fjölda svo vel fari. Án sjálfböðaliðanna væri starfið óframkvæmanlegt. Ég er sjálfur alinn upp við ungmennafélagshugsjónina og ég hef nýtt mér það uppeldi í störfum

mínum hjá ÍR.“

Þórdís segir frábært að hafa fengið tækifæri til þess að fást við þetta verkefni nær óslitið í tvo áratugi. „Við höfum kynnst miklum fjölda af ágætu fólki. Margt af því er mjög tryggt félaginu og fólki sem við vorum að þjálfa fyrst eftir að við tókum við er nú farið að þjálfa yngri flokkana með okkur. Þetta er auðvitað frábært að upplifa og finna að fólkið þekkir stefnuna og er tilbúið að vinna í þeim áhuga- og félagsanda sem okkur tókst að leggja upp með í byrjun.“

Íþróttanámsskrár fyrir alla aldursflokka

Þráinn tók við starfi íþróttastjóra ÍR á liðnu ári sem snýst einkum um að aðstoða þjálfara þess við stefnumótun og dagleg störf. Nú er unnið að gerð sérhæfðra íþróttanámsskráa í öllum deildum og öllum aldursflokkum félagsins „Ég hef aldrei verið í fullu starfi sem frjálsíþrótt þjálfari og þannig er það enn. Þjálfunin hefur alltaf verið aukavinna. Ég er menntaður íþróttatræðingur og lengst af unnið sem kennari á því sviði. Einnig starfaði ég sem forvarna- og frístundaráðgjafi í Grafarvogi en flutti mig yfir í

Þjónustumiðstöð Breiðholts árið 2005 þegar Ragnar Þorsteinsson tók við sem framkvæmdastjóri. Á þessum tíma kynntist ég mörgum Breiðhyllingum og hverfinu frá aðeins öðru sjónarhorni en frá ÍR og nýt þess í dag.“

Breiðholtið heilsueflandi hverfi

Og nú er Þórdís komin í gamla starf eiginmannsins ef svo

má segja. „Já – það má auðvitað tengja þetta saman,“ segir hún. „Mitt hlutverk hjá Þjónustumiðstöðinni verður einkum að innleiða og stýra nýju tilraunaverkefni á vegum Reykjavíkurborgar. Hugmyndin er að efla Breiðholtið sem heilsueflandi hverfi í Reykjavík. Breiðholtið hentar ágætlega til þess að leiða starf af þessum toga í borginni. Það er afmarkað og með sterka félagslega innviði. Ætlunin er að fá stofnanir og félagasamtök í hverfinu til liðs við þetta

verkefni og vinna að auki með landlæknisembættinu að framgangi málsins. Hugmyndin byggir á því að íbúar hverfisins á öllum aldri taki þátt og tileinki sér heilbrigðan lífstíl, einstaklingunum og samfélaginu til framdráttar. Mér lýst mjög vel á þetta verkefni og vona að hægt verði að keyra það áfram. Undirtektirnar eru góðar og held að þetta geti orðið mjög skemmtilegt og árangursríkt verkefni.“

Opið alla daga
frá kl. 11 til 23.

Kebab
express

Lóuhólar 4, nálægt Dominospizza

Sími: 557 1414

Coca-Cola

**Er kominn tími til
að gera eitthvað?**

Námskeið í janúar og febrúar

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

Námskeið Hringsjár standa alveg sjálfstæð sem endurhæfingarúrræði, en góð ástundun á námskeiðunum er ein forsenda þess að lengri tíma úrræði standi til boða.

Einn af þeim mörgum sem hafa nýtt sér endurhæfingu hjá Hringsjá er Kristján Jónsson. Hann sótti námskeið hjá Hringsjá og útskrifaðist vorið 2014. Honum hafði verið bent á sem endurhæfingarúrræði að fara á tölvunámskeið hjá Hringsjá.

Í viðtali í Fréttatímanum sagði hann, „Mér fannst svo gaman að ég fór í kjölfarið á minnisnámskeið þar. Eftir þessi tvö námskeið var ég farinn að átta mig á að ég gæti alveg verið í skóla. Það hafði lengi verið draumur en mér fannst ég ekki eiga heima þar. Ég sá að ég gat alveg lært. Þetta er eitt það skemmtilegasta verkefni sem ég hef tekið mér fyrir hendur. Maður kemur syngjandi þaðan út.“

Eftir námskeiðin fór Kristján í 3ja anna náms- og starfsendurhæfingu hjá Hringsjá. Samhlöða endurhæfingu var Kristján í Tækni-skólanum og hefur nú lokið sveinsprófi í málaraíðn.



**20.1-
17.2**

TÁT - Tök á tilverunni

Þjárgráð og færni í að takast betur á við daglegt líf og hindranir sem upp koma.

**24.2-
26.3**

Fjölskyldan og ég

Með aukinni þekkingu tileinka þátttakendur sér leiðir til að verða betri fjölskyldumeðlimir, makar og uppalendur.

**20.1-
17.2**

ÚFF - Úr frestun í framkvæmd

Farið yfir ástæður frestunar, einkenni og afleiðingar. Fyrir þá sem vilja hætta að fresta og fara að ná árangri í lífinu.

**24.2-
26.3**

Í Fókus - Að ná fram því besta með ADHD

Eykur skilning á ADHD (athyglisbresti/öfvirgni) og hvernig hægt er að ná betri tökum á ADHD.

**24.2-
26.3**

Minnistækni

Kennd er tækni til þess að efla og bæta minnið. Hentar þeim sem eiga við gleymsku eða skert minni að stríða.

**20.1-
17.2**

Tölvur 1

Námskeiðið er ætlað byrjendum sem vilja fá góðan grunn í tölvunotkun til að geta nýtt tölvuna sér til gagns og gamans.

**24.2-
26.3**

Tölvur 2

Námskeiðið er ætlað þeim sem hafa notað tölvu í einhverri tíma en vilja ná betri tökum á algengum vinnuforritum.



Þráinn stjórnar mótí.

www.breiðholt.is



Hringsjá

Náms- og starfsendurhæfing

**Upplýsingar og skráning
í síma 510 9380 eða
á staðnum að Hátúni 10d.**

Heimasíða: www.hringsja.is

Netfang: hringsja@hringsja.is

Facebook: facebook.com/hringsja

Heiðrún opnar í Boganum

Heiðrún Þorgeirsdóttir opnað málverkasýningu í Boganum í Gerðubergi sunnudaginn 18. janúar kl. 14. Á sýningunni eru olíumálverk af fólki, fuglum, figúrum og furðuverum ásamt nýjum abstraktverkum unnum með bleki. Verkin eru fjölbreytileg, litrík og fjörleg.

Heiðrún hefur lengi stundað listskópun m.a. í gleri en á síðustu árum hefur hún alfarið snúið sér að málun. Hún hefur sótt fjölda námskeiða í teikningu og málun í gegnum tíðina m.a. í Myndlistaskóla Reykjavíkur og Myndlistaskóla Kópavogs. Myndefnið var til að byrja með fyrst og fremst ævintýralegir og litríkir fiskar, fuglar, figúrir og furðuverur. Verkin vísa stundum til ákveðinna ævintýra eða fyrirbæra en eiga þó oftast rætur sínar í ímyndunaraflinu. Undanfarið hafa kynjaverurnar vikið fyrir abstrakt verkum unnum með bleki. Efnið er heillandi en akrýlblekið er í senn flæðandi og óútreiknanlegt en líka fingert og stýranlegt.



Heiðrún Þorgeirsdóttir myndlistarmaður.

Með því að blanda þessum eiginleikum saman verða til flæðandi og frjálst listaverk.

Eitthvað fyrir alla í Gerðubergi

Starfsemi Gerðubergs er blómleg sem aldrei fyrr og Breiðhýltingar á öllum aldri ættu að geta fundið eitthvað við sitt hæfi. Dagskrá hússins í janúar og febrúar er afar fjölbreytt. Systurnar Sara og Svanhildur Vilbergsdætur opna sýningu 25. janúar á litríkum sjálfsmyndum og sama dag opnar sýningin Þetta vilja börnin sjá. Þar geta gestir staldrað við, flett nýjustu barnabókunum og skoðað myndskreytingar sem hengdar eru í hæð barna við hverja bók.

Dagskráin í kaffihúsinu á miðvikudagskvöldum verður fjölbreytt að vanda en boðið verður upp á Handverkskaffi, Sagnakaffi, Heimspækikaffi og Leikhúskaffi. Steinaslípun, tengsl hamingju og sköpunarkrafts og umfjöllun um leikrit sem byggja á íslenskum skáldverkum er meðal þess sem spjallað verður um á þessum kvöldum. Café lingua verður jafnframt í Gerðubergi og á fleiri stöðum í borginni með fjölbreytta dagskrá um tungumál og fjölbreytileika mannlífsins. Tónleikaraðirnar Klassík og Jazz í hádeginu verða á sínum stað og meðal flytjenda eru Ragnheiður Gröndal jazzsöngkona, Hulda Björk Garðarsdóttir sópransöngkona í hópi valinkunnra hljóðfæraleikara.

Vetrarhátíð 5. til 8. febrúar

Að venju verður margt í boði fyrir börn og fjölskyldur þeirra. Þar ber hæst viðburðir á Vetrarhátíð í Reykjavík sem fram fer dagana 5. til 8. febrúar. Á Safnanótt verður boðið upp á draugasögustund í bókasafninu og leiðsögn um sýningar. Ljósín verða slökktt og gestir fá hver sitt vasaljós til að lýsa leiðina um rangala Gerðubergs. Á Heimsdegi barna, sem hverfisbúar eru eflaust farnir að þekkja vel, verður boðið upp á fjölbreyttar listsmiðjur sem börn á öllum aldri geta tekið þátt í ásamt foreldrum eða ömmu og afa. Vísindasmiðja, frímerkjasmiðja, hljóðfærasmiðja og spunaleikhús er meðal þess sem krakkarnir geta tekið þátt í. Heimsdagurinn mun færa út kvíarnar í ár en dagskráin fer fram á þremur starfsstöðum Borgarbókasafnsins; í Kringlunni, Spönginni og Sólheimasafni auk Gerðubergs.

Haldið verður í gamlar og skemmtilegar hefðir með því að búa til öskupoka og bolluvendi fyrir Öskudaginn og verða þessar sívinsælu smiðjur í boði á þremur



Systurnar Sara og Svanhildur Vilbergsdætur opna sýningu 25. janúar á litríkum sjálfsmyndum í Gerðubergi. Hér má líta tvær þeirra.

stöðum Borgarbókasafns; í Grófinni, Spönginni og Gerðubergi.

Borgarbókasafnið Menningarhús Gerðubergi

Í bókasafninu er allt fullt af nýjum og spennandi bókum, tímaritum og tónlist eftir jóla-vertíðina og um að gera að kíkja við og eiga notalega stund með börnunum, kíkja í blöðin og fá sér kaffibolla. Að venju verður boðið upp á sögustundir fyrir

skólabörn og heimanámsaðstoð undir merkjum Heilahrístings. Borgarbókasafn Reykjavíkur fékk um áramót nýtt og aukið hlutverk við sameiningu þess við Menningarmiðstöðina Gerðuberg. Meginmarkmið sameiningarinnar er að styrkja hlutverk starfsstaða Borgarbókasafns sem menningarmiðjur í hverfum borgarinnar með aukinni áherslu á viðburði og fræðslu árið um kring. Við breytinguna mun því stofnunin heita Borgarbókasafnið Menningarhús Gerðubergi.

Útsala

30-70%

afsláttur

Komdu og gerðu frábær kaup!

Kjólar, jakkar, buxur, leggings, töscur, veski, bolir, blússur, peysur, hanskar hattar, húfur, loðkragar, samkvæmisfatnaður samkvæmisveski, skart og margt fleira...



Súper Sól

raon HÁRSTOFA



Hólmaseli 2 - 109 Reykjavík - Sími 567 2077 - 587 0077

Opið mán. - föst. kl. 10-22, laugard. kl. 10-20

www.borgarblod.is



Vestfirska fiskbúðin Sjávarhöllin Hólagarði efra Breiðholti

Við erum líka á facebook

Borgarbókasafnið og Gerðuberg sameinast

Borgarbókasafn Reykjavíkur fékk um áramót nýtt og aukið hlutverk við sameiningu þess við Menningarmiðstöðina Gerðuberg. Meginmarkmið sameiningarinnar er að styrkja hlutverk starfsstaða Borgarbókasafns sem menningarmiðjur í hverfum borgarinnar með aukinni áherslu á viðburði og fræðslu árið um kring.

Borgarbókasafnið er stærsta menningarstofnun Reykjavíkurborgar og þar starfa 110 manns. Áætlað er að 695 þúsund gestir heimsæki safnið á þessu ári sem er um 2.000 manns á degi hverjum. Áhersla er lögð á Borgarbókasafnið sem þriðja staðinn; griðastað í amstri dagsins þar sem hægt er að njóta, læra, taka þátt og styrkja andann. Við dag-skrárgerð er einkum horft til barnamenningar, fjölmennningar og alþýðumennningar. Þessar áherslur endurspeгла vel yfirskrift ársins á menningar- og ferðamálasviði sem er „Fjölbreytt menning | friðsæl borg“.

Breyttar á herslur

Nýtt merki Borgarbókasafnsins og heiti starfsstaða bera vott um breyttar áherslur þar sem útlána- og upplýsingaþjónusta og viðburða- og sýningarhald helst í hendur og skapar áhugaverða upplifun fyrir gesti. Yfirheiti sameinaðra stofnana er Borgarbókasafnið og undirheiti gefa til kynna hvern og einn starfsstað og kallast nú menningarhús til marks um aukið hlutverk. Menningarhúsin eru kennd



Með sameiningu Borgarbókasafns og Gerðubergs opnast margvíslegir möguleikar til upplýsinga- og menningarstarfs í Breiðholti.

við götur eða staðarheiti og eru í Grófinni, Gerðubergi, Spönginni, Kringlunni, Árbæ og Sólheimum. Margt styður við þessa breytingu, s.s. nýtt húsnæði safnsins í Spönginni, endurbætur á húsnæði Gerðubergs, fyrirhuguð stækkun í Grófinni, bygging á nýju menningarhúsi í Úlfarsárdal sem verður samtengt skóla, sundlaug og íþróttamannvirkjum og samrekið skóla- og almenningubókasafn í Norðlingaholti.

Margt á döfinni

Margt spennandi er á döfinni á árinu; um 30 sýningar af ýmsum toga og má þar m.a. nefna málverkasýningu systranna Söru og Svanhildar Vilbergsdætra, Stund milli stríða, sem sett verður upp í Gerðubergi og sýningu Freyju

Eilífar Logadóttur í Grófinni á bókverki og litabók sem inniheldur útlínuteikningar þekktra verka eftir íslenska myndlistarmenn. Í haust munu söguper-sónurnar Litla skrímslið og Stóra skrímslið úr bókum þríeykisins Áslaugar Jónsdóttur, Rakelar Helmsdal og Kalle Güettler lifna við í litríkum söguheimi sem settur verður upp í Gerðubergi. Boðið verður upp á fjölbreytta fræðslu og margs konar viðburði fyrir alla aldurshópa, s.s. um bókmenntir, tungumál, handverk, tónlist, sagnamennsku, leikhús og heimspeki, svo fátt eitt sé nefnt auk fastra dagskrárliða. Borgarbókasafnið tekur virkan þátt í hátíðahaldi borgarinnar og býður gestum upp á spennandi viðburði á Vetrarhátíð,

Barnamenningarhátíð og Menningarnótt.

Fjölmennningarstarfið vaxið

Fjölmennningarstarf Borgarbókasafns hefur vaxið og dafnað og er nú afar fjölbreytt og þróttmikið. Verkefni eru unnin í samstarfi við ýmsa aðila í samfélaginu, stofnanir, félög og einstaklinga, sem er liður í að auka

þátttöku borgarbúa um alla borg. Dæmi um verkefni sem verða þróuð áfram og á fleiri stöðum eru Söguhringur kvenna, Café Lingua, „Heilahristingur“ – heimanámsaðstoð og „Fljúgandi teppi“ – menningarmót. Helstu nýjungar á sviði fjölmennningar er menningarmót í tungumálaken-slu þar sem virkjaður verður sá fjársjóður sem felst í tungumála-forða tví- og fjöltyngdra nemenda.

Hársnyrtistofan Galtará

Hraunbergi 4 • sími: 5572440

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

Þjóðum gamla og nýja
viðskiptavini velkomna.

Kveðja, Bryndís, Gréta, Silla
Vilborg og Inga.

PROFESSIONAL
SEBASTIAN™



Íslenska fyrir útlendinga frá Mími símenntun

Námskeiðin eru 60 kennslustundir og hefjast 19. og 20. janúar. Verð: 12.000 kr.

Morgunhópar

Íslenska 1 – blandaður hópur má. & mið. 9:10-11:20
Íslenska 2 – blandaður hópur þri. & fim. 9:10-11:20

Kvöldhópar

Íslenska 1 – blandaður hópur þri. & fim. 17:10-19:20
Íslenska 2 – blandaður hópur þri. & fim. 19:40-21:50
Íslenska 1 fyrir Litháa mán. & mið. 17:10-19:20
Íslenska 1 fyrir Pólverja mán. & mið. 19:40-21:50
Íslenska 2 fyrir spænsku- og portúgölskum. þri. & fim. 17:10-19:20
Íslenska – talþjálfun fyrir Víetnama mán. & mið. 19:40-21:50

ÍSLENSKA OG SAMFÉLAGIÐ – 120 stunda nám. Verð: 15.000 kr.

Mán.-fim. kl. 9:10-12:10 frá: 9. feb.-20. mars.

Nemendur læra íslensku og fræðast um íslenskt samfélag. Þátttakendur þurfa að hafa klárað 180 stundir í íslensku eða hafa sambærilega kunnáttu.

Skráning á www.mimir.is eða í síma: 580 1800

Icelandic for foreigners from Mími símenntun

Courses are 60 class hours and start 19th and 20th January. Price: 12.000 kr.

Morning classes

Icelandic 1 – mixed group Mon. & Wed. 9:10-11:20
Icelandic 2 – mixed group Tue.&Thu. 9:10-11:20

Evening classes

Icelandic 1 – mixed group Tue.&Thu. 17:10-19:20
Icelandic 2 – mixed group Tue.&Thu. 19:40-21:50
Icelandic 1 for Lithuanians Mon. & Wed. 17:10-19:20
Icelandic 1 for Polish speaking Mon. & Wed. 19:40-21:50
Icelandic 2 for Spanish and Portugese speaking Tue. & Thu. 17:10-19:20
Icelandic - conversation group f. Vietnamese Mon. & Wed. 19:40-21:50

Icelandic Language and Society – 120 class hours. Price 15.000 kr.

Mon.-Thu., 9:10-12:10 from: 9th Feb.-20th. March.

Students learn Icelandic and about the Icelandic society. It is for people that have finished 180 class hours of Icelandic, or have similiar proficiency.

Registration at www.mimir.is or tel. 580 1800



Pangbakka 10 (MJÓDD) • Sími: 557-2053

Okkar mál í Fellahverfi

Starfsdagur í verkefninu Okkar mál í Fellahverfi var haldinn á dögunum. Þar hittust allir leik- og grunnskólakennarar í hverfinu, hlýddu á erindi og tóku þátt í umræðum. Okkar mál er verkefni sem miðar að því að efla félagslegan jöfnuð, námsárangur og vellíðan barna í hverfinu.

Fyrrihluta starfsdagsins hlýddu starfsmenn leikskóla á fyrirlestur um fjölmennningarhæfni frá Guðrúnu Pétursdóttur og fyrirlestur um fordóma frá Emblu Ágústsdóttur og Guðrúnu Hjartardóttur. Eftir það bættust kennarar Fellaskóla í hópinn og hlýddu á ávarp Ragnars Þorsteinssonar sviðsstjóra skóla- og frístundaviðs og erindi Dr. Gunnars E. Finnogasonar sem fjallaði um menningu og félagsauð Síðan tóku við smíðjur í smærri hópum. Meginmarkmið verkefnisins. Okkar máls er að auka samstarf skóla í Fellahverfi og stofnana í Breiðholti með það að leiðarljósi að efla félagslegan jöfnuð, námsárangur og vellíðan barna í hverfinu. Í því



Leik- og grunnskólakennarar hlýða á erindi á starfsdeginum.

felst meðal annars: að auka þekkingu kennara og starfsfólks á þáttum sem hafa áhrif á máltöku og læsi allra barna með sérstakri áherslu á börn með annað móðurmál en íslensku og efla fagleg vinnubrögð og færni kennara í starfi

með margbreytilegum barna- og foreldrahópi. Þá er stefnt að því að þróa og innleiða fjölbreyttar kennsluáðferðir sem miða að því að jafna tækifæri barna til náms.

www.breiðholt.is



Fimmtudagsfræðsla

fyrir fjölskylduna í Gerðubergi

Fimmtudagsfræðslan er samstarfsverkefni Menntun Nuna, þjónustumiðstöðvar Breiðholts og Borgarbókasafnsins.

Tvisvar í mánuði á fimmtudögum kl. 17-18:30 verður boðið upp á fyrirlestur í kaffihúsinu í Gerðubergi um ýmis málefni sem tengjast fjölskyldum og uppeldi.

VORDAGSKRÁ 2015

- | | |
|-------------|--|
| 15. janúar | Styðjandi leiðir í uppeldi. |
| 29. janúar | Fjármál heimilisins. |
| 12. febrúar | Fjölskyldan spilar með Spilavinum. |
| 26. febrúar | Jákvæð samskipti foreldra og unglinga. |
| 12. mars | Einelti - hvað er til ráða? |
| 26. mars | Er barnið þitt með ADHD? Aðferðir og leiðir fyrir foreldra. |
| 9. apríl | Sjálfsstraust og leiðir til að efla sjálfsöryggi í samskiptum. |
| 23. apríl | Lesum saman! |
| 7. maí | Foreldrar og þátttaka barna í félagsstarfi. |
| 21. maí | Fjölskyldan saman - allir út að leika! |

Borgarbókasafnið verður opið á meðan á fræðslunni stendur og þar verður alltaf eitthvað skemmtilegt fyrir börnin að fást við.

www.menntun-nuna.is

Ölduselsskóli fékk tvær góðar gjafir



Hér má sjá annan upplýsingaskjáiinn sem keyptur var fyrir gjafafé á liðnu ári.

Ölduselsskóla bárust tvær veglegar peningagjafir á liðnu ári. Annars vegar er um að ræða gjöf frá Steingrími og Bergný sem þakklætisvott vegna veru barna þeirra í Ölduselsskóla. Gjöfina afhentu þau þegar yngsta dóttir þeirra, Vala, útskrifaðist úr 10. bekk síðastliðað vor. Hin gjöfin er frá Seljakirkjusókn sem gefin var skólanum við stafslok séra Valgeirs Ástráðssonar að hans ósk.

Þessar gjafir gerðu skólanum mögulegt að kaupa tvo upplýsingaskjá sem er ætlað að miðla upplýsingum um ýmislegt er varðar daglegt starf í skólanum til nemenda og starfsfólks. Annar skjáinn er staðsettur við sal skólans og hinn á kaffistofu starfsfólks. Er það von stjórenda og starfsfólks skólans að þessir skjár verði til að bæta enn upplýsingaflæði í skólanum öllum til gagns og vonandi líka gamans.

Breiðholtsblaðið

Auglýsingasími:

511 1188 & 895 8298



**Innritun
er
hafin.**

**Skoðið heimasíðuna
www.myndlistaskoli.is**

Bernskuminningar úr Breiðholtinu

Stefanía G. Kristinsdóttir lítur til baka í Breiðholtinu að þessu sinni. Stefanía stýrir nú meðal annars verkefninu Menntun núna sem tengist æskustöðvum hennar í Breiðholtinu. Hún segir æsku sína í Breiðholtinu haldast í hendur við þróun og uppbyggingu hverfisins. ”Það var alltaf stutt í náttúruna, Elliðárdalinn, Indjánaskóg og Vatnsendahæðina. Blokkir og hús voru í byggingu og þróun fyrstu árin en síðustu árin hafði hverfið tekið á sig endanlegt form, var orðið gróið og skipulagt. Stemningin í hverfinu var góð, krakkarnir léku sér á planinu á hverjum degi, óendanleg ævintýri fólust í húsgrunnum, náttúrunni ofl. Það var gaman að kynnast ólíkum skólum upplifa mismunand skólabrag. “

Frumbyggjar og nýbúar í Breiðholtinu

Ég flutti í Breiðholtið fimm ára gömul, í háflkláraða íbúð í Blikahólunum með foreldrum mínum og bróður, áður höfðu við búið í lítilli íbúð í Árbænum.

Fljótlega eftir að við fluttum hófst skólagangan í Hólabrekuskóla þar sem ég stundaði nám í fjögur ár. Í framhaldinu fluttum við í Seljahverfið sem þá var að byggjast upp, í háflklárað raðhús í Flúðaseli þá með foreldrum mínum og nú tveimur

yngrri bræðrum. Þá byrjuðu ég og eldri bróðir minn í Seljaskóla sem þá var á sínu fyrsta starfsári og stunduðum þar nám í tvö ár en þá skildu leiðir foreldra minna og við fluttum í Dvergabakka með mömmu, vorum þar í einn vetur en fórum bæði í Fellaskóla þar sem móðir mín var kennari. Eftir einn vetur í Bökkunum fluttum við í Vesturbergið í íbúð við hliðina á Fellaskóla og vorum þar í sex ár þar til ég kláraði grunnskólann.

Aftur og aftur í Seljahverfið

Eftir að ég komst til vits og ára lá leiðin aftur upp í Breiðholt þar sem við fjölskyldan fluttum í Seljahverfið aftur og bjuggum þar í sjö ár, fluttum þá á Egilsstaði og síðan aftur heim í Seljahverfið fyrir rúmu ári síðan. Börnin mín hafa öll gengið í Seljaskóla og ég upplifði að mæta í 30 ára afmæli skólans fyrir rúmu ári síðan og fékk þá tækifæri til að rifja upp fyrstu ár skólans, þegar hann var tvísetinn og allt að 30 nemendur í bekk.

Síðasta ár hef ég tekið þátt í að byggja upp verkefnið „Menntun núna“ í Breiðholti en megináher-slur verkefnisins eru að byggja upp þjónustu og nám fyrir hverfisbúa af erlendum uppruna og þeirra sem ekki hafa lokið formlegu námi á framhaldsskólastigi (www.menntun-nuna.is). Í verkefninu hef ég fengið tækifæri til að kynnast því fjölbreytta félags og fjölmennningarstarfi sem er í gangi í hverfinu.

Mikill metnaður stofnana borgarinnar

Mikill metnaður ríkir í starfsemi stofnanna Reykjavíkurborgar í hverfinu og hjá Fjölbautarskólanum í Breiðholti (FB). Tilurð Fab Lab Reykjavík og Nýlistasafnsins í Fellagörðum skapar umhverfi



Stefanía G. Kristinsdóttir.

fyrir nýsköpun og fjölbreyttar veggmyndir ólíkra listamanna á blokkunum í hverfinu gera það að áfangastað í borginni. Breiðholtið er að komast í tísku aftur. Einnig má nefna Móðurmálsskólana í Fellaskóla og verkefni Borgarbókasafnsins Café Lingua og Söguhring kvenna í Gerðubergssafni.

Vinsælt fyrir ungt fjölskyldufólk

Þegar ég flutti fyrst þá var hverfið gríðarlega vinsælt fyrir ungt fjölskyldufólk auk þess sem mikill fjöldi Vestmannaeyinga flutti í hverfið í tengslum við gosið í Eyjum 1973. Í dag er það vinsælt hjá annarskonar frumbyggjum, fólk og fjölskyldum af erlendum uppruna sem ákveðið hefur að festa rætur í hverfinu og auðga það með sinni menningu og félagsstarfi.

Það kom mér ánægjulega á óvart þær breytingar sem orðið hafa á borginni og Breiðholtinu á þeim tíma sem ég dvaldi á Austurlandi. Samfélagið hefur þroskast, það skiptir ekki máli hvort maður er í Hólagarði, Mjódd eða á Laugaveginum, við heyrum ólík tungumál, höfum tækifæri til að upplifa ólíka menningu hvort sem er í mat eða listalífi án þess að leita út fyrir landssteinanna. Í dag höfum við allt í senn nálægðina við náttúruna, gróið hverfi og fjölmenningu. Breiðholtið er orðið að miðpunkti höfuðborgarsvæðisins, umlukið nágrannasveitarfélaginu Kópavogi sem hefur vaxið gríðarlega síðustu ár.



Við systkinin í sjóræningjabúningum á Öskudag.



Myndir úr Vesturbergi 28 þar sem við bjuggum. Kristinn faðir minn er lengst til hægri og við krakkarnir, ég fædd 1969 er lengst til vinstri, Óli Jón fæddur 1976 og Atli Freyr fæddur 1974 við hliðina á mér.



Frá afmæli Atla bróður í Vesturberginu.



Útskriftarnemar á sviðinu í Háskólabíói 18. desember sl.

137 útskrifast frá FB

Fjölbrautaskólinn í Breiðholti útskrifaði 137 nemendur að lokinni haustönn þann 18. desember sl. og fór athöfnin að venju fram í Háskólabíói. Guðrún Hrefna Guðmundsdóttir skólameistari stýrði athöfninni. Alls útskrifuðust 91 með almennt stúdentspróf, 17 sjúkraliðar, 14 rafvirkjar, 12 húsamiðir og 10 snyrtifræðingar. Dúx skólans að þessu sinni var Sara Diljá Sigurðardóttir og tók hún við viðurkenningum úr hendi skólameistara Guðrúnar Hrefnu. Hún hlaut einnig viðurkenningar frá Soroptimistaklúbbi Hóla og Fella sem hæsta stúlkan á stúdentsprófi og frá styrktarsjóði Kristínar Arnalds.

Í ræðu sinni sagði Guðrún Hrefna skólameistari að drifkrafturinn í hverjum skóla væru nemendurnir. Hún sagði skólana þurfa að svara þeim kröfum sem uppi eru um að styttu nám í framhaldsskóla og taka upp nútímalegri kennsluhætti. Hvetja ætti nemendur til samvinnu, samræðu og skapandi starfs í stað þess að vera þiggjendur og upplýsingatakar. „Hlutverk skólanna á að vera að auka nemendum þor til



Sara Diljá Sigurðardóttir dúx skólans tekur við viðurkenningum úr hendi skólameistara Guðrúnar Hrefnu.

þess að sjá tækifæri, grípa þau og koma hlutum í framkvæmd – að skapa“ sagði Guðrún Hrefna. Nemendur eiga að verða virkir þátttakendur í skólasamfélaginu. Skólinn eigi að verða vagga lýðræðis, staður þar sem nemendur og kennarar fái tækifæri til þess að kanna hið óþekkt og

skapa nýjan og betri veruleika. Nemendur þurfi nefnilega „að læra að standa vörð um það sem við dýrast eigum – frelsinu til að vera við sjálf, frelsinu til að láta aðra vita hvað okkur finnst, frelsinu til þess að hafa áhrif á aðstæður okkar í lífinu.“

Þriðju bekkingar sýndu Galdrakarlinn í Oz

Leiklistarmiðja í 3. bekk Breiðholtsskóla sýndi útgáfu sína af Galdrakarlinum í Oz 5. desember sl. Á sýninguna var börnum úr leikskólunum þremur í hverfinu boðið, þ.e. Arnarborg, Bakkaborg og Fálkaborg.

Áhorfendabekkir voru þéttsetnir í hátíðarsal skólans og allir skemmtu sér vel og fögnuðu leikurunum í lokin. Smíðjubörnin buðu síðan foreldrum sínum og skólafélögum úr 1. til 3. bekk að koma og sjá sýninguna nokkrum dögum síðar.



Úr sýningu leiklistarmiðjunnar.

Elsa er verkefnisstjóri í Menntun núna

Elsa Arnardóttir verkefnisstjóri í Menntun núna skrifaði grein í síðasta tölublað Breiðholtsblaðsins og fjallaði þar um aðlögun fólks sem flytur hingað til lands að íslensku samfélagi var hún titluð framkvæmdastjóri Fjölmenningsseturs. Sannleikurinn er sá að Elsa gegndi því starfi um tíma en hefur nú tekið við starfi hjá Menntun núna. Er hún og aðrir lesendur beðnir velvirðingar á þessu.

Jón Gnarr undirbýr stofnun friðarseturs í Reykjavík



Jón Gnarr fyrrum borgarstjóri mun stýra verkefninu ásamt Silju Báru Ómarsdóttur og Svanhildi Konráðsdóttur.

Jón Gnarr fyrrum borgarstjóri verður formaður undirbúningsnefndar að stofnun friðarseturs í Reykjavík. Um er að ræða samstarfsverkefni milli Reykjavíkurborgar og Alþjóðamálastofnunar Háskóla Íslands. Dagur B. Eggertsson borgarstjóri og Kristín Ingólfssdóttir rektor HÍ, undirrituðu samninginn með formlegum formlegum hætti í Höfða á dögunum.

Gert er ráð fyrir að setrið taki til starfa á komandi hausti og verður það hýst innan Alþjóðamálastofnunar HÍ.

Skipuð hefur verið ráðgjafarnefnd um friðarsetrið og auk Jóns Gnarr sitja Silja Báru Ómarsdóttir fyrir hönd HÍ og Svanhildur Konráðsdóttir fyrir hönd Reykjavíkurborgar í nefndinni. Markmið friðarseturs er að styrkja Reykjavík sem borg friðar og vera til ráðgjafar um hvernig Reykjavík geti unnið að friði hér heima og að heiman. Með starfi friðarseturs verði stuðlað að uppbyggilegum samskiptum, minnkandi ofbeldi og friðsamlegum samskiptum ríkja og alþjóðastofnana.

Þriðju bekkingar sýndu Galdrakarlinn í Oz

Leiklistarmiðja í 3. bekk Breiðholtsskóla sýndi útgáfu sína af Galdrakarlinum í Oz 5. desember sl. Á sýninguna var börnum úr leikskólunum þremur í hverfinu boðið, þ.e. Arnarborg, Bakkaborg og Fálkaborg.

Áhorfendabekkir voru þéttsetnir í hátíðarsal skólans og allir skemmtu sér vel og fögnuðu leikurunum í lokin. Smíðjubörnin buðu síðan foreldrum sínum og skólafélögum úr 1. til 3. bekk að koma og sjá sýninguna nokkrum dögum síðar.



Úr sýningu leiklistarmiðjunnar.

Elsa er verkefnisstjóri í Menntun núna

Elsa Arnardóttir verkefnisstjóri í Menntun núna skrifaði grein í síðasta tölublað Breiðholtsblaðsins og fjallaði þar um aðlögun fólks sem flytur hingað til lands að íslensku samfélagi var hún titluð framkvæmdastjóri Fjölmenningsseturs. Sannleikurinn er sá að Elsa gegndi því starfi um tíma en hefur nú tekið við starfi hjá Menntun núna. Er hún og aðrir lesendur beðnir velvirðingar á þessu.

Gerðu góðverk í dag

907 2002

Hjálparstarf kirkjunnar
www.help.is



Líður þér illa í hjartanu?

1717

opinn - trúnaður - ókeypis + Rauði kross Íslands

Höfum gaman og dönsuð saman

Innritun er hafin

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 styrkja börn (5-17 ára) til danskennslu

Innritun hafin í alla hópa:
Barnadansar
Gömlu dansarnir
Samkvæmisdansar
Brúðarvals

Barnahópar, unglingahópar, fullorðinshópar, keppnishópar, byrjendur og framhald Allir velkomnir

Almenn kennsla hefst laugard. 6. sept. Kennsla fyrir keppnishópa hefst mánud. 1. sept.

DANSFÉLAGIÐ Hvönn

Dansfélagið Hvönn - Íþróttamiðstöðinni Vallarkór 14, 203 Kóp. S. 862 6168 og 615 2318, e-mail: hvonn@hvonn.is - www.hvonn.is

Nichole Light Mosty skrifar:

Fjölbreytni og fjölmennning eru auðlind Breiðholts

Mér finnst alltaf jafn skemmtilegt að tala um auðlindir í kjölfar hruns hér á Íslandi, þar sem ég vonast alltaf til þess að við munum komast að því auðlindir tengjast ekki endilega fjárhag hvers og eins. Hér í Breiðholti, fjölmennasta hverfi í Reykjavík er ein okkar helsta auðlind að mínu mati, falin í fjölbreytileika sem hægt er að finna á meðal íbúa hverfisins. Að vísu er kannski betra að tala um félagsauð (social captial) í tengslum við íbúa frekar en auðlind. Hægt er að segja að félagsauður sé verðmæti þeirra félagstengsla sem fólk myndar í ýmsum hópum, svo sem meðal fjölskyldna, vína, starfsfélaga og í ýmsum félagasamtökum og hópum sem tengjast nærumhverfi.

Því fleira fólk sem við þekkjum og erum í samband við, því ríkari erum við af félagsauði og að mínu mati því fjölbreyttari sem þessi hópur fólks er því mun ríkari verðum við. Félagsauður er ekki áþreifanlegur eða eins mælanlegur og aðrar tegundir af auðlindum eins og peningur. Við finnum hann í þeim tengslum sem myndast á milli fólks. Ef við viljum að félagsauður skili einhverju til samfélagsins þá þurfa félagsleg tengsl að vera gagnkvæm, sem sagt við verðum að geta virt og treyst hvert öðru og einnig unnið saman. Félagsauður er eitthvað sem við verðum að vera reiðbúin að veðja á, fjárfesta í, nota og virkja. Peirre Bourdieu var einn áhrifamesti félagsvísindamaður nútímans og var einn upphafsmanna hugtaksins um félagsauð. Hann taldi að félagsauður geti leitt til eða magnað mismunum og misskiptingu. Við höfum tilhneigingu til þess að hópa okkur saman með fólki sem líkist okkur og skilja aðra útundan. Ég tel að með slíkum gjörningum töpum við, í stað þess að fjárfesta í meiri félagsauð og veðja á hann.

Fjölmennt og fjölbreytt hverfi

Við í Breiðholti erum svo heppin að búa í hverfi sem er bæði mjög fjölmennt og mjög ríkt hvað varðar fjölbreytni. Við búum til dæmis með hæsta hlutfall innflytjenda á höfuðborgarsvæðinu. Samkvæmt Hagstofu Íslands 2014 voru hér skráðir u.p.b. 21.000 íbúar, af þeim íbúum voru 3.888 innflytjendur. Í Bakkahverfi til dæmis, búa 90 karlmenn á aldursbilinu 60 til 65 og í Seljahverfi búa 333 stelpar á aldursbilinu 10 til 15 ára. Það eru 326 manns með fötun í þjónustu í Breiðholti og samkvæmt ársskýrslu Velferðaráðsins 2013 búa hér um það bil 20.5% einstæðir foreldrar, alls 67 öryrkjar sóttu um fjárhagsaðstoð og viti menn, forsætisráðherrann sjálfur býr hér í Breiðholti. Hér býr fólk með mismunandi menntun, tekjur, tungumál, reynslu, getu,

þekkingu og áhuga. Hér býr alls konar fólk með mismunandi hugmyndir um lífið og tilveruna og einmitt alls konar hugmyndir um hverfið okkar.

Hef upplifað fordóma

Þó að mér finnst æðislegt að búa innanna svo mikinn fjölbreytileika, þá er það ekki alltaf dans á rósum að tilheyra minnihlutahópnum eða vera eitthvað öðruvísi. Ég hef oft upplifað fordóma í minn garð, bæði dulda fordóma og beina. Ég hef upplifað óraunhæfar kröfur til mín um að aðlagast og jafnvel kröfur um að samþykkja siði, venjur og hefðir sem kannski stríða gegn mínum gildum og lífsskoðunum. Ég hef einnig fundið fyrir því að það sem ég get haft fram að færa til samfélagsins hafi ekkert gildi. Ég veit að þessar upplifanir mínar eru ekki einstakar, að margir sem búa hér hafa einnig fundið fyrir slíku. Þessar upplifanir mínar eru ekki einungis tengdar því að ég er innflytjandi, nú er það oftast vegna þess að ég er orðin “pólítísk”. Ég hef oft talað við fólk eða lesið póst á facebook frá hverfisbúum sem upplifa einangrun, neikvætt viðmót og beinlínis fordóma vegna; aldurs, kyns, fötunar eða líkamlegrar/ andlegrar heilsu, trú eða lífsskoðun, félagslegrar /efnahagslegrar stöðu, þjóðerni eða tungumála.

Hvernig á að virkja fólk

Ef við viljum virkja félagsauð okkar í hag samfélagsins og búa til Betra Breiðholt í kjölfarið, þá verðum við aðeins að staldra við og meta hvernig staðan er. Ég hef oft verið spurð að því hvernig hægt sé að “virkja” þetta fólk sem tilheyrir fjölbreyti og fjölmenningu hluta samfélagsins. Við getum ekki virkjað neitt eða neinn, en við getum mótað umhverfi þar sem félagsauðurinn okkar fær að dafna og blómstra. Við verðum að passa upp á að vanmeta ekki hversu mikilvæg fjölbreytni og fjölmennig er í þessu samhengi. Í fjölbreytni og fjölmenningu eru nýjar hugmyndir, nýjar lausnir og nýir möguleikar. Fjölbreytni og fjölmennig eru földu auðlindirnar okkar. Við getum mótað umhverfi þar sem allir hafa gildi og er boðið upp á tækifæri og svigrúm til þess að færa eitthvað fram til samfélagsins. Við getum mótað umhverfi þar sem fólk hlustar á hvort annað og þar sem samstarf býður upp á jafnt eignarhald af árangrinum sem við náum saman.

Hef lært að bjóða öðrum tækifæri

Það hefur aldrei neinn ákveðinn aðili hér á Íslandi “virkjað” mig en þó nokkrir hafa



Nichole Leigh Mosty ásamt nemanda í íslensku.

boðið mér uppá tækifæri til þess að blómstra og finna mína rödd, fært mér tækifæri til þess að læra af öðrum og kenna öðrum, fært mér tækifæri til þess að vera virk. Ég reyni eftir bestu getu að gera það sama í öllum kringumstæðum. Í hvert einasta skipti sem ég mæti einhverju nýju, læri ég eitthvað nýtt. Ég hef lært að með því að bjóða öðrum upp á tækifæri þá skilar

það yfirleitt einhverju til baka til mín og til þeirra verkefna sem við vinnum að í sameiningu. Sem formaður hverfisráðs vil ég gera allt sem ég get til þess að styðja við eflingu félagsauðs hér í Breiðholti og ég tel að félagsleg tengsl og gott samband á milli okkar allra séu bestu kostirnir fyrir einstaklinginn og Breiðholt sem heild.



„Flott mynd af krökkum og motta Leiknis þar sem þau vinna gegnum fordóma og í anda þess að afla félagsauðs meðal krakka og fjölskyldna í hverfinu. Ég er afar stolt af þessari mynd að sjá fánanum flaggað og krakkana öskra “áfram Leiknir” í kór og það er fjölbreytni í hópnum,” segir Nichole.

Aftur í nám hjá Mími

Pau Pétur Kári Olsen og Unnur Edda Björnsdóttir voru valin til að flytja útskriftarræður nemenda á fjölmennri útskrift Mímis símenntunar í Grafarvogskirkju í desember. Samtals útskrifuðust 275 nemendur úr 17 hópum þar af voru þrír hópar tengdir Menntun núna verkefninu í Breiðholti.

Pétur og Unnur Edda luku námi í Grunnmenntaskóla Mímis sem kenndur var í Fjölbautarskólalunum í Breiðholti (FB) í tengslum við Menntun núna verkefnið en Sesselja Pétursdóttir nám- og starfsráðgjafi Menntun Núna og Guðný Ásta Snorradóttir verkefnisstjóri hjá Mími símenntun héldu utan um hópinn. Bæði Unnur og Pétur stunda nú nám í Menntastöðum hjá Mími í Grafarvogi auk Helenu Gissurardóttir sem einnig útskrifaðist úr Grunnmenntaskólalunum.

Var búinn að vera atvinnulaus

Blaðamaður hitti á Pétur og Unni í hádegishléinu þeirra síðastliðinn föstudag til að ræða reynsluna af Grunnmenntaskólalunum og framtíðaráform. Aðdragandi þess að þið fóruð í Grunnmenntaskólalann og hvernig gekk? “Ég var búin að vera atvinnulaus frá því í janúar 2014 og fékk símtal frá Vinnumálastofnun þar sem ég er boðaður á fund þar sem mér var boðið að fara í Grunnmenntaskólalann í FB segir Pétur. Ég ákvað að slá til og námið gekk mjög vel.

Aðstæður mínar voru svipaðar segir Unnur nema ég var búin að vera að reyna að komast í fjölbautarskóla lengi en hafði alltaf fengið höfnun þannig að ég fór niður í FB og barði í borðið og sagði að ég skyldi fá að komast í skóla en þá bauð Sesselja mér að taka þátt í þessu námi. Reynsla mín af Grunnmenntaskólalunum var ótrúlega góð og ég er fegin að hafa farið þessa leið í stað þess að fara beint í FB. Mér hefði ekki gengið eins vel í hefðbundnum framhaldsskóla, hópurnir var samheldinn, kennararnir og ráðgjafar héldu vel við bakið á okkur. Pétur og Unnur eru sammála um að samheldni í hópnum hafi skipt miklu máli og að það að við skulum þrjú hafa ákveðið að halda áfram í námi hefur sitt að segja, við getum haldið áfram að læra saman og bakka hvert annað upp.

Hentar betur en hefðbundnir skólar

Hvers vegna Menntastöðir og



Pétur Kári Olsen og Unnur Edda Björnsdóttir nemendur í Mími.



Helena Gissurardóttir lauk einnig námi í grunnmenntaskólalunum.

Grunnmenntaskólinn er nám fyrir þá sem eiga stutta skólagöngu að baki. Námið er 300 kennslustundir en lögð er áhersla á fjölbreyttar kennsluaðferðir og einstaklingsmiðað nám. (sjá www.mimir.is)

þess sem þessi leið er styttri. Kennararnir hér eru algjört æði og af hverju ekki að halda áfram þar sem manni líður vel,” sögðu þau Pétur og Unnur.

“Stefnan hjá mér í dag er að fara í Listaháskóla Íslands á leiklistabraut,” segir Unnur, “tíminn mun svo leiða í ljós hvort af því verður.” “Ég ætla að byrja á því að klára þessa önn segir Pétur en svo kemur í ljós hvort maður fer í Háskólalann í Reykjavík eða Háskólabrúna hjá Keili, þá hef ég alltaf haft áhuga á sálfræði og aldrei að vita nema maður láti verða af því.” Það er aldrei að vita nema maður eigi eftir að sjá Unni á fjölunum og leita eftir sálfræðirágjöf hjá Pétri í framtíðinni. SGK

hver eru ykkar framtíðaráform?

“Fyrir okkur þá hentar Mími betur en hefðbundnir skólar auk

Piparkökuhúsakeppni í Seljaskóla

Nemendur í heimilisfræðivali á unglingastigi Seljaskóla tóku þátt í piparkökuhúsasamkeppni í aðdraganda jólaanna. Keppnin fór fram undir stjórn heimilisfræðikennaranna Ásrúnar G. Ólafsdóttur og Berglindar Sigurgeirsdóttur og var mikil stemning hjá nemendum við piparkökuhúsakeppni.

Öllum húsunum, skreyttum

og fallegum var stillt upp í gler-skáp við aðalinngang skólans nemendum, starfsfólki og gestum til sýnis. Sérstök dómnefnd valdi flottustu húsina og urðu úrslitin urðu að Andrea og Rakel Hulda í 10. bekk lentu í fyrsta sæti, Stella Stefánsdóttir í 10. bekk í öðru og Marta og Elín Arna 8. bekk í þriðja.



Pær Andrea og Rakel Hulda með piparkökuhúsin sín.

Gömlu Jólalögin í Breiðholtsskóla

Gömlu og góðu jólalögin hljómuðu í Breiðholtsskóla hvern morgun í desember en þá komu börnin á yngsta stigi skólans saman í hátíðasalnum og sungu.

Textunum var varpað á tjald fyrir þau og harmonikkuleikarinn góðkunni í Breiðholti þarvaldur Jónsson lék undir á harmonikkuna sína eins og hann hefur gert einn undanfarin ár.

Þorvaldur Jónsson með harmonikkuna í Breiðholtsskóla og hefur sett upp jólasveinhúfu til að leggja áherslu á jólalögin.



Gerðu margt skemmtilegt í jólahringekjunni

Litlu krakkarnir í Fellaskóla tóku þátt í jólahringekju dagana fyrir jólin. Í Hringekjunni var kennslan brotin upp fyrstu tvær kennslustundir að morgni og nemendur blönduðust í hóp.

Krakkarnir voru að fönndra og búa til jólakort og ýmskonar jólaskraut. Þau skreyttu líka piparkökur og piparkökupoka. Stuttmyndir voru gerðar í iPad, farið var í jólabingó, sungnir jólasöngva, dansað og hlýtt á jólasögur.

Einn stuttur en ánægður með jólakúlu og jólahúfu.



ÚTSALAN Í FULLUM GANGI

Mikið úrval af frábærum fatnaði á allar konur

30-50% afsláttur

Verið velkomnar

Fröken Júlía

Mjódd - S. 557 5900

Þorragleði Leiknis verður 7. febrúar

Hin frábæra Þorragleði Leiknis verður haldin laugardagskvöldið 7.febrúar næstkomandi. Þetta er í annað skipti sem skemmtunin verður haldin en hún heppnaðist frábærlega í fyrra. Aðeins 80 miðar eru í boði á Þorragleðina sem haldin verður í Leiknishúsinu.

Líkt og í fyrra verður opið fyrir hópapantanir, 4 eða 8 manna hópa og stærra ef þarf. Færri

komust að í fyrra en vildu og því um að gera að fara skipuleggja sig og taka kvöldið frá.

Leiknismennirnir og kjötíðnaðarmeistararnir Jóhannes Geir Númason og Guðni Egilson munu sjá um matinn. Nánari upplýsingar um miðaverð, matseðil og dagskrá er hægt að sjá á www.leiknir.com eða með því að senda tölvupóst á leiknir@leiknir.com.

Reykjavíkurmótið hafið hjá meistaraflokkki

Hið árlega Reykjavíkurmót í meistaraflokkki karla er farið af stað og hófu okkar menn leik gegn Þrótti. Leikurinn endaði 1-1 með marki frá Ólafi Hrannari Kristjánssyni.

Aðrir leikir hjá Leikni í mótinu eru: Leiknir – ÍR fimmtudaginn 15. janúar kl. 21.00 í Egilshöll. Leiknir – Víkingur miðvikudaginn 21. janúar kl. 19.00 í Egilshöll og Leiknir – Valur sunnudaginn 25. janúar kl. 15.00 í Egilshöll. Hvetjum alla Leiknismenn til að kíkja á strákana í undirbúningi fyrir Pepsi deildina.

www.leiknir.com

★ www.tattoo.is ★

★ **CLASSIC TATTOO** ★

★ **REYKJAVÍK** ★

★ **Amrabaki 2** ★

★ sími : 7722171 ★

★ Opið 12:00-19:00 mánudaga til föstudaga ★

★ tattoo@tattoo.is ★

GÁSKI

SJÚKRAÞJÁLFUN

Tilboð

í líkamsrækt

fyrir eldri borgara

4.500 kr.

fyrir 10 skipta kort

Sjúkraþjálfarar á staðnum

Hreyfðu þig inni í hálkunni

450 kr. skiptið

ef keypt er 10 skipta kort

Gáski sjúkraþjálfun er til húsa á eftirfarandi stöðum:

Bolholti 8, Reykjavík

Þönglabakka 1, Mjódd

Sími **568 9009**

gaski@gaski.is

www.gaski.is



Getraunanr. 111

www.leiknir.com

Leiknir var stofnað 1973

Austurbergi 1, Efra Breiðholti



Leiknir/KB lék til úrslita í Íslandsmótinu í futsal

Sameinað lið Leiknis/KB lék í úrslitakeppninni í futsal fyrr í mánuðinum. Eftir að liðið vann riðillinn sinn örugglega þá tóku við átta liða úrslit þar sem mótherjarnir voru Víðismenn úr Garði. Okkar menn unnu þar góðan 3-2 sigur og voru komnir áfram í undanúrslit sem leikin voru í Laugardalshöll. Mótherjar í undanúrslitum voru Fylkir. Leikurinn var æsispennandi og eftir 4-4 jafntefli eftir framlengingu var farið í vítakeppni sem okkar menn unnu örugglega.

Úrslitaleikurinn var gegn feykisterku Futsal liði Víkinga frá Ólafsvík. Þeir reyndust ofjarlar okkar og unnu 4-0. Flott frammistaða samt sem áður og í fyrsta skipti sem Futsal liðið okkar fer í úrslitaleikinn. Leikmenn sem léku í keppninni: Sævar Ólafsson, Andri Stefánsson, Þórður Einarsson, Pétur Svansson, Valur Gunnarsson, Hörður Halldórsson, Magnús Sigurðarson, Eypór Guðmundsson, Kjartan Baldvinsson, Hlynur Arngrímsson, Hrannar Jónsson, Birkir Björnsson, Kristján Einarsson, Orri Eiríksson.



Sameinað lið Leiknis/KB í futsal.

Leiknir fékk heiðursverðlaun Tinds Bókaútgáfu

Íslensk knattspyrna er gefin út ár hvert fyrir jólin og í ár er engin undantekning. Útgáfupartý bókarinnar var haldið í höfuðstöðvum KSÍ en Víðir Sigurðsson er höfundur bókarinnar og hefur verið frá upphafi.

Verðlaun eru afhent og að þessu sinni hlaut

félagið okkar Leiknis heiðursverðlaun fyrir frábæran árangur en meistaraflokkur varð 1. deildarmeistari og mun í fyrsta skipti leika í efstu deild. Við þökkum fyrir okkur og óskum öllu Leiknisfólki til hamingju með þennan titil.

ÍR- og Leiknisvörur

í úrvali

Enskar fótboltavörur

Leikföng í úrvali

Leiksport

Sími 5575020

Hólagarði

Gamlárshlaup ÍR í 39. sinn

Gamlárshlaup ÍR nálgast óðfluga sitt 40. aldursár en á Gamlársdag var það hlaupið í 39. sinn. Vonast var til þess að fjöldinn færi yfir 1000 hlaupara (en það gerðist árið 2010) en bætt var um betur og luku hvorki fleiri né færri en 1275 hlaupinu þrátt fyrir að það væri eitt af 7 gamlárshlaupum sem hlaupin voru á landinu.

Æ fleiri leggja á sig að hlaupa í grímubúningi sem setur mjög skemmtilegan svip á viðburðinn sem hefst og líkur við Hörpu. Um 90 sjálfbóðaliðar úr röðum ÍR-inga störfuðu við hin ýmsu verkefni í aðdraganda hlaupsins og á hlaupdegi, samstilltur hópur þar.

Fyrstur allra í mark var Arnar Pétursson, ÍR, á tímanum 32:32 mín, Ingvar Hjartarson, Fjölni varð 2. á 33:47 mín og Daníel Freyr Garðarsson varð 3. á 34:05 mín. Í kvennaflokki sigraði Arndís Ýr Hafþórsdóttir, Fjölni á tímanum 37:00 sem er nýtt brautarmet en Arndís hefur sigrað síðastliðin 6 ár. Andrea Kolbeinsdóttir, ÍR varð 2. í mark á 38:45 mín og Guðlaug Edda Hannesdóttir, Fjölni varð 3. á 39:23 mín.



Arnar Pétursson sigraði í Gamlárshlaupi ÍR
Mynd: Sæmundur Þór Þórðarsson.

Yfir 130 Íslands- og aldursflokkamet

Yfir 130 landsmet voru skráð hjá Skráninganefnd Frjálsíþróttasambands Íslands á árinu 2014 og var hlutfall kvenna- og karlameta næstum jafnt. Á engan er hallað þegar segja má að Íslandsmet og Evrópumet unglinga Anítu Hinriksdóttur úr ÍR í 800 m beri hæst en metið setti hún á RIG 19. janúar. Tíminn var 2:01,81 mín.

Kári Steinn Karlsson gerði sér lítið fyrir og bætti Íslandsmetið í hálfu-marafoni HM þegar hann kom í mark á 1:05:13 klst. Þetta er efalaust sá árangur Íslendinga sem upp úr stendur sé litíð til lengri hlaupa á Íslandi árið 2014.

Hilmar Örn Jónsson sleggjukastari var einnig atkvæðamikill en hann setti 9 met í flokknum 18-19 ára og 20 til 22 ára.

Guðmundur Sverrisson og Aníta Hinriksdóttir, frjálsíþróttafólk ársins annað árið í röð.

Frjálsíþróttasamband Íslands



Aníta Hinriksdóttir var með 13. besta innanhúss árangur ársins í kvennaflokki.

hefur útnefnt ÍR-ingana Anítu Hinriksdóttur sem frjálsíþróttakonu ársins 2014 og Guðmundur Sverrisson sem frjálsíþróttakarl ársins 2014 og er það annað árið í röð sem þau hljóta þessa nafnbót. Viðurkenninguna hlutu þau á hófi Íþróttamanns ársins sem haldið var í byrjun árs. Þetta er mikill heiður fyrir Anítu og Guðmund en þau hafa sannarlega unnið til þess eins og sést á þessari samantekt.

Aníta var með 13. besta innanhúss árangur ársins í kvennaflokki 2:01,81 mín, hún var 4. best á heimslista unglinga utanhúss með tímann 2:01,23 mín sem setti hana í 57. sæti í kvennaflokki í heiminum. Hún komst í úrslit á HM 19 ára og yngri utanhúss.

Guðmundur kastaði lengst 78,29 m sem er 5. besti árangur Íslendinga í spjótkaсти frá upphafi. Hann var í 75. sæti á heimsafrekaskránni með þann árangur.

Aldursflokkamet hjá ÍR-ingum í desember

Fjöldi móta var haldinn í desember og þrátt fyrir próf og jólaamstur eru íþróttamennirnir í feikna formi. Tugbrautarmaðurinn efnilegi Tristan Freyr Jónsson bætti aldursflokkamet félaga síns og tugbrautarmanns úr ÍR Einars Daða Lárussonar í 60m grindahlaupi í flokki 16-17 ára pílta þegar hann hljóp á 8,25 sek.

Tristan hefur tekið stórstígm framförum í grindahlaupinu sem öðrum greinum en fyrir rúm ári

síðan var besti árangur hans 9.08 sek í grindahlaupinu.

Guðni Valur Guðnason stórbætti sitt eigið aldursflokkamet í flokki 18-19 ára pílta í kúluvarpi þegar hann þeytti 6 kg kúlunni 18,16m en hann hefur bætt sig úr 15,59 m á einu ári svo framfarirnar eru miklar. Á sama móti bætti svo Krister Blær Jónsson nýsett aldursflokkamet sitt í stangarstökki 18-19 ára og 20-22 ára þegar hann vipaði sér yfir 5.12m en hann er yngsti Íslendingurinn

sem fer yfir 5m í stangarstökki og átti fyrir ári síðan 3.80m. Lágmark á Evrópumeistaramóti 20-22 ára næsta sumar er 5.20m og það er því nokkuð ljóst að sú tala er ofarlega í hug Kristers og þjálfara hans þessa dagana. Anita Hinriksdóttir bætti kvennametið í 600m og hljóp á 87,65 s. Það er jafnframt met í flokkum 18-19 ára og 20-22 ára. Guðbjörg Jóna Bjarnadóttir bætti aldursflokkametið í 200 m hlaupi í flokki 13 ára stúlka þegar hún hljóp á 26,09 s.

**Fréttir**

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

Byrjendur æfa fyrir 100. Víðvangshlaupið

Námskeið fyrir byrjendur í skokki hefst á vegum ÍR þriðjudaginn 3. febrúar kl. 17:30. Hópurinn mun gera út frá ÍR-heimilinu og eru æfingar þrisvar sinnum í viku eða á þriðjudögum og fimmtudögum kl. 17:30 og laugardögum kl. 9:00.

Byrjendanámskeið ÍR í skokkinu hafa verið mjög vinsæl

og fjöldi Breiðholtsbúa náð að gera skokkið að reglubundinni hreyfingu í kjölfar námskeiðanna sem alltaf er stjórnað af fagfólki í fremstu röð. Námskeiðið sem hefst 3. febrúar er tengt merkisviðburði í menningar- íþróttasögu landsins, en námskeiðið mun enda með þátttöku í 100. Víðvangshlaupi ÍR (5km) sem fram fer á sumardaginn fyrsta 23. apríl.

Harpa Lind og Kristín í unglingalandsliði í handbolta

Íslenska unglingalandsliðið í handbolta kvenna U15 lék tvo landsleiki gegn Skotum um síðustu helgi.

Tvær efnilegar ÍR-stúlkur léku með íslenska liðinu gegn Skotum, þær Harpa Lind

Róbertsdóttir og Kristín Einarsdóttir og stóðu sig með miklum ágætum. Óskum þeim og þjálfurum þeirra til hamingju með valið og fyrstu leikina fyrir Íslands hönd í handbolta.



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



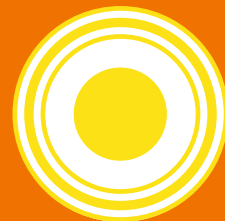
Heimasíða
www.ir.is

Breiðholtsblaðið

Auglýsingasími: 511 1188 & 895 8298

www.borgarblod.is

Vorönn 2015



Tungumál

danska, enska, finnska, ítalska, japanska, kínverska, norska,
portúgalska, pólska, rússneska, spænska, sænska, þýska



Tungumálanámskeið sniðin að þörfum einstaklinga, fyrirtækja og hópa

Hafðu samband við okkur í síma 580 1800 eða sendu póst á mimir@mimir.is

Fyrstu námskeið hefst 12. janúar
Kennslustaðir: Höfðabakki 9 og Öldugata 23

Stöðumat í ensku og spænsku

Skráning í síma 580 1800
www.mimir.is

