

Breiðholtsblaðið

Dreift frítt í öll hús í Breiðholti

MARS 2013

3. tbl. 20. árg.


S. 581 15 15
3 staðir 1 símanúmer
Gnoðaryogi 44 - Ánanaustum og Eddufelli 6


Sveinsbakari
Hólagarði og
Arnabakka


Sigurlið ÍR sem fagnar Símbikarnum í handknattleik karla eftir úrslitaleik við Stjörnuna.

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

Það borgar sig að byrja strax
Þú finnur allt sem skiptir máli um lífeyrissparnað á
landsbankinn.is/istuttumali.
Landsbankinn Mjódd landsbankinn.is 410 4000




ÓDÝRARI LYF Í HÓLAGARÐI

-einfalt og ódýrt
Opið: Mán-fös: 10.00 -18.00 • Lau: 10.00 -14.00

Páskatilboð!

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

<u>Páskalambalæri Frosið</u> Verð núna 1.298 kr./kg. Verð áður 1.798 kr./kg.	<u>Egils reykturlax niðursneiddur</u> Verð núna 2.598 kr./kg. Verð áður 4.798 kr./kg.	<u>Ef þú kaupir tvær flöskur af RC gosi 500 ml</u> þá færðu Micro popp frítt með 299 kr.	<u>Dalahringur</u> Verð núna 569 kr. Verð áður 637 kr.
<u>Klaustur Bleikja</u> Verð núna 1.998 kr./kg. Verð áður 2.498 kr./kg.	<u>Úrb.Svínahnakki</u> Verð núna 1.298 kr./kg. Verð áður 1.898 kr./kg.	<u>Gullostur</u> Verð núna 675 kr. Verð áður 754 kr.	<u>Emmessís</u> Jarðaberja ísblóm Verð núna 498 kr. Verð áður 598 kr.

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.

3. tbl. 20. árgangur

Breiðholtsblaðið er dreift frítt í öll hús í Breiðholti

Hús fyrir alla

Í þessum mánuði eru liðin 30 ár frá opnum menningarmiðstöðvarinnar Gerðubergs. Hugmyndin að baki menningarmiðstöðinni var einstök í sögunni á sínum tíma og er enn sérstök að ýmsu leyti. Þegar ljóst var að afgangur yrði af fjármunum sem veitt var til byggingar félagslegra íbúða var ákveðið að nota féð til byggingar menningarmiðstöðvar fyrir íbúa hinna nýbyggðu íbúða, hverfishlutann og raunar Breiðholtsins alls. Reykjavíkurborg kom síðan að verkefninu og hefur annast rekstur menningarmiðstöðvarinnar og annarrar starfsemi sem er í húsinu frá upphafi.

Starf Gerðubergs var einnig einstakt á sínum tíma. Menningarhús og menningarmiðstöðvar voru ekki til og aldrei hafði farið fram umræða um starfsemi sem þessa. Elísabet Bjarklind Þórisdóttir, sem stýrði Gerðubergi í meira en aldarfjórung, fékk því nánast autt borð til þess að móta þá starfsemi sem fram færi í húsinu. Í viðtali við tímaritið Sveitarstjórnarmál sem tekið var fyrir nokkrum árum rifjaði hún upp aðkomu sína að þessu verkefni og sagðist strax hafa tekið þá ákvörðun að þetta yrði hús fyrir alla.

Hús fyrir alla hefur ætíð verið meginsteifið í starfsemi menningarmiðstöðvarinnar Gerðubergs og að undnförnu hefur sú hugsun verið eflð undir stjórn Guðrúnar Dísar Jónatansdóttur og samstarfsfólks. Breiðholtið er ríkt að eiga slíkt hús og þá starfsemi sem þar fer fram.

Undir skemmdum á 30 ára afmæli

Í þessum mánuði voru 30 ár liðin frá vígslu Breiðholtskirkju. Á þremur áratugum hefur kirkjustarf tekið ýmsum breytingum í Breiðholtskirkju sem annarsstaðar í hinu kristna samfélagi. Þessar breytingar felast einkum í auknu félagsstarfi – einkum er snýr að börnum og eldri borgurum þótt hinir miðaldra taki einnig þátt í því. Djáknar hafa komið til starfa við hlið presta og leggja umtalsverða hönd á plóg við hið fjölbreytilega starf sem fram fer.

Á þessum tímamótum ber þó skugga á Breiðholtskirkju. Hús kirkjunnar liggur undir skemmtum vegna þess að ekki hefur verið unnt að standa straum af nauðsynlegu viðhaldi eftir ráðuneyti fjármála ákvað að taka hluta af innheimtu sóknargjalda til annarra nota. Hvaða sjónarmið sem menn geta haft gagnvart trúfélögum og þar með talið þjóðkirkjunni er ófært að láta vönduð mannvirki sem margir hafa lagt hönd að grotna niður vegna verka embættis- og stjórnmálamanna.

Kosið um 46,5 milljónir í Breiðholti

Ráðgert er að kosið verði um hvaða verkefni verða valin til framkvæmda í Breiðholti undir merkjum „betra hverfi“ dagana 4. til 11. apríl og fer kosningin fram á vefnum betrireykjavik.is.

Um þessar mundir er unnið úr þeim hugmyndum sem íbúar settu inn á vefinn. Fjöldmargar hugmyndir bárust og voru Breiðhylltingar þar í fararbroddi því alls bárust um 100 hugmyndir sem vörðuðu úrbætur í hverfinu. Heildarfjárhæð til Breiðholts vegna hugmynda sem verða framkvæmdar eru tæplega 46,5 milljónir króna. Í kosningunni gefst Breiðhylltingum kostur á að kjósa um hvernig þessu fé verður ráðstafað og er kosningin bindandi þannig að þær fela í sér endanlegt val á verkefnum sem framkvæmd skulu á árinu. Óskar Dýrmundur Ólafsson hverfisstjóri Breiðholts hvetur íbúa til að taka þátt í kosningu um betri hverfi sem fram fer eftir páska.



Hæsti þróunarstyrkurinn í Fellahverfið

Verkefnið „Okkar mál“ sem miðar að auknu samstarfi um menningu, málproska og læsi í Fellahverfi hlaut hæsta þróunarstyrkinn sem Reykjavíkurborg veitti að þessu sinni eða 2,5 milljón króna. Um er að ræða samstarfsverkefni leikskóla, grunnskóla og frístundar í Fellahverfi, auk Háskóla Íslands og Þjónustumiðstöðvar Breiðholts.

Hólabrekkuskóli fékk 1,2 milljónir króna til að búa til gagnvirk málfræðiverkefni fyrir unglinga í dönsku og íslensku. Leikskólinn Suðurborg hlaut 1,5 milljón króna til að efla sérhæfingu skólans í atferlisþjálfun fyrir börn á einhverfurófi. Þá var veittur styrkur til að halda myndlistarnámskeið fyrir börn í Breiðholti. Bergljót Guðmundsdóttir hjá Þjónustumiðstöð Breiðholts hlaut ásamt Þórhöllu Guðmundsdóttur í Þjónustumiðstöð Miðborgar- og Hlíða fengu 800 þúsund til að búa til og hanna námskeið um myndbands-sýnikennslu fyrir starfsfólk í leikskólum. Alls var um 30 milljónum króna veitt í styrki til skóla- og frístundastarfs og við afgreiðslu



í Fellaskóla er unnið að samstarfi um menningu, málproska og læsi enda er um fjölmenningu að ræða þar sem býr fólk af ýmsum þjóðernum. Myndin er af verki Dagnýjar Bjarnadóttur landslagsarkitekts á lóð Fellaskóla en hugmyndin að því var spottin úr einni hugmyndabókinni sem unnin var við endurhönnun og endurnýjun skólalóðarinnar undir stjórn Dagnýjar.

Þróunarstyrkja var haft að leiðarljósi að styrkja verkefni sem leggja áherslu á læsi, lýðræði,

mannréttindi og upplýsinga- og tæknimennt í leikskólum, grunnskólum og frístundastarfi.

Frambjóðendur allra flokka á fundi í Breiðholtsskóla

Íbúasamtökin Betra Breiðholt boða til fundar með íbúum Breiðholts þar sem gestir fundarins verða fulltrúar allra framboða sem bjóða fram til alþingiskosninga í vor. Fundurinn verður haldin miðvikudaginn 3. apríl n.k. í sal Breiðholtsskóla og hefst kl. 19:30.

Á fundinum verður einn fulltrúi frá hverju stjórnmálaafli sem gefst tækifæri til að koma sín-

um málefnum að sem varða íbúa eins fjölmennasta hverfis landsins. Eftir það verða pallborðsumræður þar sem Breiðhylltingum gefst kostur á að spyrja frambjóðendur spurninga. Fjölmönnum á fundinn og fáum svar frá fulltrúum þessara framboða við spurningum okkar.

Íbúasamtökin Betra Breiðholt

Ljóðatónleikar Gerðubergs

Jónas Ingimundarson píanóleikari og Póra Einarsdóttir sópran koma fram á tónleikum í Menningarmiðstöðinni Gerðubergi laugardaginn 23. mars kl. 14

Tílefni tónleikanna er 30 ára afmæli Menningarmiðstöðvarinnar en Jónas Ingimundarson hélt um árabíl utan um vinsæla ljóðatónleika í Gerðubergi.

Flutt verða verk eftir:

Wolfgang Amadeus Mozart • Claude Debussy
Jules Massenet • Gabriel Fauré • Reynaldo Hahn
Porkell Sigurbjörnsson • Franz Schubert.

Ókeypis
aðgangur!
Allir velkomnir

Gerðuberg
30 ára
1983 2013





MINNUM Á PÁSKA- BÆKLINGINN!

TILBOÐIN GILDA 21. MARS - 1. APRÍL

nettó
Gleðilega páska!

35% AFSLÁTTUR

ÖND
FRAKKLAND
VERÐ NÚ
1.098
ÁÐUR 1.689 KR/KG

www.netto.is | Mjódd · Salavegur · Hverafold · Akureyri · Höfn · Grindavík · Reykjanesbær · Borgarnes · Egilsstaðir · Selfoss |

KRÆSINGAR&KOSTAKJÖR

30% AFSLÁTTUR

489

2.697

KEA

599

189

359

239

**NÝTT
KORTATIMABÍL**

**um páskaora
nettó**

**um páskaora
nettó**

Tilboðin gilda 21. mars. - 1. apríl

Tilboðin gilda meðan birgðir endast. | Birt með fyrirvara um prentvillur og myndavíxl | Vöruúrval getur verið breytilegt milli verslana.

VIÐTALIÐ

Breiðholtíð verður alltaf í huga mér

„Ég kalla þetta Blessað sértu Breiðholtíð. Það er nostalgían í því og þarna er ég að höfða til heimahaganna. Ég er að sækja mér efnivið þangað. Heimahagar eru dálítið sérstakt fyrirbæri. Ég bjó um tíma í Bandaríkjunum – á Orlando og ég áttaði mig fljótt á því að þar bjó fólk við annan hugsunarhátt. Enginn var frá Orlando. Fólk bara bjó þar en leit ekki á það sem heimahaga. Jafnvel þótt það væri fætt þar og uppalíð. Í fjölmenningsamfélaginu vestra þarf fólk að eiga sér rætur í fortíðinni – helst í öðru landi eða heimsálfu þaðan sem forfeðurnir komu til þess að vera frá einhverjum stað. Og þá skiptir engu þótt heimahagarnir séu í fjórða eða fimmta ættlið og fólk aldrei litíð þá augum. Mér fannst þessi hugsunarháttur einkenna fólk af írskum ættum umfram annað þótt einnig mætti finna fólk af öðrum þjóðernum sem gat litíð til fjarlæggra heimahaga. Þarna fannst mér opnast nýr skilningur á þessu hugtaki og hvað lagi því að baki.“

Sá sem þetta mælir og spjallar við Breiðholtsblaðið að þessu sinni heitir Pröstur Bragason og starfar sem grafískur hönnuður og þrívíddargrafiker. Hann hefur að undanfögnu verið að gera lágmyndir sem sóttar eru í umhverfið. Fyrstu verkefni hans voru úr Breiðholtinu enda maðurinn ættaður þaðan og býr yfir sterkum tengslum við æskuumhverfi sitt. „Fyrst ætlaði ég aðeins að gera eina útfærslu af hugmyndinni en þegar fólk fór að sjá hana fór það að spyrja út í þetta verkefni og hvort ég ætlaði að taka fleiri staði til umfjöllunar með þessum hætti þá hélt ég áfram. Ég fór að taka fleiri myndir og semja texta. Ég fór líka að spyrja fólk um hvað því þætti sérstakt á hinum og þessum stöðum og var alveg opinn fyrir að fá hugmyndir frá öðru fólki.“

Magnað að alast upp í Hólunum

Pröstur er fæddur 1975 og uppalin í Arahólum 2 þar sem foreldrar hans voru frumbyggjar í Hólahverfinu og búsettir þar árum saman eða fram um aldamótin 2000. Hvernig fannst honum að



Pröstur Bragason með eina af lágmyndunum sínum.

alast upp í Hólunum. „Mér fannst það ótrúlega magnað. Við vorum nokkuð margir strákar á sama aldri sem ólumst upp þarna á þessum tíma. Það var alltaf hægt að ná í einhverja til þess að leika sér með og þótt byggingabragurinn, atgangurinn og drullan væru horfin og gras og tré komin í staðinn þegar ég komst til vits og ára voru krakkar mun meira úti en nú er. Við vorum í Hólabrekku-skóla sem var mjög fjölmennur á þessum árum. Ég hugsa að allt að 120 krakkar hafi verið í stærstu árgöngunum og um eitt þúsund í skólanum í það heila enda þrjú og fjögur börn á mörgum heimilum. Ég fór að vinna í Hólagarði um 1993 sem er nokkuð stór verslanamiðstöð og þá var Hagkaup komið þangað þar sem Bónus er nú. Ég byrjaði í Versló tveimur árum fyrr en fór ekki í FB eins og margir Breiðholtskrakkar. Við vorum fjögur úr hverfinu sem fóru

um í Versló en árin á undan fóru mun fleiri þá leið. FB var að vaxa og eflast og þarna voru nokkur umskipti að verða og fleiri og fleiri ungir Breiðhyltingar fóru þangað í stað þess að sækja skóla í öðrum borgarhlutum. Nálægðin átti eðlilega þátt í því og einnig ýmskonar fjölbreytni í námsvali sem einkenndi FB mjög snemma. Ef til vill má segja að ég hefði átt að velja FB ef miðað er við þá línu sem ég valdi mér síðar það er að segja grafísku hönnunina en engu að síður lít ég á árin frá 16 til 20 ára þegar ég stundaði nám við Versló sem mjög áhugaverðan tíma. Þá kynntist ég nýju fólki – fólki sem kom héðan og þaðan af höfuðborgarsvæðinu.“

Meira spurning um ferðalagið en áfangastaðinn

Pröstur hélt til Bandaríkjanna til náms í tölvuleikmyndagerð

að loknum framhaldsskóla og fornáms við Myndlista- og handíðaskóla Íslands og lauk síðar mastersnámi í margmiðlunarfræði í Danmörku. Hann hefur ekki búið í Breiðholtinu frá því að hann yfirgaf landið til að afla sér þekkingar en hefur þó fylgst vel með og er nú að skoða heimahaga sína út frá nýjum sjónarhornum. En af hverju varð grafísk hönnun og margmiðlun fyrir valinu. „Ég var farinn að teikna mikið á þessum árum. Ef ég hefði farið á listabrautina í FB hefði ég orðið hönnuður mun fyrr en ég held að námið í Versló og síðar við Myndlista- og handíðaskólann hafi gefið mér ýmislegt bæði kynni af fólki og víðsýni. Vestanhafs lærði ég gerð þrívíddarmynda og tölvu-myndgerð. Eftir að ég kom heim en áður en ég fór til Danmerkur 2004 var ég að vinna fyrir Lata-bæ og kenndi einnig við lönskólann í Reykjavík. Mér finnst þetta

vera meira spurning um ferðalagið og hvað það gaf manni en áfangastaðinn. Ferðin sjálf í gegnum þetta nám og vinnu og sú reynsla sem það gaf af sér tel ég vera meira virði en ef ég hefði brunað í gegnum eitthvað á ofurhraða. Þetta er ótrúlega víðtækt og breytt svið.“

Allt annar vinnumóráll á Norðurlöndunum

Pröstur starfaði um tíma hjá CCP en segist hafa lent í stóru uppsögninni hjá þeim eða 20% uppsögninni eins og hún var stundum kölluð. „Ég kunni vel við mig hjá CCP. Ég var fyrst á Klapparstígnum og það var mjög líflægur og fjörugur vinnustaður. Við vorum við hliðina á gamla Sirkus sem auðvitað var vinnustaðapöbbinn okkar en svo hvarf hann. Svo var líka reimt þar. Fólk taldi sig heyra einhverja umferð á kvöldin. En allir voru með hagsmuni verkefnanna að leiðarljósi og áhuginn á verkefnunum var mikill. Svo var flutt út á Granda og ég var þar hjá þeim um tíma. Ég var kunnugur á Grandanum því frændur mínir ráku litíð frystihús þar út frá og ég vann hjá þeim í skólafríum. Mér finnst þetta frábært svæði og ánægjulegt að sjá hvernig það er að þróast. Já – ég gæti vel hugsað mér að starfa með aftur ef tækifæri í grafíkinni bjóðast en nú er ég einkum að vinna fyrir norskt markaðsfyrirtæki sem starfar meðal annars fyrir olíuiðnaðinn. Ég er með litla vinnustofu á Þóroddsstöðum við Skógarhlíð þar sem ég sinni störfum mínum í dag. Það er að mörgu leyti auðveldara að vinna með erlendum aðilum. Ég á við að algengast er að þeir panti verkefni fyrir fram en allt gangi ekki í toppum eins og alengt er hér á landi. Þegar verkefni kemur inn á borð þá á því helst að vera lokið á met tíma. Ég man eftir einu verki sem ég var beðinn um að taka að mér sem kostaðu um nokkuð hundruð vinnustundir skömmu fyrir jóla og því þurfti að ljúka fyrir áramótin. Hópurinn sem ég vann með vann yfir öll jólin. Við skruppum aðeins heim í jólasteikina og ég fór til foreldra minna í hangikjötið á jóladaginn. Og svo beint í vinnuna aftur Þetta er svona séríslenskt háttalag en

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. mars 2013

Þegar maður fer að vinna fyrir erlenda aðila kynnist maður öðrum viðhorfum og öðru vinnuferli. Norðurlandabúum er beinlínis illa við svona vinnuferli en við viljum hafa þetta svona.“

Fólk er meira með börnunum

En aftur í Breiðholtið og að lágmyndunum sem eiga upp- runa sinn þar. „Já – ég hef alltaf fylgst með Breiðholtinu þótt það hafi verið úr fjarska um tíma. Ég hafði lengi alið með mér svolitinn draum. Hann var að eignast mótorhjól og í fyrra lét ég eftir mér að láta hann rætast. Ég fékk mér Susuki torfæruhjól svona eins og töffararnir voru á þegar ég var yngri og þegar ég fór að nota hjólið varð Breiðholtið fyrir valinu sem hjólavöllur. Ekki fyrir að þar væru torfæur að finna heldur til þess skoða mig um. Virða umhverfið fyrir mér og sjá hvað hafi breyst frá því ég flutti úr hverfinu og til Bandaríkjanna. Og það sem kemur fyrst í huga eftir þessa skoðun er hvað miklu færri fólk er á ferli en var og trúlega á það við um marga fleiri staði. Manni fannst umhverfið iða af lífi þrátt fyrir að flestir væru að vinna stundum daga og nætur samkvæmt íslensku hefðinni. Alla vega er það þannig í minningunni. Í dag sækir fólk mun meira út fyrir nánasta umhverfi en var. Sækir í stórmarkaðina í stað þess að fara í hverfaverslanir enda hefur þeim fækkað umtalsvert frá því ég var að alast upp í Arahólunum. En fólk er líka duglegra að fara út með krökkunum sínum en var. Áður var meira um að fólk færi að heiman á morgnana til vinnu og heim að dagsverki loknu. Við fylgjum okkar krökkum í fimleika og fótbolta en við strákarnir í Arahólunum vorum látnir taka strætó einir niður í Safamýri að æfa handboltann. Við fórum bara

út á stoppistöð og tókum strætó en foreldrarnir voru ekkert með og ekki að sjá að þeir hefðu miklar áhyggjur þótt átta og tíu ára guttar væru að fara einir á milli borgarhluta. Nú mætir full stúka af foreldrum að fylgjast með fjögurra og fimm ára krökkum. Fólk reynir að taka þann tíma frá sem það getur. Þetta er breyting frá fyrri tíð og að öllu leyti til batnaðar. Það hefur líka félagslegt gildi að hitta fólk utan vinnutíma.

Breiðholtið verður aldrei tekið úr mér

Og þarna varð hugmyndin að lágmyndunum til. Blessað Breiðholtið sem varð svo Blessað sértu

Breiðholti eftir dálitla umhugsun. Það liðu um tveir sólarhringar frá því að hugmyndin fæddist á Súkkunni á ferð um Hólana þar til að hún var tilbúinn á vinnuborðinu. Ég setti svo myndir af heimahögum mínum í Arahólunum inn á facebook og fór fljótlega að fá fyrirsurnir hvað þetta væri. Svo fór þetta að vinda upp á sig og ég er búinn að gera myndir af fleiri stöðum í Breiðholtinu og víðar. Af stöðum á borð við Akranes og Akureyri. Ég hef áhuga á að fara víðar og gera myndir í þessum dúr af umhverfinu. En Breiðholtið verður mér alltaf kært. Það mátti taka strákinn úr Breiðholtinu en Breiðholtið verður aldrei tekið úr stráknum.

Aðalfundur framundan?

Heildarlausn í rekstri húsfélaga.



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



HJÓLREIÐAR VIÐGERÐIR OG VIÐHALD



HJÓLIÐ Í DAGLEGA LÍFINU

Allt um samgönguhjólreiðar, léttar viðgerðir og viðhald. Farið verður í grundvallaratriði reiðhjólsins og skoðaðar þekktar leiðir til örugggra hjólreiða. Seinna kvöldið verða léttar viðgerðir og viðhald tekið fyrir. Dagskrá.

8. apríl kl. 18:30 – 20:00
Samgönguhjólreiðar, fyrirlestur

Nýtt

15. apríl kl. 18:30 – 21:30
Viðgerðir og viðhald
• stilling á stelli - bilanagreining
• sprungið dekk – bremsur - gírar
Verð: 8.500 kr.

HJÓLAFÆRNI

Öruggari hjólreiðamaður

22. apríl kl. 18:30 – 20:40
Námskeiðið fer fram utanhúss
• stillingar á stelli og létt upphitun á hjóli
• hjólað á stígum – hjólað á 30 km götum
Verð: 4.000 kr.

Innritun og upplýsingar um námskeiðin
á vef skólans <http://kvoldskoli.kopavogur.is>
í síma 564-1507 frá kl. 19 - 20

PÁSKAR Í HÓLAGARÐI



Persónuleg þjónusta.

Verslið í vinalegu umhverfi!



Boltinn í beinni
S: 567 8444
Krá • Sportbar
Gullnámán



Apótekið
– einfalt og ódýrt



Sími
HÁRSNYRTISTOFAN
HÓLAGARÐI 557 2653



Gjafavörur, snyrtivörur og fylgihlutir í úr vali
Snyrtivöruverlsunin
Mama
Sími: 557 1644



Naglastofa • Skóli • www.naglafegurd.is



Gjafa- snyrti- & fíðunavörur á frábæru verði!

Sportvörur • Leikföng • Rífföng



Hólagarði
Sími: 557 5020



BONUS
býðna betur



HÓLAGARÐI - LÖUHÖLLUM 2-4 - SÍMI 557 5959



Sýning Gerðubergs á BUGL

Sýning Gerðubergs um Orminn ógnarlanga var opnuð í húsnæði Barna- og unglingageðdeildar Landsspítalans 7. mars sl. Sýningin gengur út á að láta sýningargrip og aðra umgjörð falla að daglegu vinnu- og leikumhverfi barna, foreldra og starfsfólks á deildinni. Þau geta hreiðrað um sig á afmörkuðum svæðum, leikið sér og lifað sig inn í sögurnar sem vísað er í. Goðafraeðin er óþrjótandi efniviður fyrir starfsfólk að vinna með börnunum á skapandi og skemmtilegan hátt auk þess sem sýningin skapar hlýleika og stemningu í umhverfi spítalans.

Kristín Ragna Gunnarsdóttir myndlistarkona hannaði sýninguna að beiðni Gerðubergs árið 2010 og vakti sýningin mikla lukku meðal sýningargesta og sló aðsóknarmet. Börn, foreldrar og starfsfólk tóku virkan þátt í uppsetningu sýningarinnar ásamt hönnuði og verkefnastjórum Gerðubergs. Kristín Ragna setti upp listsmiðjur með börnunum og starfsfólk sótti námskeið hjá henni þar sem hugað var að því hvernig nýta má efnivið goðafraeðinnar í starfinu með þeim börnunum og unglingum sem dvelja á BUGL hverju sinni.

Stuðningur til betra lífs
Langflest hafa verkefni Gerðubergs verið framkvæmd innan veggja menningarmiðstöðvarinnar en með þessu verkefni er gengið skrefinu lengra og reynt að færa menninguna og upplifunina til barnanna sjálfra; barna sem þurfa á miklum stuðningi að halda til að eiga sér betra líf. Með þessu samstarfsverkefni Gerðubergs og BUGL er vonast til að geta lagt okkar af mörkum til að færa meira líf og liti inn í daglegt líf þeirra. Einnig er vonast til að þetta verkefni verði vísis að áframhaldandi samstarfi menningar- og velferðarstofnana í okkar samfélagi. Velferðarsjóður íslenskra barna, Kiwanisklúbburinn Elliði og Actavis veittu styrki til verkefnisins.



Ormurinn teygir sig fram og nú til krakkanna á BUGL.

Gerðuberg 30 ára

Menningarmiðstöðin Gerðuberg er 30 ára en hún var opnuð 4. mars 1983 og var þess minnst með afmælishófi 4. mars sl. Gerðuberg er alhliða menningarmiðstöð rekin af Reykjavíkurborg þar sem boðið er upp á fjölbreytta menningardagskrá fyrir fólk á öllum aldri. Leiðarljós Gerðubergs hefur verið í þrjá ártugi að eflast sem alhliða menningarmiðstöð með fjölbreyttri og metnaðarfullri menningarstarfsemi og vera griðastaður góðra hugmynda og nýsköpunar.

Upphaf Gerðubergs er með nokkuð sérstökum hætti því á árunum 1968 til 1976 lét framkvæmdanefnd um byggingaráætlun reisa um tvö þúsund framkvæmdanefndaríbúðir í Breiðholti. Þegar þeim framkvæmdum var um það bil að ljúka kom í ljós að nokkuð var eftir af framkvæmdafé auk fjármuna vegna afskrifta af tækjum. Ákveðið var að nota þessa fjármuni til að byggja félags- og menningarmiðstöð til hagsbóta fyrir íbúa þessara nýju íbúða og Breiðholtsins sem var alger nýjung í uppbyggingu samfélaga hér á landi. Fljótlega eftir að framkvæmdir hófust var óskað eftir því að Reykjavíkurborg kæmi að málinu. Borgaryfirvöld tóku þeirri málaleitan vel og hefur borgin alfarið séð um rekstur og viðhald Gerðubergs



Þær voru fyrstar. Elísabet Bjarklind Þórisdóttir fékk ómótaðar hugmyndir um menningarmiðstöð til þess að vinna úr þegar hún var ráðin forstöðumaður menningarmiðstöðvarinnar 1983. Hún stýrði menningarmiðstöðinni í meira en aldarfjórðung. Sesselja Ásgeirsdóttir kom til starfa í Gerðubergi skömmu eftir stofnun menningarmiðstöðvarinnar og starfaði þar í um áratug.

allt frá því húsið var tekið í notkun nokkrum árum síðar. Mikil fjölbreytni hefur jafnan einkennt starfsemi Gerðubergs og þar hefur verið boðið upp á margvíslega menningarviðburði. Elísabet Bjarklind Þórisdóttir stýrði starfsemi Gerðubergs á þriðja áratugi

en núverandi framkvæmdastjóri er Guðrún Dís Jónatansdóttir. Í Gerðubergi er einnig til húsa starfstöð Borgarbókasafns Reykjavíkur undir stjórn Sólveigar Arngrímsdóttur safnstjóra og öflugt félagsstarf í umsjón Guðrúnar Jónsdóttur forstöðumanns.

Tískulína Ólafs Helga Ólafssonar sýnd í Gerðubergi

Sýning á fyrstu tískulínu Ólafs Helga Ólafssonar, Starina Couture by Ólafur Helgi var opnuð í Menningarmiðstöðinni Gerðubergi fyrir viku. Starina Couture er útskriftarverkefni Ólafs Helga í tísku- og textilhönnunarnámi frá Nuova Accademia di Belle Arti Milano. Formleg útskrift verður í september 2013. Verkið byggir á BA ritgerð Ólafs Helga sem heitir The Fantastic World of Fantasy an Haute Couture. Tískulínan er gerð fyrir svið eins og í leikhúsi, bíómyndum eða tónlistarmyndböndum. Hún er innbláin af ævintýraheimi Ólafs Helga og táknar sjálfmynd hans.

Ólafur Helgi hefur verið áhugamaður um leikhús frá því hann byrjaði í leiklist í grunnskóla og hefur kynnst mörgum störfum á því sviði, t.d. leik,

leikstjórn og búninga- sviðs- og ljósa-hönnun. Á menntaskólaárunum í Fjölbautaskólanum í Breiðholti tók hann virkan þátt í leiklistarlífi skólans. Meðal sýninga sem settar voru upp má nefna Cry-Baby í Tjarnabíói 2001 og ABBA: Thank You For The Music! sem sýnd var í Loftkastalanum 2002 en í þeirri sýningu hafði Ólafur Helgi yfirumsjón með búningum auk þess að leika eitt af aðalhlutverkunum. Síðasta áratug hefur hann séð um uppsetningar á dragsýningum þar sem hann hefur hannað búninga, hlutverk og heildarímynd dragdrottningarinnar Starínu. Sumarið 2004 vann Ólafur Helgi við að hanna og sauma boli á keppendur í módelkeppninni Face North og hann hefur nokkrum sinnum hannað búningar fyrir Gay Pride gönguna í Reykjavík.



ÚTFARARSTOFA ÍSLANDS

Alúð - virðing - traust

Áratuga reynsla

Suðurlíð 35, Rvk • www.utfarin.is

Vaktsími: 581 3300 & 896 8242

Allan sólarhringinn

Komum heim til aðstandenda ef óskað er

ÚTFARARSTOFA HAFNARFJARÐAR

Flatahraun 5a • www.utfararstofa.is

Vaktsími: 565 5892 & 896 8242 • Sólarhringsvakt

Komum heim til aðstandenda ef óskað er

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

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

Næg bílastæði
VELKOMIN

Mjóddin

Fjöldi í Breiðholtslaug á sundlauganótt

Margir lögðu leið sína í Breiðholtslaug á sundlauganótt sem efnt var í tengslum við vetrarhátíð.

Hátt í 400 manns hlýddu á unga og efnilega tónlistarmenn í hljómsveitinni White Signal og sigur-

vegara í söngvakeppni Breiðholts ásamt því að njóta frábærra takta danshópsins Swaggerific. Einnig gafst gestum kostur á að taka þátt í Aqua Zumba sem er þekkt sem sundlauga partýið þar sem lögð er áhersla á að hafa gaman,

hreyfa sig í takt við frábæra tónlist, teygja og skvetta. Að lokum bauðst öllum að taka þátt í jóga og gongslökun og voru margir sem nýttu sér það. Almenn ánægja ríkti með kvöldið sem fór að öllu leyti vel fram.

Sundlaugagestir hlýddu m.a. á tónlist White Signal og tóku þátt í Aqua Zumba.



Long Repair Sjampó og hárnæring

Inniheldur Babassu olíu sem styrkir og nærir hárið, fljótandi keratin sem gefur mikla mýkt og kemur í veg fyrir að endar klovni.



Við bjóðum góðar fram tíðarhorfur

Framtíðarreikningur Íslandsbanka er góð fermingargjöf

Með honum geta foreldrar, ömmur, afar, frændur og frænkur tryggt fermingarbarninu veglegan sjóð sem losnar við 18 ára aldur, um það bil þegar næstu stóru áfangar í lífinu blasa við. Framtíðarreikningur ber ávallt hæstu vexti almennra verðtryggðra innlánsreikninga bankans og er því framúrskarandi valkostur fyrir langtímasparnað.

Hægt er að stofna og leggja inn á Framtíðarreikning í útibúum Íslandsbanka.

Leggðu fermingarpeningana inn á Framtíðarreikning

Þeir sem leggja fermingarpeningana sína, 30.000 kr. eða meira, inn á Framtíðarreikning Íslandsbanka geta fengið 5.000 kr. í mótframlag inn á Framtíðarreikninginn sinn.*

*Eitt framlag fyrir hvert fermingarbarn

Við bjóðum
góða þjónustu

islandsbanki.is | Sími 440 4000

Íslandsbanki

Frábær árangur FB í ræðukeppni á ensku



Einar Jónhannes Guðnason FB sem varð í öðru sæti og Emily Ward, MH sem varð í fyrsta sæti ásamt sendiherrum Indlands, Kanada og Bandaríkjanna.

Einar Jónhannes Guðnason nemandi í FB varð í öðru sæti á alþjóðlegri ræðukeppni framhaldsskólanema. Þrír nemendur FB tóku þátt í ræðukeppni framhaldsskólanna á ensku sem haldin var síðastliðinn föstudag og laugardag í Háskólanum í Reykjavík.

Þetta voru B. María Hreinsdóttir, Einar Jónhannes Guðnason og Guðmar Bjartur Elíasson. Þau stóðu sig öll með miklum sóma. Bæði Einar

Jónhannes og Guðmar Bjartur komust í sex manna úrslit þar sem Einar Jónhannes hafnaði í öðru sæti sem er glæsilegur árangur. Sigurvegari var Emily Ward úr MH. Þessi keppni er skipulögð af The English Speaking Union á Íslandi og Félagi enskukennara (FEKÍ) og er haldin einu sinni á ári. Sigurvegarinn keppir fyrir Íslands hönd í alþjóðlegri ræðukeppni framhaldsskólanema sem fer fram í lok maí í London á hverju ári.

Breiðholtskirkja 25 ára

Haldið var upp á 25 ára vígsluafmæli Breiðholtskirkju 13. mars sl. Afmælið hófst með helgistund en að henni lokinni var boðið til afmælishádegisverðar. Að því loknu hófst afmælistamvera eldri borgara með veisluhöldum, gjöfum og skemmtiatriðum. Eldri borgarar fjölmenntu því um 80 manns glöddust þessa dagstund. Börnin voru heldur ekki skilin útundan, því báðir hópar fengu sín afmælispartý þar sem þau færðu prestum kirkjunnar gjafir sem þau hafa eytt síðust vikum í að útbúa. Þessum frábæra afmælisdegi lauk svo á því að sungin var hátíðarmessa fyrir fullri kirkju þar sem Agnes Sigurðardóttir biskup predikaði. Eftir messuna var boðið til hnallþóruveislu sem var í boði Kvenfélags Breiðholts en konurnar stóðu sig frábærlega vel.

Saga Breiðholtskirkju nær þó lengra aftur í tímann því Breiðholtssöfnuður var stofnaður. 28. maí 1972. Sr. Lárus Halldórsson var fyrsti prestur safnaðarins og fyrsti prestur í Breiðholtinu. Í fyrstu var messað í Bústaðakirkju en á haustdögum 1972 hófust messugjörðir í austuranddyri Breiðholtsskóla. Fyrsta skóflustungan að Breiðholtskirkju var tekin á allra heilagra messu 5. nóvember 1978 af sr. Lárusi Halldórssyni. Steypuvinnu við neðri hæð kirkjunnar lauk 1980 og þremur árum síðar voru burðarstöðir kirkjunnar reistar. Sr. Lárus Halldórsson lét af störfum 1986 og var sr. Gísli Jónasson þá kjörinn sóknarprestur. Hann starfar enn sem sóknarprestur en sr. Bryndís Malla Elíðóttir starfar einni sem prestur



Þau önnuðust helgiöld í tilefni af vígsluafmælinu. Agnes Sigurðardóttir biskup. Gísli Jónasson, sóknarprestur og prófastur, Nína Björk Vilhelmsdóttir, djákni, Þórey Dögg Jónsdóttir djákni og Bryndís Malla Elíðóttir prestur.

við kirkjuna og Þórey Dögg Jónsdóttir starfar sem djákni. Kirkjan var vígð þann 13. mars 1988

af herra Pétri Sigurgeirssyni biskupi og safnaðarheimilið var tekið í notkun 12. janúar 1992.

Einkarekið apótek
Lágt lyfjaverð - góð þjónusta



**GARÐS
APÓTEK**
- rétt leið

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

Endurvinnslutunnnan

Raunhæfur valkostur fyrir Reykvíkinga



Fyrir 7 árum hóf Gámaþjónustan hf. að bjóða upp á Endurvinnslutunnu á höfuðborgarsvæðinu til flokkunar á heimilissorpi. Í hana mega fara **SJÖ** flokkar af efnum, allt laust í tunnunna nema rafhlöður sem fara í þar til gerða poka. Aðeins Endurvinnslutunnnan bíður upp á þetta marga flokka í sömu tunnu, sem er mikil hagræðing. Allt sem í Endurvinnslutunnuna fer er síðan flokkað í móttöku- og flokkunarstöð Gámaþjónustunnar hf., baggað og gert klárt til útflutnings. **Endurvinnsla okkar er ábyrg og örugg!**

Reykvíkingar, kynnið ykkur vel hvaða valkostir eru í boði:

Þið eigið val um að panta **Endurvinnslutunnuna** frá Gámaþjónustunni en í hana má setja **SJÖ flokka** af endurvinnsluefnum.

Okkar lausn er umhverfisvæn, ódýr og sparar þér sporin.

Ekkert skrefagjald!

ET+

Þarft þú að losna við raftæki?
Við sækjum stærri raftæki til viðskiptavina Endurvinnslutunnunnar þeim að kostnaðarlausu.



Kynnið ykkur allt um Endurvinnslutunnuna á **endurvinnslutunnnan.is**



GÁMAÞJÓNUSTAN HF.
BÆTT UMHVERFI - BETRI FRAMTÍÐ

Börnin spennt fyrir kvikmyndaverkefninu

Það er alltaf mikið líf og fjör í frístundaheimilinu Álfheimum. Í vetur vinnum við með fimm þemu og stendur hvert þema yfir í sex vikur. Fyrsta þemað var vinátta og gleði, annað þemað var virðing, þriðja þemað var traust, núna erum við að vinna eftir þemanu heilbrigði og seinasta þema vetrarins verður fjölbreytileiki. Í lok hvers þema er haldið opið hús fyrir

foreldra barnanna þar sem þau sína verk sín.

Þessa dagana er verið að vinna að kvikmyndaverkefni í samstarfi við Hafstein Vilhelmsson starfsmann Miðbergs og eru börnin gríðarlega spennt fyrir þessu verkefni sem tengist þriðja þema vetrarins, trausti. Við byrjuðum febrúarmánuð á því að gæða okkur á bollum á bolludaginn og var einnig gríðarlega skemmtileg



Það er margt að gerast í Álfheimum hvort sem um kvikmyndagerð, byggingalist eða annað er að ræða.

dagskrá á öskudaginn í Miðbergi. Börnin fóru á öskudagsball í húsnaði Gerðubergs og var kötturinn sleginn úr tunnunni á planinu þar fyrir utan. Í febrúar hefur margt og mikið verið að gerast. Við fórum af stað með fimm

nýja klúbba, göngutúraklúbb, legókallaklúbb, leiklista og búningaklúbb, bakstursklúbb og vísinda og tilraunaklúbb. Einnig höfum við tekið upp á því hafa rauða daga, græna daga, hatta og höfuðfatadaga, búningadaga,

náttfatadaga og fleiri fjölbreytta og skemmtilega daga sem börnunum þykir rosalega gaman. Þannig eins og þið sjáið er alltaf nóg að gerast af fjölbreyttum og skemmtilegum hlutum í frístundaheimilinu Álfheimum.



Snjallt að kíkja á okkur á adal.is

HJÁ AÐALSKOÐUN ERT ÞÚ Í GÓÐUM HÖNDUM

Við erum með fjórar skoðunarstöðvar á höfuðborgarsvæðinu og eina í Reykjanesbæ. Paulreyndir og þjónustuliprir fagmenn taka á móti þér á þeim öllum. **Hlökkum til að sjá þig!**

Aðalskoðun, faggildur skoðunaraðili í 19 ár

Við getum minnt þig á þegar þú þarft að láta skoða bílinn á næsta ári. Skráðu þig á póstlistann hjá okkur þegar þú kemur með bílinn í skoðun og þú gætir unnið 200 lítra eldsneytisúttekt.

Opið kl. 8-17 virka daga – sími 590 6900



Aðalskoðun

Reykjavík
Grjóthálsi 10
Sími 590 6940

Reykjavík
Skeifunni 5
Sími 590 6930

Hafnarfjörður
Hjallahrauni 4
(við Helluhraun)
Sími 590 6900

Kópavogur
Skemmuvegi 6
(bleik gata)
Sími 590 6935

Reykjanesbær
Holtsgötu 52
(við Njarðarbraut)
Sími 590 6970

www.adalskodun.is og www.adal.is



Acme Speedy Tab

Hröð spjaldtölva í sömu stærð og iPad 1,5GHz örgjörvi, HDMI tengi ofl. ofl. ofl.

Kr. 44.990

15% kynningarafsláttur til páska

Nú Kr. 38.246

acme®

Acme gæði á frábæru verði í Sítabæ



Taska fyrir allar spjaldtölur
Kr. 2.990.-



Stillanlegur iPad standur/hlíf
Kr. 4.990.-



2GB MP3 spilari
Kr. 3.499.-



Varaafhlaða (powerbank) fyrir snjallsíma
Kr. 3.995.-



Windows lyklaborð með álmíðum íslenskum stöfum.
Kr. 1.499.-

Sítabærir

Þönglabakka 1 | Sími 587 4900 | www.simabaer.is



Ljósmyndapappír A-4 20 stk. 210gr
Kr. 990.-

Sítabær í Nettó í Mjódd - www.simabaer.is



Dómarar í matreiðslukeppninni voru: lðunn Kröyer, kokkur hjá Nathan&Olsen, Tómas Meyer, sölustjóri og bakari hjá Ekrunni og Sigurður Sigurðsson hjá Kjarnafæði sem eru hér ásamt sigurvegurum og Hólmfríði Guðjónsdóttur skólastjóra.

Matreiðslukeppnin 2013 í Hólabrekkuskóla

Hin árlega hópakeppni í matreiðslu fór fram 20. febrúar sl. Þrír eru í hverju liði og þrír gestadómarar dæma afrakstur nemenda og vegleg verðlaun voru í boði fyrir þrjú efstu liðin. Sigurliðið var skipað þeim; Arn- dísí Nínu Mortensen Másdóttur, Ásgeiri Arnari Sigurðssyni og Dovydas Eidukas, nemendum í 9. bekk. Sigurliðinu var boðið út að borða á Grillmarkaðinn í

Austurstræti sem jafnframt var styrktaraðili keppinnar ásamt Ekrunni, Kjarnafæði, Bönunum ehf, Sælgætisgerðinni Freyju og Blómavali. Vinningshafar fengu blómvendi, gjafakörfur, bók og þrjú efstu sætin gjafabréf á Grillmarkaðinn. Keppnin var að öllu leyti stórglæsileg og leikur enginn vafi á því að þar eru margir fram- tíðarmeistarakokkar á ferðinni.

d:fi

milk_shake

APENA

HÁRSNYRTISTOFA

Pangbakka 10 (MJÓDD) • Sími: 557-2053

www.breiðholt.is

Ókeypis heimanámsaðstoð í Borgarbókasafni

Heilahristingur eða heimanámsaðstoð er eitt af mörgum fjölmenn- ingarlegum verkefnum Borgarbóka- safns. Verkefnið felst í að aðstoða börn og unglinga við heima- námið og er unnið að fyrirmynd dansks verkefnis (“Projekt 100 lektiecaféer”). Heimanámsaðstoð er veitt í aðalásafni, Kringlusafni og Gerðubergssafni. Heimanáms- aðstoðin er unnin í samvinnu við Reykjavíkurdæld Rauða krossins.

Bókasafnið veitir nemendum jákvætt og styðjandi námsumhverfi. Þar taka sjálfbóðaliðar Rauða kross- ins á móti nemendum frá ýmsum grunnskólum Reykjavíkur og hjálpa þeim að kljást við heimanámið. Til- gangur verkefnisins er að styðja og styrkja nemendur í námi sínu og kynna þeim þá þjónustu sem bóka- safnið býður upp á í tengslum við nám, áhugamál, tómstundir og ann- að. Megináhersla er lögð á að bjóða upp á gott umhverfi sem styður við skapandi barna- og unglinga- starf, vekja nemendur til umhugs- unar um framtíðarmöguleika sína, styrkja sjálfsmynd þeirra og gefa þeim möguleika á að hitta vini sína og eignast nýja.

Upphaflega var verkefnið hugsað fyrir innflytjendur en íslenskir nem- endur sýndu einnig áhuga og bætt- ust í hópinn. Nú er heimanámsað- stoð í boði fyrir alla nemendur í 5.-10. bekk og er ánægjulegt að sjá hversu margir nýta sér þennan möguleika. Nemendur eru hvattir til að aðstoða hvern annan og er áhersla lögð á jákvæð samskipti þeirra á milli. Bókasafnið er hentugt fyrir starf- semi af þessu tagi þar sem það er hlutlaus, afslappaður og óformlegur staður þar sem allir eru velkomnir. Segja má í raun að bókasafnið sé eins konar gátt inn í samfélagið. Auk þess nýtist safnkostur bókasafnsins vel í námi og leggur starfsfólk sig fram við að aðstoða nemendur og sjálfbóðaliða í leit að gögnum og upp- lýsingum. Reykjavíkurdæld Rauða krossins hefur margra ára reynslu af heimanámsaðstoð og málörvun fyrir yngri bekkí grunnskólanna og



Stelpurnar Tatjana, Shannen, Elísabet og Sabah koma í Heilahristing til að læra, en einnig eru þær lánþegar bókasafnsins og draga stoltar fram bókasafnskirteinið. Þær velja að gera heimaverkefni sín í Heilahristingi, þar sem þær fá aðstoð og þeim finnst skemmtilegra að læra saman.



Emil er búinn að sækja Heilahrist- ingi í tvö ár. Emil hætti í Heilahrist- ingi í hálft ár en ákvað að koma aftur, þar sem gott er að fá hjálp við heimanámið, gaman að hitta vini og notalegt að fá kex og djús þegar maður er búinn að læra.



Díana segir Heilahristing vera þægilegan stað til að læra og það er gott að fá hjálp við stafsetn- ingu, íslensku og fleira. Hún er sammála öðrum nemendum að það er miklu skemmtilegra að læra í Heilahristingi.

þekkingu á starfi með sjálfbóðaliðum. Þegar nemendur eru bún- ir með heimanámið er í boði að lesa, teikna, spjalla rólega saman í

unglingadeildinni eða leita sér að efni á bókasafninu. Heimanám er í boði á miðvikudögum frá kl. 14:30 til kl. 16:00 og er öllum opið.

25% afsláttur af vöru og vinnu við smurþjónustu

Smurtilboð

Fáðu 25% afslátt af smurþjónustu í mars

Smurþjónusta er ódýrasta viðhaldið til lengri tíma litið. Smurðu bílinn oftar en sjaldnar. Láttu Max1 sjá um smurþjónustuna.

25% afsláttur Gerðu verðsamanburð

Renndu við!



Við erum í Jafnaseli, við hliðina á Krónunni og Sorpu.

Allar stöðvar opnar virka daga milli kl. 8:00-17:00. Laugardaga opið að Bíldshöfða 5a milli kl. 9:00-13:00.

Reykjavík: Bíldshöfði 5a og 8, Jafnasel 6, Knarrarvogur 2, sími 515 7190
Hafnarfjörður: Dalshraun 5, sími 515 7190
Akureyri: Tryggvabraut 5, sími 515 7050

MAX1
BÍLAVAKTIN

Kópavogstún 2-4

Nokkrar íbúðir eftir!

Samtök aldraðra - Byggingarfyrirtækið Dverghamrar



Nú eru framkvæmdir komnar á lokastig við þetta velbyggða hús á frábærum stað, við næsta nágrenni Sunnuhlíðar í suður hlíðum Kópavogs.

Samtök aldraðra í Reykjavík og byggingarfélagið Dverghamrar vinna að þessu 28 íbúða lyftuhúsi í sameiningu. Öllum íbúðum fylgir stæði í bílageymslu og íbúðirnar eru afhentar fullbúnar með gólfefnum, ísskáp og uppvottavél.

Þær íbúðir sem eru lausar eru 2ja, 3ja herbergja íbúðir og þakíbúð.

Um er að ræða afar metnaðarfulla nýbyggingu á besta stað.

Afhending eignanna er áætluð 15. ágúst 2013.

Verð frá 28,0 - 75,0 millj.



Glæsilegt útsýni af annarri hæð.

Nánari upplýsingar;

**Hjá Fasteignasölunni Mikluborg, Síðumúla 13, Reykjavík, sími 569-7000 og
Samtökum aldraðra, sími 552-6410, Síðumúla 29, Reykjavík,
heimasíða samtakanna www.aldradir.is**

Fjölmenning auðgar íslenskt samfélag

Fyrir 35 árum birtist fyrirsögnin „Negri í Þistilfirði“ í íslensku dagblaði, eins og hver önnur kynjafrétt um óvenjulegan útlanding frá Ghana sem var staddur hér á landi. Þeir sem hafa lesið áður nefnda frétt geta vottað að það er engin illgírni í henni, þó það glitti óneitanlega í fordóma. Fordóma sem voru afsprengi síns tíma og gátu þrífist í einsleitum samfélagi líkt og Ísland óneitanlega var.

Þó ekki sé langt síðan er íslenskt samfélag gjörbreytt. Við þurfum að læra að vera opið samfélag og til einka okkur nýja tegund af tillitssemi sem er ekki endilega meðfædd og þótti kannski óþörf fyrir 35 árum. En núna er hún þörf. Við þurfum að læra að hugsa upp á nýtt, bera virðingu fyrir náunganum og fagna fjölbreytileikanum.

Einu sinni var sagt að allir Íslendingar væru komnir af Jóni Arasyni biskupi en það er ekki hægt að segja það lengur. Sumir Íslendingar koma frá Danmörku, Ungverjalandi, Pólandi, Filippseyjum, Kólombíu eða ótal löndum öðrum, og eiga engar ættir að rekja til Jóns Arasonar. En þeir eru jafn miklir Íslendingar fyrir það.

Þetta nýja íslenska fjölmenningar-samfélag er áberandi í Breiðholti, þar sem eru t.d. starfandi Víetnamskur veitingastaður og pólsk matvöruverslun sem auðga menningu borgarinnar og blása lífi í atvinnulíf Breiðholtsins. Það er engin spurning að innflytjendur hafa auðgað íslenskt samfélag og íslenska menningu. En um leið hefur samfélagið breyst og það krefst ábyrgðar að takast á við slíkar breytingar. Við Íslendingar þurfum að búa svo í haginn að samfélag okkar taki vel á móti því fólki sem vill búa hér á landi, deila með okkur kostum og kjörum bæði þegar vel árar og þegar verr árar.

Í þessu samhengi er rétt að minnast þess að undir lok nítjándu aldar og í byrjun þeirrar tuttugustu fluttist mikill fjöldi Íslendinga vestur um haf í leit að betra lífi.

Flestir þeirra settust varanlega að í nýju samfélagi þar sem aðrar hefðir, önnur saga og annað tungumál var ráðandi. Með tímanum urðu þeir og afkomendur þeirra hins vegar órjúfanlegur hluti af þessu nýja samfélagi. Engu að síður tölum við nú, meira en hundrað árum síðar, um afkomendur þessa fólks sem Vestur-Íslendinga. Ástæðan er sú að þeir héldu áfram að leggja rækt við hinn íslenska uppruna sinn og menningu á sama tíma og þeir urðu hluti af samfélaginu þar vestra. Vesturfararnir auðuguð ekki aðeins samfélög Norður Ameríku, þeir hafa auðgað samfélag okkar Íslendinga.

Við Íslendingar eigum að byggja upp opið og víðsýnt samfélag þar sem allir íbúar landsins búa við sama rétt. Við þurfum líka að opna umræðuna um það hvernig við viljum bregðast við þegar flóttamenn og innflytjendur knýja hér dyra í leit að betra lífi, eins og Vestur-Íslendingarnir á sínum tíma. Ætlum við aðeins að gera það allra minnsta sem við neyðumst til að gera vegna alþjóðlegra skuldbindinga eða viljum við kannski gera aðeins betur? Aðgreiningin hefst í hugsun okkar og hana getum við bætt.

Katrín Jakobsdóttir
formaður VG.



Katrín Jakobsdóttir.

Útinámsfræðsla í Breiðholti

Útinám hefur verið í brennidepli undanfarna mánuði í Breiðholti. Námskeiðsröð þar sem fjallað hefur verið um útinám er nú lokið. Þjónustumiðstöð Breiðholts skipulagði útinámsfræðsluna í samstarfi við Helenu Óladóttur verkefnisstjóra hjá Náttúruskólanum og Ólaf Oddsson verkefnastjóra Lesið í skóginn- með skólum.

Þetta er í fyrsta sinn sem boðið er upp á útinámsfræðslu á hverfisgrunni. Starfsfólk Reykjavíkurborgar sem vinnur með börnum og unglingum í Breiðholti nýtti sér vel námskeiðin. Mikill áhugi hefur vaknað í hverfinu fyrir því að nýta útinám í starfi leikskóla og grunnskóla og á vettvangi frítímans. Í útinámi er umhverfið og náttúran sá efniviður sem unnið er með. Kennslan eða starfsemin fer reglulega fram utandyrá í útinámi, þannig verður útinám eðlilegur hluti starfsins. Gera má ráð fyrir að boðið verði upp á fleiri námskeið síðar enda eru möguleikar útináms afar fjölbreyttir og áhugi fyrir frekara námi mikill. Vonir standa til þess að jafningjafræðsla þróist meðal



Þessar myndir tók Ólafur Oddsson verkefnastjóri á útinámsnámskeiðinu og sýna fólk fást við skógarhögg og grisjun.

þeirra sem vinna með börnum og unglingum í hverfinu þegar almenn reynsla hefur myndast í Breiðholti um útinám. Þannig verði útinámið sjálfbært og hluti af símenntun starfsmanna.

www.breidholt.is



Ungbarnasöngur í Mjódd

Þriðjudaga 11-13 í Hertex í Mjódd

Skráning á netfangið rannva@herinn.is/8966303



ALLT FYRIR FERMINGUNA Á EINUM STAÐ



GARÐHEIMAR

Stekkjarbakka 6 • gardheimar.is



Spennandi uppbygging framundan í Reykjavík

Flestir eru sammála um mikilvægi aukinnar fjárfestingar til að auka hagvöxt á Íslandi. Þessi grein er til að vekja athygli á jákvæðri þróun. Skýrar vísbendingar eru um að fjárfestingar aukist nú til muna í Reykjavík. Henni fylgir spennandi uppbygging víða. Íbúðabyggingar eru hafnar að nýju, fyrstu atvinnulóðunum eftir hrun verður senn úthlutað, það er um þó nokkur hótél í pípunum og umtalsverð fjárfesting er væntanleg í helstu vaxtargreinum atvinnulífsins. Af fjölmörgum dæmum að dæma mætti ætla að svo væri ekki. Reykjavíkurborg hefur hins vegar verið að kortleggja stöðuna til að vita hvað er í vændum og styðja við aukna fjárfestingu í Reykjavík, í samræmi við nýja atvinnustefnu borgarinnar.

Hlemmur plús

Íbúðafjárfesting er að aukast aftur í Reykjavík eftir mikla lægð í kjölfar hrunsins. Áætlað hefur verið að um 360 íbúðir verði fullgerðar 2013, um 510 árið 2014, 790 árið 2015 og alls um 2.500 til ársins 2016. Þetta er mjög varlega áætlað. Af svæðum sem eru að fara í uppbyggingu má nefna þrjá reiti í kringum Hlemm. Í Einholti-Þverholti er Búseti að hefja byggingu 230 fjölbreyttra Búseturéttaríbúða. Á Hampiðjureit er að hefjast vinna við byggingu 140 íbúða og auglýst hefur verið nýtt deiliskipulag vegna 99 stúdentaíbúða í Brautarholti 7. Þá er ótalin innrétting nýs og umfangsmikils gistiheimilis og hótels við Hlemmtorg. Þetta eru bara fjögur dæmi sem eru innan 200 metra göngufjarlægð hvert frá öðru. Það eru góðir hlutir að gerast víðar. Í liðinni viku var tekin skóflustunga að 175 íbúðum sem rísa eiga í Mánatúni. Heildarfjárfesting í þessum fimm verkefnum er varla undir 20 milljörðum króna.

Fljótlega verður einnig kynnt nýtt deiliskipulag fyrir Gömlu höfnina. Þar hefur eitt nýjasta hótél borgarinnar, Hótél Marína, hafið rekstur og hyggur á stækkun. Á reitunum við hliðina festi borgin nýverið kaup á landi þar sem reisa má um 250 nýjar íbúðir ásamt þjónustu- og atvinnuhúsnæði. Hönnun þessara húsa getur hafist fljótlega og uppbygging næsta vetur. Þegar er þó hafin bygging 63 nýrra íbúða á lóð gömlu Hraðfrystistöðvarinnar sem ljúka mun síðar á þessu ári. Þær munu allar vera seldar. Í næsta nágrenni leysti svo borgin nýverið til sín Tryggvagötu 13 sem eðlilegt er að komi til uppbyggingar samhliða annarri uppbyggingu á þessu eftirsótta svæði.

Hafnarsvæðið er að verða eitt líflegasta og skemmtilegasta svæði borgarinnar með nýjum veitingastöðum, verslunum og hönnunarbúðum á hverju horni. Brim hefur bætt 3,5 milljarða króna togara í flota sinn í fyrra. Þá úthlutuðu Faxaflóahafnir nýverið lóð til HB-Granda fyrir metnaðarfulla uppbyggingu á nýrri frystigeymslu. Fjárfestingin er tæpur milljarður auk þess sem áform eru uppi um að gera eldri húsum fyrirtækisins til góða, svo sómi sé að. Bakkaskemman við hlið Kaffivagnsins blómstrar ekki síður. Þar er hinn nýi Sjávarklasi, samfélag nýsköpunarfyrirtækja með tengsl við sjávarútveg. Húsnæðið er þegar sprungið og hugað er að stækkun.

Fjárfesting í hótél- og gistirýmum

Við könnuðum í fyrra hvað þýrfti að byggja mörg hótél í Reykjavík miðað við fjölgun ferðamanna. Bæta þarf við sem nemur einni Hótél Sögu (um 215 herbergi) á ári, miðað við 5% árlegan vöxt. Ef vöxturinn yrði á borð við þann sem verið hefur í ferðaþjónustu undanfarin ár (7%) þarf að bæta við tæpum tveimur Hótél Sögu (um 400 herbergi). All-víða er verið að skoða möguleika á hótélbyggingum miðsvæðis í borginni. Af nýjum verk-

efnum til vinnslu má nefna að nú er í auglýsingu 40 herbergja stækkun hjá Hótél Borg. Gert er ráð fyrir að á Hljómalindareit við Laugaveg muni rísa nýtt hótél síðar á árinu. Nýtt hótél er að opna við Suðurlandsbraut 12. Nýtt gistiheimili og hótél er að opna við Hlemm. Unnið er að deiliskipulagi fyrir hótél á Landssímareit og Ingólfs-torg. Útboðsferli fyrir lóðina við hlið Hörpu er hins vegar ólokið.

Unnið er hörðum höndum við að reisa um 297 stúdentaíbúðir í Vatnsmýri sem teknar verða í gagnið næsta skólavetur. Reykjavíkurborg hefur áhuga og metnað til að vinna að

frekari uppbyggingu stúdentaíbúða á svæðum háskólanna. Þá vinnur borgin þétt með Háskóla Íslands í því skyni að bygging Vísindagarða í Vatnsmýri hefjist. Bygging þeirra sem gert er ráð fyrir að verði í áföngum myndu bæta nýrri vídd við þekkingarhagkerfi borgarinnar sem er í fullkomnu samræmi við sýn og atvinnustefnu borgarinnar.

Eitt fyrsta verk borgarstjórnarmeirihluta Besta flokksins og Samfylkingarinnar var að flýta framkvæmdaverkefnum fyrir hálfan milljarð sumarið 2010. Þetta voru mannaflsrek verkefni sem voru til-

búin til framkvæmda með skömnum fyrirvara. Samhliða var ákveðið að efna til framkvæmdaáttaks árin 2011, 2012 og 2013 þar sem varið yrði um 6,5 milljörðum í framkvæmdir á vegum borgarinnar hvert ár. Þetta voru alger umskipti og meira en tvöföldun framkvæmda frá þriggja ára áætlun fráfarandi meirihluta sem hafði skorið framkvæmdastig gífurlega niður fyrir sömu ár eða um 70%. Af þessum verkefnum má nefna stórfelt viðhald í sundlaugum borgarinnar, yfirstandandi skólabyggingum hefur verið flýtt, skólalóðir endurgerðar og ráðist í metnaðarfulla uppbyggingu hjólréiðastíga um alla borg. Af næstu verkefnum má nefna skóla og sundlaug í Úlfarsárdal, útilaug við Sundhöllina, þjónustumiðstöð í Grafarvogi og endurgerð Hverfisgötu. Ekki má heldur gleyma metnaðar-



Dagur B. Eggertsson.

fullri fjárfestingaráætlun ríkisstjórnarinnar. Tvö ný hús munu rísa á svæði Háskóla Íslands: Stofnun Vigdísar Finnbogadóttur og Hús íslenskra fræða. Hið síðarnefnda er hluti fjárfestingaráætlunarinnar. Það er einnig nýtt fangelsi á Hólmsheiði en bygging þess hefst einnig á þessu ári. Stærsta einstaka framkvæmd næstu ára er jafnframt ein stórmikilvægasta. Það er bygg-

ing nýs Landsspítala. Borgarstjórn samþykkti skipulag vegna verkefnisins fyrir hátíðar. Standa vonir til þess að útboð fari fram hið fyrsta og nauðsynleg lagasetning varðandi fjármögnun gangi fram á Alþingi fyrir þinglok. Er vonandi að breið samstaða náist um þetta þjóðþrífamál.

Dagur B. Eggertsson
formaður borgarráðs Reykjavíkur

TILBOÐ

Þín verslun

SELJABRAUT 54 • SÍMI 557 1780 - 577 1788

- á traustum grunni

299 KR.

ÞÚ KAUPIR TUÆR FLÓSKUR AF 500ML RC GOSI OG FÆRÐ POPP Í KAUPBÆTI!

Elísa Guðnadóttir, sálfræðingur á Þjónustumiðstöð Breiðholts skrifar um stuðning við jákvæða hegðun (PBS) í leikskólunum Suðurborg og Borg-Arnarborg:

Heilstætt agakerfi í leikskólum

Agavandamál í leikskólum eru eðlileg en nokkuð algeng. Starfsfólk leikskólanna veit oft ekki hvernig það getur mætt þörfum þeirra barna sem hegða sér illa. Það hefur ólíkar væntingar um hvernig börn eiga að hegða sér, oft litla þekkingu á árangursríkum aðferðum og því háð hverjum og einum hvernig er brugðist við æskilegri og óæskilegri hegðun barna í leikskólanum. Starfsfólk leikskólanna eyðir því oft miklum tíma í að „slökkva elda“ í stað þess að fyrirbyggja erfiða hegðun og kenna æskilega hegðun og tilfinninga- og félagsfærni. Óljósar væntingar til hegðunar, skortur á þekkingu og ólík viðbrögð starfsfólks við hegðun barnanna getur auk þess skapað vanlíðan og óöryggi bæði hjá starfsfólki og börnum og neikvætt andrúmsloft í leikskólanum. Ein leið til að bregðast við þessum vanda innan leikskólanna er að innleiða heildstætt agakerfi í leikskólann. Haustið 2007 réðust leikskólarnir Suðurborg og Borg-Arnarborg í slíka innleiðingu með aðstoð sálfræðinga og kennsluráðgjafa á Þjónustumiðstöð Breiðholts. Kerfið sem þeir innleiddu kallast Heildstæður stuðningur við

jákvæða hegðun hér eftir kallað PBS. Í PBS er lögð áhersla á að innleiða aðferðir sem rannsóknir hafa sýnt að skili árangri, jákvæðar fyrirbyggjandi aðferðir sem er beitt eins af öllu starfsfólki gagnvart öllum börnum leikskólans.

Suðurborg, Borg-Arnarborg og Furuskógur

PBS hefur verið innleitt í þremur hlutum í leikskólana Suðurborg og Borg-Arnarborg. Auk þess stendur yfir innleiðing á PBS í leikskólann Furuskóg (áður Skógarborg) og hafin er undirbúningur fyrir innleiðingu í leikskólana Borg-Fálkaborg og Furuskóg (áður Furuborg). Fyrsti hluti innleiðingarinnar felst í að þróa traust tengsl við börnin, koma í veg fyrir erfiða hegðun og ýta undir virka þátttöku. Í upphafi innleiðingarinnar var stofnað teymi innan leikskólanna sem sá um að velja einkunnarorð fyrir leikskólann (t.d. virðing, öryggi, ábyrgð) og skilgreina skýrar, einfaldar, fáar, sýnilegar, sjónrænar og jákvætt orðaðar reglur (t.d. hafa hendur og fætur hjá sér) fyrir hvert svæði (s.s. fataklefa, úti-veru, samverustund, matartíma).



Börn í leikskólanum Arnarborg að finna lausn á vandamáli með aðstoð lausnarsetts. Myndrænar reglur fyrir frjálsan leik hanga uppi á vegg.

Þá voru samdar kennsluleiðbeiningar fyrir hverja reglu þannig að allir starfsmenn gætu kennt og fylgt eftir hverri reglu á sama hátt. Á hverju svæði voru ljósmyndir af börnum að framfylgja reglunum, staðsettar í hæð barnanna, og leitast var við að kenna

börnunum hverja og eina reglu. Starfsfólkið æfði sig síðan í að veita hegðun sem er í samræmi við reglur leikskólans jákvæða athygli (hrósa með lýsandi hrósi t.d. „flott hjá þér að hafa hendur og fætur hjá þér“). Til að fyrirbyggja og takast á við erfiða hegðun voru innleiddir agaferlar. Öllu starfsfólkinu var kennt að minna á reglur í upphafi stundar og gefa skýr fyrirmæli til að fyrirbyggja erfiða hegðun, hrósa fyrir æskilega hegðun og fylgja óæskilegri hegðun eftir með stýringu eða annarskonar afleiðingum. Innleiðing á 1. hluta ýtir undir æskilega hegðun og dregur úr óæskilegri hegðun hjá 85% barna í leikskólanum. Annar hlutinn felst í að kenna öllum börnum leikskólans og sérstaklega börnum í áhættuhópi (10-15%) tilfinninga- og félagsfærni. Í Suðurborg og Borg-Arnarborg var lögð áhersla á beina og óbeina kennslu í vinfærni eins og að skiptast á, tilfinningafærni eins og að bera kennsl á tilfinningar annarra og tjá eigin tilfinningar, í reiðistjórnun og í að finna viðeigandi lausnir á raunverulegum og ímynduðum vandamálum. Leikskólarnir hönnuðu til dæmis lausnasett sem börnin geta notað ef þau lenda í vanda og þurfa að finna viðeigandi lausn - t.d. segja hættu, viltu leika og skiptast á.

Langvarandi hegðunarfrávik

Innleiðing á öðrum hluta er mjög mikilvæg því ef börn skortir tilfinninga- og félagsfærni eru þau líklegri til að grípa til erfðrar hegðunar. Sum börn um 3 til 7% ná þó ekki að hegða sér á viðeigandi hátt þrátt fyrir þessar aðgerðir og því er þriðji hlutinn innleiddur. Í honum er kennd notkun einstaklingsmiðaðra aðferða til að takast á við langvarandi eða alvarleg hegðunarfrávik. Hafist var handa við að innleiða þennan hluta haustið 2011. Kom-ið var á fót lausnateymum innan leikskólanna sem fengu ítarlega fræðslu og kennslu í gerð stuðningsáætlunar og í að meta með beinum athugunum og skráningum af hverju barn hegðar sér eins og það gerir; t.d. til að fá aðgang að dóti eða forðast verkefni og kallast virknimat (functional analysis). Stuðningsáætlun er síðan útbúin út frá nákvæmu mati á hegðun barnsins þar sem skilgreindar eru leiðir til að fyrir-



Elísa Guðnadóttir sálfræðingur.

byggja erfiða hegðun, kenna færni sem barnið skortir og bregðast við æskilegri og óæskilegri hegðun á viðeigandi hátt. Rannsóknir sýna að markviss innleiðing á öllum þremur hlutum PBS ýtir undir jákvætt andrúmsloft í leikskólanum, eykur öryggi og vellíðan barna og starfsmanna og dregur úr óæskilegri hegðun barnanna.

Tekist að gera þetta kerfi að sínu

Þessi umfjöllun sýnir ótvírætt kosti þess að innleiða heildstætt hegðunarstjórnunarkerfi eins og PBS í leikskóla. Starfsfólk Suðurborgar og Borgar-Arnarborgar hefur lagt mikið á sig síðastliðin ár við að innleiða þetta heildstæða kerfi inn í leikskólastarf-ið. Báðir leikskólarnir hafa unnið brautryðjandastarf þar sem kerfið hefur ekki verið innleitt áður undir þessum formerkjum í leikskólum hér á landi. Verkefnið hefur ekki fengið neitt sérstakt fjármagn með sér og þrátt fyrir mann-eklu og sparnað hefur starfsfólkinu tekist að gera þetta kerfi að sínu. Starfsfólk þessara leikskóla á því hrós skilið fyrir vinnusemi og dugnað við að byggja upp altækt hegðunarstjórnunarkerfi í leikskólanum sínum og styðja þannig við jákvæða hegðun leikskólabarna og kenna færni sem oft þykir sjálfsagt að börn læri af sjálfu sér. Næsta skref er að viðhalda því flotta starfi sem hefur verið unnið og efla notkun ýmissa aðferða í leikskólanum. Þess ber að geta að grunnskólarnir Selja-skóli og Breiðholtsskóli í Breiðholti, fimm aðrir grunnskólar í Reykjavík og fjórir grunnskólar í Reykjanesbæ hafa innleitt eða eru að innleiða PBS í skólastarfið.

Bílaþvottastöðin



í hverfinu þínu

Opnum í apríl sjálfvirka snertilausa þvottastöð á Stekkjarbakka

Opið allan sólarhringinn allt árið

www.lodur.is

ÍR- og Leiknisvörur í úrvali

Enskar fótboltavörur

Leikföng í úrvali



Sími 5575020 **Hólagarði**

Landsbankinn í Mjódd:

Fjölsóttur hádegisverðarfundur



Starfsfólk fyrirtækjaþjónustu útibús Landsbankans í Mjódd.

Landsbankinn í Mjódd bauð fulltrúum minni og meðalstórra fyrirtækja í viðskiptum við útibúið til hádegisverðarfundar þann 21. febrúar sl. Fundurinn sem haldinn var í Turninum í Kópavogi, var mjög vel sóttur en fulltrúar um 130 fyrirtækja sóttu fundinn.

Markmið fundarins var að kynna starfsemi bankans, stöðu hans og þær vörur sem bankinn hefur að bjóða. Friðgeir Magni Baldursson, útibússtjóri, bauð gesti velkomna og kynnti bankann og útibúið í Mjódd. Daniel Svavarsson, forstöðumaður hagfræðideildar Landsbankans, fjallaði um efnahagshorfur á Íslandi og Davíð Björnsson,

forstöðumaður á fyrirtækjasviði Landsbankans, fjallaði um byggingamarkaðinn á höfuðborgarsvæðinu. Loks sagði Knútur Rafn Ármannsson, garðyrkju- og ferðaþjónustubóndi í Friðheimum, Bláskógabyggð frá rekstri Friðheima, en félagið tengir saman tómatarækt og ferðaþjónustu.

Að loknum erindum kynntu starfsmenn fyrirtækjaþjónustu útibúsins og sérfræðingar B&T þær vörur og þjónustu sem bankinn hefur upp á að bjóða fyrir minni og meðalstór fyrirtæki. Þetta var fyrsti fundurinn af átta í röð hádegisfunda sem bankinn boðar til um allt land á næstu mánuðum.

PÁSKAEGGJALEIT í Elliðaárdalnum

laugardaginn 30. mars kl. 13:00 við gömlu Rafveitustöðina.

Krakkar, mömmur, ömmur, þabbar og afar!

Sjálfstæðisfélögin í Árbæjarhverfi og Breiðholti efna til páskaeggjaleitar í Elliðaárdalnum 30. mars næstkomandi kl. 13:00.

Hanna Birna Kristjánsdóttir varaformaður Sjálfstæðisflokksins ræsir keppnina.

Leitað verður að fagurlega skreyttum eggjum og börnin fá súkkulaðiegg

Skemmtiatriði og leiktæki verða á staðnum

Keppt verður í húlakeppni

Munið að taka með körfur eða poka undir eggin

Hittumst hress

Allir velkomnir

Stjórnir sjálfstæðisfélaganna í Árbæjarhverfi og Breiðholti



ÍR-ingar til hamingju með Bikarmeistaratitilinn 2013



Bikarmeistarinn 2013



LINDA KJÓLAKLÆÐSKERI
SAUMASTOFA
ÞÖNGLABAKKA 6
MJÓDD



Páskaeggjaleit við gömlu Rafveitustöðina í Elliðaárdalnum

Félög sjálfstæðismanna í Breiðholti og Árbæ verða með páskaeggjaleit fyrir börnin í Elliðaárdalnum laugardaginn 30. mars næstkomandi kl. 13:00. Leitin fer fram með sama hætti og undanfarin ár.

„Það er orðin hefð hjá okkur að halda páskaeggjaleit laugardaginn fyrir páska en í ár er hún haldin í sjöunda skiptið. Þátttakendum í leitinni hefur farið fjölgandi milli ára og í fyrra skilst mér að hafi mætt um þúsund manns. Þetta eru börn með foreldrum sínum, ömmur og afar og systkin svo þetta er í raun skemmtun fyrir alla fjölskylduna”, segir Erla María Tölgyes, einn skipuleggjandi páskaeggja-

leitarinnar í ár. Sama fyrirkomulag er yfir daginn frá ári til árs þar sem leitað er að fagurlega skreyttum hænueggjum og að launum fá börnin súkkulaðiegg.

Keppt verður í húlahopp í nokkrum aldursflokkum og sigurvegarar fá stór páskaegg að launum. Páskaeggjaleitin hefst stundvíslega við gömlu Rafveitustöðina klukkan 13:00 en Hanna Birna Kristjánsdóttir varaformaður Sjálfstæðisflokksins mun ræsa keppnina.

„Við hlökkum auðvitað til að sjá sem flesta og hvetjum börnin til að taka mömmur og pabba, ömmur og afa með,” segir Erla María.

Neikvæð fákeppnisáhrif á símtækjamarkaði

Þar sem nú eru fermingar framundan, og öll ungmenni óska sér að fá snjallsíma og spjaldtölvur í fermingargjöf, þá heimsóttum við hann Gylfa Gylfason í Símaþæ í Mjódd til að forvitnast um hvernig gengi hjá honum um þessar mundir.

“Það gengur alveg rosalega vel hjá mér, uppgangurinn hefur verið jafn og þéttur og vöruúrvalið teygir sig lengra og lengra. Breiðhyllingar hafa tekið mér mjög vel og segja mér hvað ég eigi að eiga til handa þeim. Og Kaupmaðurinn á horninu selur það sem fólk vill kaupa, en samkeppnismálin eru mér samt hugleiknari.

Ég hef haft einfalda stefnu og hún er sú að losa mig við alla innlenda heildsala og það er það gáfulegasta sem ég hef gert á öllum mínum viðskiptaferli. Íslenskir heildsalar eru bara óþarfa síá á heimsúrvalið og algjör tíma-skekkja. Nokia símar sem ég panta fyrir hádegi í Evrópu eru komnir inná gólf um hádegi daginn eftir. Það tók mig 2-3 daga að fá Nokia síma frá heildsölulager Hátækni í Sundagörðum og alltaf á miklu lakari verðum.

Í Evrópu morar allt í litlum sem stórum heildsölum sem selja hverjum sem er heimsþekkt vörumerki með 3-30% álagningu sem er eðlileg heildsöluálagning. Hér á Íslandi er allt annað módel í gangi, módel sem er sniðið að stórfyrirtækjum á kostnað okkar smærri kaupmanna.

Evrópskir heildsalar eru með eðlilega álagningu en hinir íslensku koma fram við smærri kaupmenn eins og við séum fábjárar að bíða eftir haustskipinu. Þetta er framferði sem þekktist hvergi í Evrópu og leifar gamallar einangrunar, viðhaldið af slæmu viðskiptasiðferði.

Það er heildsalan í landinu sem á stærsta sök á þeirri staðreynd að á Íslandi er eitt hæsta verðlag í heimi en Neytendasamtökin eru of veik til að kyngja þeirri staðreynd eða taka slaginn á alvöru umræðu. Þá sýndi apótekarinn á Akranesi að Samkeppnisstofnun sé gagnslaus þegar það kemur að því að verja smærri fyrirtæki fyrir ágangi rísa. Bæði þessi batterí veita neytendum falskt öryggi og stuðla að því að hér sé áfram farið illa með fólk.

Þegar símafyrirtækjum fjölgaði með tilkomu Nova þá þróaðist markaðurinn út í það að símafyrirtækin fóru að tengja saman sölu á áskriftum og búnaði.

Farsímafyrirtækin hreinlega sölsuðu undir sig farsímamarkaðinn með aðferðum sem stöðu almennum raftækjasölum ekki til boða. Síminn opnaði t.d. sitt eigið innflutningsfyrirtæki sem sér verslunum þeirra fyrir búnaði og þetta fyrirtæki hefur getað hegðað sér hvernig sem er og niðurstaðan gagnvart neytendum er sú að verkstæðisþjónusta fyrir símtæki er óboðleg á allan velsæmismælikvarða.



Gylfi Gylfason verslunarmaður í Símaþæ og baráttumaður fyrir heilbrigða samkeppni á Íslandi.

Neytendur eru fórnarlömb

Neytendur eru fórnarlömb heiftarlegs okurs þar sem tímakaup á verkstæðum nemur tugum þúsunda, þegar tekið er tillit til “raunviðgerðartíma”. Ég kalla það skipulagt svindl þegar 3ja til 5 mínútna vinna er seld sem heill klukkutími og neytendum gefið í skin að um mun meiri vinnu sé að ræða heldur en um ræðir. Þetta er ein algengasta “ripp-off” aðferðin hjá síma-verkstæðum þar sem ég þekki til og þeir leggja líka vel á varahlutina. Staðreyndin er sú að flestar símaviðgerðir eru mjög hraðunnar t.d. útskitpi á brotnum skjám. Þegar fólk kemur til mín og spyr ráða varðandi viðgerðarþjónustu þá bendi ég mjög oft á Ebay og Youtube. Það má fá nær alla síma-varahluti á Ebay og síðan eru ísetningarleiðbeiningar á YouTube. Glöggur fermingarkrakki getur skipt um skjá í símanum sínum með góðum myndbandsleiðbeiningum og sparad mikinn pening um leið.

Símaþæ annaðist lengi vel viðgerðir á eldri gerðum síma en húsrúm leyfir það ekki lengur. Við erum í viðræðum við samstarfsaðila um opnun alvöru farsíma-verkstæðis sem fer ekki illa með fólk. Við ættum ekki að þurfa mikið markaðsfé til að láta svoleiðis dæmi ganga upp því nýjasta útspil stóru farsíma-verkstæðanna er að loka aðgangi almennings að þeim. Þannig er neytandinn endanlega búinn að missa tengsl sín við fagfólkið sem þjónustar tækin og þökk sé því að Samkeppnisstofnun leyfði markaðnum að fúlna. Það á ekki að vera löglegt að blanda saman sölu á vörum og þjónustu. Í þessu tilfelli eru GSM þjónustusalarnir að soga til sín stóran raftækjamarkað og eru svo pikkfastir í þjónustuhroka sem venjuleg raftækjaverslun kæmist aldrei upp með.

Þetta er óboðleg staða og auðvitað eiga allir raftækjasalar að sitja við sama borð.

Á Íslandi hafa “risar” skipt á milli sín markaðnum, fengið á sig dóma og sektir fyrir samkeppnislagabrot og að sjálfsögðu greiða viðskiptavinirnir sektirnar vegna þess að stjórnendur sæta ekki ábyrgð. Væri eitthvað réttlæti í því ef ég væri tekinn fullur á fyrirtækisbílum að Símaþæ fengi sektina sem kunnarnir borga en ég slippi?”

“Svona er Ísland í dag!”

Við þökkum Gylfa fyrir áhuga-vert spjall og bendum lesendum á að með því að versla í “heimabyggð” styðja þeir ekki aðeins verslun í sínu hverfi heldur heilbrigða samkeppni í okkar ástsæla landi.

Viðtalið tók Bjarni Elíasson.

HÁRLAUSNIR

Hársnyrtistofa

Háteigisvegi 2 - 105 Reykjavík

Herraklipping

kr. 3.250.-

Litun, strípur, herra og dömuklippingar

Við bjóðum betra verð! Hringdu og kannaðu málið!

Tímarauntanir í sími 694 5926



Ástríða í matargerð

ÍSLENSKJÖTSÚPA



ÍSLENSK FRAMLEIÐSLA

Fljótlegt & gott

KEFLAVÍK » ÓSLÓ frá 9.900

Með sköttum, aðra leið

KEFLAVÍK » BILLUND frá 17.480

Með sköttum, aðra leið

KEFLAVÍK » KÖBEN frá 9.900

Með sköttum, aðra leið





Von og vissu



Pórey Dögg Jónsdóttir djákni.

Þegar þessar línur eru ritaðar í byrjun mars geysar mikill snjóstormur í Reykjavík og vorið virðist víðs fjarri. Frá útvarpinu berast tilkynningar frá Almanna-vörnum þar sem fólk er beðið að halda sig innan dyra á meðan versta veðrið og ófærðin gengur yfir. Síðustu dagana í febrúar var hins vegar meiri hluti þeirra sem búa á suðvestur horni landsins farinn að vona það að vorið væri komið. Veðrið var með eindæmum gott og sumar trjátegundir farnar að gefa okkur til kynna að vorið væri í raun á næsta leyti. Ég, eins og fleiri hér í höfuðborginni, bar þá sterku von í brjósti að veturinn væri að kveðja og að vorið með sína dásamlegu lífgjöf væri handan við hornið. Í þessari vissu var ég önnur kafin við að skipuleggja gróðursetningu sumarblómanna. Ég var meira að segja búin að fara og kaupa mér blómapotta og mold. Ég er þegar búin að forsá fyrir nokkrum tegundum af sumarblómum og seinspróttu grænmeti. Og nú þegar ég lít út um gluggann þar sem þessar litlu plöntur mínar eru, og sé ekkert annað en ekta norðenska stórhrið, þá læðast að mér hugsanir um að ég hafi nú kannski verið of fljót á mér í þetta skiptið. Vonin eftir vorinu býður örflítið skipbrot um stundarsakir en vissunni verður þó ekki hnikað í mínum huga. Ég veit að vorið er á næsta leyti og með þeirri vissu öðlast vonin nýjan kraft.

Breiðum faðminn mót vorinu

Vorið er tími sem mér er mjög kær. Sól hækkar á lofti og við þurfum ekki lengur að halda af stað út í daginn í myrkri, heldur er orðið nokkuð bjart þegar skyldurnar kalla. Allur gróður lifnar við eftir hvíldina sem veturinn gefur og smám saman verða fuglarnir háværari og tegundunum sem flögra um loftið fjölga. Það lifnar einnig yfir okkur mannfólkinu. Æ fleiri spásséra á göngu-stígum borgarinnar, börnin draga

fram reiðhjólin og þvottur blaktir víða á snúrum við heimili borgaranna. Við breiðum faðminn mót vorinu, drögum í okkur birtuna og hegðum okkur eins og kýr í nýfengnu frelsi að vori. Von okkar og ósk um betri tíð eftir hörku vetursins hefur fengið staðfestingu. Vorið kemur alltaf að vetri loknum.

Hringrás lífs og dauða

Árið okkar felur í sér hringrás, hringrás lífs og dauða fyrir gróðurinn. Eftir gróskumikið sumar þar sem plöntur skarta sínu fegursta, sölna þær að hausti, fella lauf, visna og deyja. Að vori lifna þær við að nýju og endurnýjast. Hljómar þetta ekki kunnuglega? Jú, það gerir það, sérstaklega nú í aðdraganda páska. Jesús Kristur fæddist og ólst upp við ástríki foreldra sinna. Hann óx, dafnaði og lék sér með öðrum börnum. Foreldrar hans ólu hann upp í þeirri von að honum farnaðist vel, hann yrði langlífur og héldi áfram að boða manngæsku að þeim gengnum. Við vitum að það gerðist ekki. Kristur dó ungur, hann var krossfestur og von þeirra beið skipbrot. Þau þurftu að horfast í augu við þá staðreynd að þau lifðu son sinn. En þó ekki nema um stundarsakir. Á páskadagsmorgun kom í ljós að Kristur hafði, þrátt fyrir allt, sigrad dauðann. Hann reis upp frá dauðum og gaf okkur öllum með því eilíft líf. Hann gaf okkur von og vissu. Hann kenndi að við eigum alltaf að halda í vonina. En síðast og ekki síst gaf hann okkur einnig vissuna um að lífið sigrar dauðann eins og við sjáum svo sterkt á hverju einasta vori. Þetta skulum við hafa hugfast nú þegar sigurhátíð frelsarans nálgast. Kristur er upprisinn! Kristur er sannarlega upprisinn!

Ég óska ykkur öllum gleðiríkar páskahátíðar.

Pórey Dögg Jónsdóttir, djákni í Breiðholtskirkju.

Fellihýsi til sölu



Viking fellihýsi árgerð 2004 til sölu. Með sólarsellu, gasmiðstöð og markísu. Nánari upplýsingar í síma 895 8298.

Heilsulindir í Reykjavík

skelltu þér í SUND um páskana



Lykill
að góðri
heilsu

Afgreiðslutími

	Skírdagur 28. mars	Föstud. langi 29. mars	Laugardagur 30. mars	Páskadagur 31. mars	Annar í Páskum 1. apríl
ÁRBÆJARLAUG	kl. 9-18	kl. 10-18	kl. 9-22 *	kl. 10-18	kl. 9-18
BREIÐHOLTSLAUG	kl. 9-18	Lokað	kl. 9-18	Lokað	kl. 9-18
GRAFARVOGSLAUG	kl. 9-18	Lokað	kl. 9-18	Lokað	kl. 9-18
KLÉBERGSLAUG	kl. 11-15	Lokað	kl. 11-15	Lokað	kl. 11-15
LAUGARDALSLAUG	kl. 8-22	kl. 10-18	kl. 8-22	kl. 10-18	kl. 8-22
SUNDHÖLLIN	kl. 10-18	Lokað	kl. 8-16	Lokað	kl. 10-18
VESTURBÆJARLAUG	kl. 9-18	Lokað	kl. 9-18	Lokað	kl. 9-18

* Meðan framkvæmdir við búningasklefa í Laugardalslaug standa yfir, verður opið til kl 22:00 á laugardögum og sunnudögum í Árbæjarlaug.



Laugarnar í Reykjavík

www.itr.is | sími 411 5000

Blómasýning í Garðheimum



Stór blómasýning var haldin í Garðheimum helgina 16. og 17. mars sl. Þar var lögð áhersla á íslenska framleiðslu og sýnd voru blóm frá bændum víðs vegar um sveitir ásamt brúðarvöndum glóðvolgum úr smiðju blómaskreyta Garðheima. Myndin segir meira en langt mál.



Arnór L. Pálsson
framkvæmdastjóri



Ísleifur Jónsson
útfararstjóri



Frímann Andrésson
útfararþjónusta



Jón Bjarnason
útfararþjónusta

REYNSLA · UMHYGGJA · TRAUST



Huguín Jónsdóttir
útfararþjónusta



Guðmundur Baldvinsson
útfararþjónusta



Þorsteinn Elfásson
útfararþjónusta



Ellert Ingason
útfararþjónusta



ÚTFARARSTOFA
KIRKJUGARÐANNA

Önnumst alla þætti útfararinnar

Vesturhlíð 2 • Fossvogi • Sími 551 1266 • www.utfor.is

Tvenn verðlaun fyrir smásögur

Guðjón Þór Lárusson nemandi í FB hlaut fyrstu verðlaun í verðlaunasamkeppni um smásögu á ensku sem Félag enskukennara efndi til í haust. Verðlaunaafhendingin fór fram í Sendiráði Bandaríkjanna á föstudag, þann 1. mars. Saga Guðjóns, „The Butterfly Game,“ sýnir að hinn ungi höfundur býr yfir góðu valdi á enskri tungu, hefur ríkt ímyndunarafl og góða hæfni í að byggja upp litríka og heildstæða frásögn. Guðjón var beðinn að lesa söguna að lokinni verðlaunaafhendingunni og hlýddu viðstaddir á lesturinn af áhuga.

Þess má geta að Guðjón Þór hlaut einnig fyrstu verðlaun fyrir söguna „Köld súpa“ sem hann sendi í smásagnasamkeppni meðal grunn- og framhaldsskólanemenda sem efnt var til á vegum Alþjóðlegu bókmenntahátíðarinnar Matur úti í Mýri og Samtaka móðurmálskennara. Verðlaunaafhending fór fram í Norræna húsinu á hátíðinni í september. Söguna má lesa á slóðinni <http://myrin.is/about-myrin/smasogur/>

Guðjón Þór hefur þannig á þessu skólaári tekið á móti verð-



Guðjón Þór. Luis E. Arreaga sendiherra Bandaríkjanna er honum á vinstri hönd.

launum fyrir skapandi skrif, jafnt á móðurmáli sínu sem enskri tungu. Guðjón er fús til að deila skilningi sínum á ritlist með samnemendum í skólanum. Þannig hefur hann átt frumkvæði að því

að stofna klúbb um skapandi skrif á vegum nemendafélagsins og á sæludögum mun hann halda vinnusmiðju um ritlist, sem þegar er fullskipuð þátttakendum.

Breiðholtsblaðið

Auglýsingasími: 511 1188 & 895 8298



Tölvur og gögn ehf.

þekking og reynsla

Persónuleg og traust tölvuþjónusta í Mjódd, sama húsi og Íslandsbanki.



Þarabakki 3, **Mjódd**
109 Reykjavík
Sími: 696-3436
www.togg.is

Opið í Bláfjöllum um páskana

- 25.–27. mars, opið kl. 11–21
- Skirdagur, föstudagurinn langi, laugardagur, páskadagur og annar í páskum, opið kl. 10–17
- 2. apríl, opið kl. 11–21

Virku dagana í dymbilvikunni og þriðjudaginn 2. apríl mun rútan fara frá Olís Mjódd kl. 12:40 og kl. 16:15. Ferðir úr Bláfjöllum verða kl. 17 og 21 í Olís Mjódd. Rútan fer alltaf um Olís Norðlingaholt.

 Upplýsingasími 530 3000

 skidasvaedi.is





PIPARTBWA - SJÁ - 130931

ÍR-ingar Símbabikarmeistarar 2013!



Sigri fagnað í leikslok.

ÍR vann Símbabikarinn í handknattleik karla þegar liðið vann Stjórnuna í úrslitaleik, 33:24, í Laugardalshöll. ÍR var með yfirhöndina allan leikinn og hafði m.a. fimm marka forskot í hálfleik, 18:13. Þetta er í annað sinn sem ÍR verður bikarmeistari í karlaflokki en liðið varð einnig meistari fyrir átta árum.

Nokkur getumunur var á liðunum enda leikur Stjarnan í 1. deild en ÍR í úrvalsdeild. Leikurinn byrjaði af miklum krafti, ÍR komst í 5:1 en þá komst Stjarnan nokkuð inn í leikinn og gafst aldrei upp þó nokkuð sýnt þótti snemma leiks í hvað stefndi. Markahæstir ÍR-inga voru Björgvin Hólmgeirsson með 8 mörk, Sturla Ásgeirsson með 7 mörk og Jón Heiðar Gunnarsson með 4 mörk. Bikarmeistarar ÍR eru Aron Daði Hauksson, Kristófer Fannar Guðmundsson, Ólafur Sigurgeirsson, Halldór Logi Árnason, Hrannar Máni Gestsson, Davíð Georgsson, Brynjar V. Steinarsson, Sturla Ásgeirsson, Ingimundur Ingimundarson, Jón Heiðar Gunnarsson, Sigurður Magnússon, Guðni Már Kristinsson, Sigurjón F. Björnsson og Björgvin Hólmgeirsson og þjálfari Bjarki Sigurðsson.



ÍR-ingar fjölmenntu á leikinn og studdu sína menn.

son, Sigurður Magnússon, Guðni Már Kristinsson, Sigurjón F. Björnsson og Björgvin Hólmgeirsson og þjálfari Bjarki Sigurðsson.

ÍR-ingar fjölmennir á 11 til 14 ára mót

ÍR-ingar mættu með fjölmennt lið á meistaramót 11 til 14 ára sem fór fram í Laugardalshöll helgina 23. til 24. febrúar. ÍR - liðið samanstóð af 56 hressum krökkum og þau urðu í öðru sæti í heildarstigakeppninni eftir harða keppni við Sunnlendinga sem mættu með vaska sveit 79 krakka. HSK/Umf. Selfoss fékk 517,7 stig og ÍR 494,6 stig. Af þeim átta flokkum sem keppt var í unnu ÍR - íngar þrjá flokka.

ÍR-ingar urðu í 2. sæti heildarstigakeppni Meistaramóts Íslands 11-14 ára en mótið fór fram í Laugardalshöll 23.-24. febrúar. ÍR-ingar urðu í fyrsta sæti

í stigakeppni þriggja aldursflokka af átta, eða í flokkum 12 ára pílta og 12 og 14 ára stúlkna. Alls kepptu 56 ÍR-ingar á mótinu en mjög góð þátttaka var eða tæplega 380 keppendur frá 20 liðum og héraðssamböndum um land allt. Ísar Freyr Jónasson sigraði í 60 m, hástökki og langstökki 11 ára. Helga Margrét Haraldsdóttir sigraði í 60 metrum 12 ára og Sigurður Einarsson Mantyla í hástökki í sama aldursflokki. Stúlknasveitir ÍR 12 ára og 14 ára hluti einnig gullverðlaun í 4 x 200 metra boðhlaupum. Mikill fjöldi silfur og bronsverðlauna vannst svo og var mikið um bætingar hjá unga íþróttafólkinu.

Nemendur Hólabrekkuskóla fengu körfubolta að gjöf

Um daginn fékk ÍR styrk úr Íþróttasjóði Menntamálaráðuneytisins til kaupa á körfuboltum fyrir grunnskóla efra Breiðholts.

Hver bekkur, 1.-7.bekk, fær einn bolta til að nota úti í frímínútum. Grunnskólarnir þrír í hverfi 109 fá einnig nokkra bolta. Fyrr í vetur fengu skólarnir handbolta að gjöf frá okkur og eins eiga þeir núna eftir að fá nokkra fótbolta. Þó ekki sé um mikið magn að ræða, þá er þetta jákvætt og allt er betra en ekkert. Þetta eru boltar sem ætlaðir eru til nota utandyra, enda er það vilji ÍR-inga að börnin fari sem mest út í frímínútur til að leika sér. Með leiknum skapast svo vonandi frekari áhugi á að sækja æfingar hjá félaginu.

Á annarri myndinni má sjá Eric



Kátir nemendur Hólabrekkuskóla með körfubolta.

James Palm og D'Andre Jordan Williams leikmenn meistaraflokks

ÍR í körfubolta þegar þeir heim sóttu Hólabrekkuskóla.



Fréttir

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

Aníta fimmta á EM í frjálsum

Aníta Hinriksdóttir varð fimmta í mark í sínum riðli á Evrópumeistaramóti fullorðinna innanhúss í frjálsíþróttum í Gautaborg á dögunum og hljóp á 2:04.72 mín. í undanúrslitum 800 metra hlaupsins. 2. mars sl. Aníta leiddi fyrstu tvo hringina á 30.14 sek og 61.78 sek, heldur hægara heldur en í undanrásunum. Stúlkurnar fóru síðan í gegnum 600 metra á 1:32,99 mín sem er svipað og daginn áður. Riðill Anítu vannst á 2:03,05 mínútum og komust þrjár úr þeim riðli í úrslitin. Besti tíminn í fyrri riðlinum var 2:01,02 mínúta en þrjár af sex stúlkum bættu sinn besta árangur í hlaupinu og þrjár hlupu sinn besta tíma í ár. Þetta er frábær árangur hjá Anítu á sínu fyrsta stórmóti og óskum við henni, þjálfurum hennar Gunnari Páli Jóakimssyni og Herði Gunnarssyni og fjölskyldu Anítu og öllum ÍR-ingum til hamingju með hana.

Í undanrásunum hljóp Aníta á 2:04.72 mínútum og fór inni undanúrslit með 9. besta tímann, hún leiddi fyrstu tvo hringina í 200 metrum á 28.79 sek og 400 metrana 59,80 sek en fremstu stúlkurnar fóru í gegnum 600 metra á 1:32-1:34 mínútum. Hraðasti tíminn í undanrásunum var 2:02.35 mínútur en 12 stúlkur komust áfram. Strax daginn eftir voru undanúrslitin hlaupin og þar var Aníta í seinni riðlinum sem sagði henni aðeins fyrir um það á hvaða tíma hún þurfti að hlaupa til að komast í úrslitahlaupið daginn eftir en þrjár úr hvorum riðli komust áfram.

Aníta hefur æft frjálsar íþróttir hjá ÍR frá 10 ára aldri, fyrst í stað undir stjórn Harðar Gunnarssonar þar sem hún æfði allar greinar frjálsíþróttar en eftir því sem sérhæfð þjálfun hefur aukist sl. tvö ár hefur Gunnar Páll Jóakimsson einnig komið að þjálfun Anítu



Aníta Hinriksdóttir.

og er nú hennar aðalþjálfari og fylgir henni til Gautaborgar. Aðal keppnisgrein Anítu í dag er 800 metra hlaup en hún hefur einnig náð góðum árangri í mörgum öðrum greinum. Árið 2012 átti hún til að mynda besta árangur í heiminum í flokki 17 ára í 2000 metra hindrunarhlaupi, árangur sem hún náði í sínu fyrsta hindrunarhlaupi um ævina. Aníta hefur komið fyrst í mark í 800 metra hlaupi á Norðurlandameistaramóti unglinga 18 ára og yngri s.l. tvö ár en hún á enn tvö ár eftir í þeim aldursflokki. Aníta náði á sl. sumri glæsilegu fjórða sæti í 800 metra hlaupi á HM 19 ára og yngri í Barcelona í geysispenandi keppni þar sem hún var yngst allra keppenda í úrslitum og hlaut mikla athygli fyrir framgöngu sína og léttleika.



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

OPÍÐ
HÚS
23.03.13



FÉLAG

ELDRI BORGARA
Í REYKJAVÍK



ÖRFÁAR ÍBÚÐIR EFTIR !!

KYNNIR: SÖLUSÝNINGU AÐ HÓLABERGI 84

Þann 23.mars nk. mun Félag eldri borgara í Reykjavík halda opin dag að Hólabergi 84, Reykjavík. Þar munu verða til sýnis stórglæsilegar íbúðir sem félagið hefur látið sérhanna fyrir sig með þarfir eldri borgara í huga.

Íbúðirnar verða til sýnis á milli **13:00 - 15:00 laugardaginn 23.mars.**

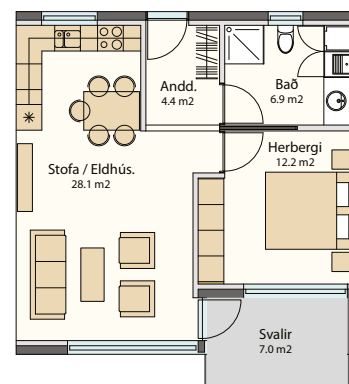
Hvetjum áhugasama til að mæta og gera sér glaðan dag.

Sjón er sögu ríkari!

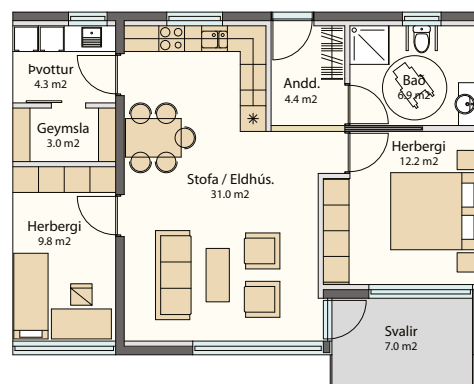
Nánari upplýsingar á www.fagraberg.is



Íbúðargerð A



Íbúðargerð B



h o r n s t e i n a r
arkitektar ehf