

Breiðholtsblaðið

Dreift frítt í öll hús í Breiðholti

OKTÓBER 2013

10. tbl. 20. árg.



S. 581 15 15

3 staðir 1 símanúmer

Gnoðarvogi 44 - Ánanaustum og Eddufelli 6



Hólagarði og Arnarbakka



Nú er tími haustlitanna. Þessi mynd var tekin í Breiðholti nú í vikunni þegar tré og annar gróður skartar litafari sólunar. Á myndinni kemur vel fram hversu gróíð Breiðholtið er orðið þvert á svartsýnar spár á þeim tíma þegar það var að byggjast og fólk sagði að þar yxi aldrei blóm eða tré.

Lyfjaval

APÓTEK
ÁLFTAMÝRI • MJÓDD

BÍLAAPÓTEK
HÆÐASMÁRA 4
opið 10-23 alla daga



Iceland



PANTAÐU Á NETINU

www.dominos.is sími 58-12345



Víðtæk þjónusta til fyrirtækja

Landsbankinn Mjódd veitir stórum jafnt sem smáum fyrirtækjum alhliða fjármálaþjónustu og greiðan aðgang að faglegri ráðgjöf. Verið velkomin.

Landsbankinn Mjódd

landsbankinn.is

410 4000



ÓDÝRARI LYF Í HÓLAGARÐI

 **Apótekið**
-einfalt og ódýrt

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

Frábær tilboð!

Svínalundur
Verð áður 2.698 kr./kg.
Verð núna 1.598 kr./kg.

Lambakótilettur í raspi
Verð áður 2.398 kr./kg.
Verð núna 1.898 kr./kg.

1/1 Kjúlli
Verð áður 1.149 kr./kg.
Verð núna 898 kr./kg.

Svínahnakki
Verð áður 1.898 kr./kg.
Verð núna 1.449 kr./kg.

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

Smurostar 250 gr.
Verð áður 453 kr.
Verð núna 375 kr.

Hleðsludrykkur 4 teg.
250 ml.
Verð áður 229 kr.
Verð núna 215 kr.

Myllu Heimilisbrauð
770 gr.
Verð áður 419 kr.
Verð núna 279 kr.



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

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.

10. tbl. 20. árgangur

Breiðholtsblaðið er dreift frítt í öll hús í Breiðholti

Að fara í kaupstað

Kaupstaðurinn er miðpunktur hverrar byggðar. Fólk fer í kaupstað til þess að sækja sér nauðsynjar og aðra þjónustu. Í kaupstaðnum hittist fólk á förnum vegi. Hittir mann og annan. Tekur tal saman eins og títt er. Hvort sem heimabyggðin, landshættir eða veðrið er til umræðu. Hlutverk kaupstaðarins hefur breyst í tímans rás en er þó að hluta það sama og verið hefur. Kaupstaðurinn er samastaður fyrir þjónustu og mannleg samskipti.

Breiðholtið á sinn kaupstað eins og aðrar byggðir. Kaupstaðarmyndin þar er afmarkaðri og sterkari en víðast. Umgjörðin skirist af greiðum aðkomuleiðum hvort sem fólk kys að aka, hjóla eða rölta út nálægðum, byggðum. Í Kaupstaðnum er að finna margbreytilega þjónustu. Þar er ein af stærri matvörubúðum landsins sem veitir góða þjónustu á öllum tímum. Í Kaupstaðnum er að finna fjölda sérserverslana sem bjóða fjölbreyttan varning. Þar er ein stærsta gróðurvöruverslun landsins og vínbúð. Þar eru höfuðstöðvar heilsugæslu og aðstaða fyrir ýmsa félagsstarfsemi. Kaupstaðurinn vinnustaður fjölda manns.

Þótt Mjóddin sé kaupstaður Breiðholtsbúa og raunar margra annarra er þangað sækja eru fleiri þjónustusvæði í Breiðholti þótt þau séu minni í sniðum og má nefna Hólagarð sérstaklega í því efni. Í umræðum um málefni Breiðholtsins og hugmyndum sem komið hafa fram af hálfu borgaryfirvalda er fjallað um að efla þjónustu í Breiðholti. Reyna eftir megni að færa þær í fyrra horf atvinnu, þjónustu og mannlífs eins og skipuleggjendur og hönnuðir Breiðholtsbyggða gerðu ráð fyrir í upphafi.

Afturhvarf til þeirra tíma þegar hverfaverslanir og önnur þjónusta settu svip á hverfin og fólk gat komið þangað gangandi til að auka og efla iðandi mannlíf. Starfsemi sem er og komið yrði á fót í minni kaupstöðum í Breiðholti þarf ekki og á ekki að draga úr mætti stóra kaupstaðarins í Mjódd heldur gæti starfsemi þeirra stutt og eflt hvor aðra.

Á síðustu tímum hefur sú hugsun vaknað á ný að eiga þjónustuaðila að nágrönnum. Að geta gengið eða skroppið með öðrum hætti eftir smáu sem stóru án þess að þurfa að aka um allnokkrar vegalengdir út fyrir byggð sína. Að fara í kaupstað er ekki nýtt af nálinni. Kaupstaðurinn hefur fylgt manninum frá því að hann kom sér upp gjaldmiðli og lærði að versla. Á nýlega liðnum haustdögum í Mjódd kom hlutverk hans glögglega fram. Í kaupstaðnum er miðpunktinn að finna.

Fjölbreytileikinn einkennir Breiðholtið

Fjölbreytileikinn einn af einkennum Breiðholtsins er niðurstaða borgarafundar um hverfisskipulag haldinn var í Gerðubergi í Breiðholti á dögnum. Á fundinum kom m.a. fram að Breiðhýltingar eru almennt ánægðir með hverfið sitt og bentu á fjölbreytileikann sem eitt af einkennum byggðarinnar. Gestir tóku þátt í vinnuhópum þar sem starfsmaður frá skipulagssviði borgarinnar var til staðar og skoðuð voru kort og rætt um úrbætur.

Hverfisskipulag Breiðholtsins felst m.a. í því að rækta staðaranda hverfanna og þróa þau í átt að sjálfbærum einingum með það að markmiði að bæta heilsu, öryggi og vellíðan íbúa. Fundirnir verða haldnir núna í september og þar gefst íbúum tækifæri á að hafa áhrif strax í upphafi hverfisskipulagsvinnunnar. Á fundinum var leitast við að svara spurningum eins og: hvar væri best að hafa verslun og þjónustu innan hverfisins, hvar væru góð opin græn svæði og hvar má bæta. Einnig var rætt um hvort og hvar væri möguleiki á þéttingu byggðar og hvernig væri hægt að bæta göngu- og hjólaleiðir barna í skóla eða fullorönnna í vinnu og hvernig væri hægt að fá börn til að leika sér úti og hreyfa sig meira. Þá var rætt um mikilvægi þess að efla staðaranda og á hvern hátt best væri að því staðið. Þá kom til umræðu hvort og hvernig hægt væri að setja almennar reglur um yfirbragð, þróun og varðveislu byggðarinnar í hverfisskipulagi.



Fyrsti snjórinn lét sjá sig í höfuðborginni í byrjun liðinnar viku. Flestum kom hann á óvart enda óvenju snemma á ferð miðað við undanfarin ár. Snjókomann var öikumönnum til nokkurrar hrellingar enda flestir enn á vanbúnum bílum til aksturs í hálfu. Fyrir börnin var snjórinn aftur á móti kærkominn eins og sjá má á þessari mynd sem Katrín Kristín tók af nemendum Hólabrekkuskóla í frímínútum.

Ræktun matjurta á grænum svæðum

Segja má að margt hafi brunnid á Breiðhýltingum á fundinum. Á meðal þess sem kom fram var betri tengingar fyrir hjólandi og gangandi innan hverfis og eins inn og út úr því. Á hvern hátt hægt væri að tengja Breiðholt og Kópavog betur saman. Rætt var um að lýsingu væri ábótavant og bæta þyrfti eftirlit með skíðabrekkunni m.a. með því að fá starfsmann til þess að líta eftir svæðinu þannig að foreldrar þyrðu að senda börn sín þangað.

Þá komu fram athyglisverðar hugmyndir um hvort nýta megi hluta grænna svæða í Breiðholti fyrir marjurtagarða.

Öflugt samráð við íbúa

Á fundinum kom fram að öflugt samráð yrði við íbúa og hagsmunaaðila og yrði það einkenni á hverfisskipulaginu. Reykjavíkurborg hefur þegar ráðið ráðgjafateymi til að vinna fyrsta áfanga hverfisskipulags fyrir átta af tíu borgarhlutum í Reykjavík. Samráðið við íbúa verður á netinu, úti í hverfunum og á íbúa- og hagsmunaaðilafundum.

Björk formaður hverfisráðsins

Björk Vilhelmsdóttir hefur verið kjörin formaður Hverfisráðs Breiðholts. Björk hefur verið búsett í Breiðholti um árabil og hefur starfað sem borgarfulltrúi frá árinu 2002.

Hverfisráð eru vettvangur samráðs íbúa, félagasamtaka, atvinnulífs og borgaryfirvalda, og eru virkir þátttakendur í allri stefnumörkun hverfanna. Þannig eru hverfisráð ráðgefandi fyrir starfsemi þjónustumiðstöðva í hverfum

og eiga að stuðla að eflingu félagsauðs í hverfum.

Þá ber hverfisráðunum að stuðla að kynningu skipulags, framkvæmda og þjónustu borgarstofnana í hverfunum og beita sér fyrir því að samráð verði haft við íbúa.

Hverfisráðin eru skipuð fimm fulltrúum kosnum af borgarstjórn og jafn mörgum til vara. Borgarstjórn kys formann úr hópi kjörinna nefndarmanna.



Björk Vilhelmsdóttir.

VT FASTEIGNIR ER FASTEIGNASALAN ÞÍN
50% AFSLÁTTUR AF SÖLUBÓKNUN*
Hafðu samband í síma 537-9988

Höfum á skrá ákveðna kaupendur að eftirtöldum eignaflokkum:

Sérbyli, verðmæti allt að kr. 50 milljónir.

2ja til 4ra herbergja íbúðum í Bakka-, Hóla-, Fella- og Seljahverfi, verðmæti allt að kr. 25 milljónir.

***Gildir um allar eignir í Breiðholti sem skráðar eru á sölu hjá okkur til 15. nóvember 2013.**

VT Fasteignir • Bíldshöfða 14 • 110 Reykjavík • www.vtfasteignir.is

Við erum búsett í hverfinu og þekkjum það vel.



Guðrún A. Aðalheiðard.
Sölufulltrúi
Sími 861 8046
gudrun@vtfasteignir.is



Kristinn Tómasson
Lögg. fasteignasali
Sími 820 6797
kristinn@vtfasteignir.is

VT fasteignir
Viðskiptatengsl eru okkar fag





HVER SKOLLINN!

Sexfaldur Lottópottur stefnir í 60 milljónir.
Leyfðu þér smá Lottó!



VIÐTALIÐ

Breiðholtið er besta geymda leyndarmálið

Ólafur Jóhann Borgþórsson tók við prestsstarfi við Seljakirkju í Breiðholti í byrjun árs 2007 þá aðeins 25 ára gamall og var um skeið yngsti prestur landsins. Ólafur er Vestmannaeyingur og á sterkar taugar til heimahaganna sem og til Eyjafjarðar þar sem hann dvaldist í sveit á bernsku- og ungdomsárum. Hann tók snemma ákvörðun um að læra guðfræði og hefur starfað sem prestur og að öðrum málefnum kirkjunnar síðan hann lauk námi. Breiðholtsblaðið leit við hjá hinum unga presti á dögnum og innti hann eftir kirkjustarfinu nú á haustnóttum.

„Kirkjustarfið hjá okkur fer vel af stað nú eftir sumarið. Reyndar er mjög öflugt starf við Seljakirkju og mikið félagsstarf er unnið utan hins hefðbundna kirkjustarfs. Nú hefur sú breyting orðið á að ekki má lengur kynna starf kirkjunnar í skólum. Því þarf að finna nýjar leiðir til þess að kynna börnum og fjölskyldum þeirra kirkjustarfið. En yfir höfuð þá getum við verið glaðir með safnaðarstarfið okkar og ég held að víðast sé svipaða sögu að segja. Allt félagsstarf á vegum kirkjunnar er ókeypis og það munar um fyrir margar fjölskyldur að þurfa ekki að leggja út jafnvel tugi þúsunda fyrir félagsstarf fyrir börnin sín. Félagsstarfið okkar miðast líka við að allir séu jafnir og ekki er um neina keppni að ræða á milli einstaklinga eða hópa.“

Allt að þúsund manns í húsið

Ólafur segir að til marks um félagsstarfið komi allt að eitt þúsund manns í húsið í hverri viku og þá sé hann ekki að taka um hefðbundnar kirkjulegar afhafnir á borð við messur og jarðarfarir. „Hér starfa fjórir kórar og barna- og unglingastarfið er komið í fullan gang eftir sumarið. Hér er starf fyrir stráka á aldrinum 9 til 12 ára og hér starfa deildir á veg-



Ólafur Jóhann Borgþórsson prestur í Seljakirkju.

um AA samtakanna. Ég get einnig nefnt kvenfélagið, fermingarfræðsluna bænastundir og fleira. Starfið er því umfangsmikið og mikið sótt. Fólk leitar einnig talsvert til kirkjunnar í tengslum við sálgæslu og að ræða sín innri mál og prestarnir verða að sinna sálfræðilegri þjónustu við fólk. Þessi þáttur hefur farið vaxandi. Hann tók þó engan kipp við hrúnið en við finnum fyrir því að á síðustu árum hefur fólk verið að leita í mun meira mæli til okkar en áður um ýmis mál er veldur því áhyggjum og angri.“

Kirkjustarf alla daga vikunnar

Ólafur segir að kirkjustarfið hafi þannig verið að breytast. Þótt hið hefðbundna starf fari fram líkt og

áður þá sé hið þróttmikla félagsstarf hrein viðbót. Kirkjurnar í Breiðholti séu einnig allar hugsaðar og hannaðar til þess að auðvelt sé að sinna margháttuðu félagsstarfi. „Ég veit ekki hvort fólk skynjar þetta til fulls. Það kemur ef til vill í messu – í hálfótma kirkju og metur málið út frá því. Þetta er gagnrýni sem kirkjan fær. En kirkjurnar eru ekki lokaðar hina daga vikunnar eins og ef til vill var fyrir mörgum árum. Kirkjurnar eru iðandi af lífi og starfi alla daga. Starfið hefur færst yfir á alla vikudagana í stað þess að vera að mestu bundið sunnudögnum. Ég get nefnt þriðjudaga, þá er AA fundur í einum salnum og kirkjukórsæfing í öðrum. Líkt er um aðra daga og allt getur þetta farið fram án þess að eitt truflað annað.“

Opnar fleirum kirkjudyrrnar

Ólafur segir þetta fjölbreytta starf opna kirkjudyrrnar fyrir fleirum og lækki þröskuldinn að sumu leyti. „Við lítum á messuna sem hápunkt og mikilvægasta þátt safnaðarstarfsins þangað sem allir eru velkomnir og ættu sannarlega að koma en félagsstarfið er miðað við hin ýmsu áhugasvið fólks og myndar þannig ákveðna hópa. Við getum tekið dæmi af ungmenntastarfinu sem höfðar sérstaklega til ungmennta í efri bekkjum grunnskólans. AA fundir miðast við þá sem styðjast við þau samtök og mynda með sér félagskap til þess að halda sér frá neyslu áfengis. Tónlistarlífið myndar hópa. Hér fer fram biblíufræðsla þar sem rætt er um Biblíuna og kenningar hennar. Guðfræðilegir fyrirlestrar höfða til sumar en ekki annarra þótt þeir hafi mikið fræðslugildi og svona mætti áfram telja. En hvað sem segja má um starfsemina þá er grundvöllurinn alltaf hinn sami að fræða og boða kristna trú.“

Áberandi hversu fólki líður vel

Ólafur er búinn að starfa í nær sjö ár í Seljahverfinu. Hvað finnst honum um hverfið. Finnst honum það hafa tekið breytingum á þessum tíma. „Nei – ég sé ekki stórar breytingar enda um gróna byggð að ræða. Ég hef vissulega kynnst byggðinni og fólkinu á þessum tíma en á ytra umhverfinu er ekki um stórar breytingar að ræða. Fólk kemur og fer og það hefur orðið hér eins og annarsstaðar. Fólk eldist og annað kemur í staðinn en mér finnst áberandi hversu fólki líður vel hér. Ég veit um margt fólk sem hefur alist upp hér í Seljahverfinu og leggur mikla áherslu á að búa hér áfram. Fólk hefur flutt tímabundið. Ef til vill vegna námsdvalar eða fest kaup á fyrstu eign annarsstaðar en sækist eftir að koma til baka og ala börnin sín upp í gamla og góða hverfinu sínu.“

Besta geymda leyndarmál borgarinnar

Ólafur segir Seljahverfið ótrúlega barnvænt og í alla staða gott hverfi. Það er ekki mikil umferð og þar á ég við óþarfa umferð sem ekki tengist íbúunum með beinum hætti. Seljahverfið og raunar allt Breiðholtið hefur svo marga góða kosti einkum fyrir fólk með börn. Skólastarfið er gott. Leikskólastarfið einnig og þetta er allt unnið af gríðarlegri fagmennsku. Maður heyrir varla gagnrýnisraddir eða verið sé að tala illa um skólastofnanirnar í Breiðholti. Svo eru tvö dvalar- og hjúkrunarheimili hér í Seljahverfinu; Áskógar og Seljahlið sem við sinnum líka vel, höfum guðsþjónustur einu sinni í mánuði og sinnum öðru starfi fyrir íbúa þessara heimila.“ Ólafur segir vel búið að flestu sem sé mikilvægt á erfiðum tímum sem reynt hafi á ýmsan hátt á marga. Við þær

aðstæður sé mikilvægt að stoðþjónustan sé til staðar hvort sem er af hálfu borgar, kirkjunnar eða annarra sem kom að því að veita hana. „Eftir því sem ég hef spurnir af úr mínu starfi þá virðist það samdóma álit flestra að börnunum líði vel. Það er stundum sagt að Breiðholtið sé besta geymda leyndarmál borgarinnar. Það lætur ef til vill ekki mikið yfir sér en fólk finnur friðsæld og samheldni og svo má bæta veðursældinni við. Ég get ekki annað en tekið undir þessi sjónarmið íbúanna.“

Alinn upp við sterka byggðavitund

Ólafur er fæddur og uppalinn í Vestmannaeyjum og segir margt minna sig á heimabæ sinn þótt stærðarmunurinn sé allnokkur. „Fyrst við erum að minnst á Vestmannaeyjar þá er byggða- eða hverfisvitundin mjög sterk. Ég er alinn upp við öfluga byggðavitund í Vestmannaeyjum og mér finnst ég finna fyrir sömu tilfinningu í Seljahverfinu og í Breiðholti sem slíku. Nágrannatilfinningin er líka sterk. Fólk þekktist. Hefur samskipti. Gætir að eignum hvers annars og það sem skiptir miklu máli. Fólk lítur inn til hvers annars eins og ég þekki úr Eyjum.“ Ólafur bendir á að fólki þyki vænt um hverfið sitt. „Ég minnst þess þegar „Vinir Breiðholts“ urðu til. Hópur ungra manna sem voru aldrið upp hér í hverfinu en fannst ekki nægilega vel gengið um. Þeir tóku sig til og endu til hreinsunarátaks og stóðu sjálfir fremstir í flokki.“

Leiknir á eftir að ná lengra

Ólafur getur tæpast verið Vestmannaeyingur án þess að tengjast fótoltanum. „Já - ég er gamall fótoltamaður og hef mikinn áhuga á þeirri íþrótt. ÍR er stórt félag hér í Breiðholti með aðstöðu í Mjóddinni neðst í Seljahverfinu. ÍR er mjög fjölbreytt félag með margar deildir og því er fótoltinn ef til vill ekki sterkasta hlið þess. Handboltinn er hins vegar geysisterkur. Öflugir landsliðsmenn hafa alist upp hjá ÍR. ÍR er alhliða íþróttafélag og mjög sterkt fyrir Breiðholtið að það skuli hafa valið þann borgarhluta fyrir starfsvettvang. Leiknir er líka öflugt félag og þar slær fótoltahjartað. Félagið er fyrst og fremst knattspyrnufélag og ég er þess fullviss að Leiknir á eftir að ná lengra. Komast í úrvalsdeildina og þá fara stóru liðin að spila á Leiknisvöllinum í Breiðholti. Leiknismenn hafa líka unnið skynsamlega að uppbyggingunni. Alið upp sína heimamenn í stað þess að kaupa rándýra leikmenn frá öðrum félögum eða að utan. Ég held að það eigi eftir að skila sér í starfinu.“ Og þar með var presturinn og fótoltamaðurinn rokinn. Skyldustörfin kölluðu og jarðaför var framundan. Við kvöddumst á bílastæðinu við Seljakirkju og Ólafur benti á bílinn sem hann notar í daglegt snatt. Kia af minni gerðinni. Hann er með dísilvél. Þetta er hagkvæmasta farartæki sem ég hef kynnst. Eyðir nánast engu.“ Og er lágvær eftir því þegar presturinn ræsir vélina.

Fíkjubitar

35% gráttikjur

NÝTT góðgæti frá Frón

www.fronkex.is

Frón kemur við sögu á hverjum degi

Haustdagar í Mjódd

Velheppnaðir Haustdagar í Mjódd voru haldnir dagana 3. til 9. október. Af tilefni Haustdaganna voru verslanir opnar til kl. 21.00 á fimmtudagskvöldi 3. október. Þá var

boðið upp á ýmis skemmtiatriði, happdrætti, markaðstorgið í fullum gangi og ýmsar verslanir buðu upp á léttar veitingar.



Efnalaugin Björg hélt hátíðlegt 60 ára afmæli þann 1. október. Hér sjáum við þær Guðrúnu Erlu framkvæmdastjóra Efnalaugarinnar Bjargar og Ragnheiði Sigurðardóttur framkvæmdastjóra Mjóddarinnar bjóða gestum að gæða sér á afmælistertunni.



Litla dótabúðin fagnar eins árs afmælis núna í október. Þau Guðrún Guðjónsdóttir, Jóhann Jóhannsson verslunareigandi og dóttir hans Heiða Diljá höfðu nóg að gera á Haustkvöldinu.



Frú Sigurlaug: Þær Linda Einarsdóttir og Sigurlaug Margret Guðmundsdóttir sögðu viðskiptavinum kunna vel að meta kvöldopnunina í tilefni Haustdaganna.



Þau hjónin Ágústa K. Magnúsdóttir og Sigurður Jónsson fengu fjölmargar heillaóskir og blóm í tilefni 60 ára afmælis Efnalaugarinnar Bjargar en þau hjónin hafa rek-ið Efnalauginu í nærri 30 ár.



Frúrnar fjölmenntu í verslun Fröken Júlíu á Haustkvöldinu.



Þau Guðrún Bjarnadóttir og Örn Falkner stóðu vaktina, björt og brosmild, hjá Gullsmiðnum í Mjódd á Haustkvöldinu.

Félagsstarf í Breiðholti

Félagsstarf á vegum Reykjavíkurborgar er starfrækt á tveimur starfsstöðum **Þjónustumiðstöðvar Breiðholts:** í Félagsstarfinu í Gerðubergi og í Félagsmiðstöðinni Árskógum 4.

Félagsstarfið er fyrir alla fullorðna og opið alla daga. Frjálst starf og ókeypis aðstaða er fyrir hendi en einnig er starf þar sem þátttakendur greiða fyrir umsjón leiðbeinenda. Eins eru haldin ýmis námskeið sem verktakar sjá um.

Dagskrá liggur frammi á staðnum og einnig má nálgast hana á www.breidholt.is, undir félagsstarfi. Notendaráð er starfandi í báðum félagsmiðstöðvunum.

Félagsmiðstöðin Árskógum 4 sími 535-2700

Boðið er upp á allskonar hreyfingu í Árskógum og best að athuga dagskrá.

Þeir sem áhuga hafa á að spila hvort heldur Bids, Canasta eða félagsvist skoði dagskrá.

Helgistund er í umsjón presta frá Seljakirkju.

Matur er seldur í Árskógum, reglur og **matseðil má finna á www.breidholt.is undir félagsstarf.**

Félagsstarfið í Gerðubergi sími 575-7720

Ýmis hreyfing er í boði í Gerðubergi fyrir unga sem aldna.

Þrónakaffi er á föstudögum í umsjá hressra kvenna.

Gerðubergskórinn er með æfingar tvisvar í viku undir stjórn Kára Friðrikssonar.

Billjard er að fara af stað, góð aðstaða í nýju rými.

Helgistund er í umsjón presta frá Fella- og Hólakirkju.

Matur er seldur í Gerðubergi, reglur og **matseðil má finna á www.gerduberg.is**



Áður en smiðjurnar hófust hélt Jóhann Ingi Gunnarsson sálfræðingur skemmtilegt og hvetjandi erindi fyrir alla starfsmennina og þeir Dagur B. Eggertsson formaður Borgarráðs og Óskar Dýrmundur Ólafsson hverfisstjóri ávörpuðu hópin. Í lok dags var síðan haldið samsæti í Gerðubergi þar sem Jón Gnarr borgarstjóri ávarpaði starfsfólk. Yfirskrift dagsins var Miðlun þekkingar og reynslu - samstarf og samþætting. Almenn ánægja virtist vera með starfsdaginn og talið er líklegt að hann verði haldinn aftur að ári.

**Gerðu
góðverk
í dag**

 **907 2002**

 **Hjálparstarf
kirkjunnar**
www.help.is

**Ella Umferðatröll og Benni.
Að baki þeirra er lögga.**

Breiðholtsblaðið
Auglýsingasími:
511 1188

„Ég tel að verklagið skipti miklu máli þegar unnið er með þessi mál. Hvernig og á hvaða forsendum málið er nálgast og hvernig unnið er með þeim sem eiga hlut að máli. Orsakir, áhrifaþætti og aðstæður þolanda og geranda geta verið margslungnar. Þetta þarf allt að skoða í samhengi ef finna á varanlega lausn. Min skoðun er sú af fenginni langri reynslu að geranda eineltis líður ekki vel. Vanlíðan hans og vandi er oft hvatinn eða orsakavaldur neikvæðrar hegðunar hans. Stundum er reyndar ákveðið tilvik eða atburðarás kveikjan að ferli sem endar þannig að einhverjum finnst hann hunsaður og útilokaður. Sé gripið inn í snemma er iðulega hægt að stöðva óheillabróun.

„Við vitum orðið heilmikið um einelti, hvernig það getur birst og hverjar eru afleiðingarnar ef það varir yfir langan tíma. En það er ekki sama hvernig við nálgumst verkferlið.“ Kolbrún kveðst hafa farið að hugsa þessi mál á nokkuð nýjum forsendum í von um að finna markvissari aðferðir sem gætu orðið að liði og sé bókin „Ekki meir“ liður í því ferli. „Í þessum málum má ekki vanmeta hlutverk foreldra – bæði foreldra þeirra einstaklinga sem verða fyrir einelti og ekki síður foreldra þeirra sem eru gerendur. Það er erfið reynsla að vera foreldrar þolanda og einnig foreldrar geranda. Ef mál eiga að leysast fljótt og vel er aðkoma foreldra mikilvæg. Þeir eru í lykilstöðu enda oftast aðalfyrirmyndir barna sinna.“

Kolbrún segir að andrúmsloftið eða staðarbragurinn eins og hann er nefnur sé gjarnan sá þáttur sem vert sé að skoða í tengslum við umræðuna um framkomu og hegðun, stríðni og einelti. Staðarbragurinn byggir á að öllum sé ljóst hvaða hegðun flokkast undir stríðni og einelti. Og að allir séu að vanda sig í framkomu og umgangist aðra af virðingu og kurteisi sama hvað þeim finnst um aðra manneskju. „Bara einfaldir hlutir eins og að ræða um samskiptahætti og samskiptareglur með reglulegum hætti allt starfsárið er hvað mikilvægast í öllu forvarnarstarfi. Sé hunsað að brýna það fyrir börnum og einnig fullorðnum á staðnum hvaðan reglur gilda og hvaða hegðun er

Kolbrún Baldursdóttir sálfræðingur.

ekki liðin er mikið frekar hætta á að gleyma sér, vanda sig síður og telja að maður komist upp með að sýna dónaskap, hroka, stríða, hunsa og útiloka, hrekkja, meiða, sparka, hrinda og svona mætti lengi telja.“

Kolbrún segir að til að forvarn-
ir geti verið hluti af lífstíl verð-
i að flétta umræðu um góða sam-
skiptahætti inn í alla starfsemi
með fjölbreyttum og helst kerf-
isbundnum hætti. „Gott er að
nota hópastarf og bekkjarfundi
eða smærri fundir þar sem nem-
endur tjá sig um líðan sína. Búa
til leikrit, hlutverkaleiki og nota
bækur, klípusögur og myndbönd
um þessi málefni. Það er ekki nóg
að segja að eineltismál séu tekin
alvarlega ef ekkert er síðan geru-
eða útvinnsla dregin á langinn í
þeirri vón að vandinn hverfi af
sjálfu sér. Ræða þarf við geranda
í eineltismálum og foreldra ef
kvartanir um einelti koma fram.
Við þurfum öll að gæta okkar á að
leyfa ekki afneitun eða bælingu að
nám tókum á okkur þegar þessi erf-
iðu mál koma upp eða að verða
ekki meðvirk nú eða leyfa reiði
einhvers að villa okkur sýn eða
reyna að þagga málin niður. Í því
felst engin lausn.“

Kolbrún bendir á að ekki megi draga ófámahæran ályktanir í eineltismálum. Í raun er ekki hægt að draga ályktanir af eðli og umfangi máls fyrr en allar upplýsingar ligga fyrir, fyrr en búid er að ræða við alla aðila sem dæmi. „Það er í raun ekki hægt að leggja mat á eitt eða neitt út frá t.a.m. einni hlið. „Dæmi um eina hlið er þegar mál af þessu tagi kemur í fjölmiðlun. Sé um að ræða stofnun sem sökuð er þá er vandinn sá að viðkomandi stofnun getur ekki tjáð sig um einstaklingsmál, hún einfaldlega hefur ekki leyfi til þess.

Hún getur aðeins talað almennt um hvernig tekið er á málum af þessu tagi og e.t.v. sagt að verið sé að gera allt sem í þeirra valdi stendur til að laga stöðuna.“

„Þegar erfið mál koma upp sem ekki hefur tekist nógu vel að leysa er það kjörið tækifæri fyrir skóla, vinnustað, íþrótt- og æskulýðsfélag eða aðrar stofnanir þar sem starfar fólk að skoða og betrumbæta verkfærin, fara yfir verkferla og kanna hvað mála þa betur. Þannig lærir maður af reynslu. Engin tvö mál eru eins og með hverju máli sem farið er í kemur ný vitneskja, ný reynsla sem fer í reynslubankann og nýtið vonandi í næsta máli. Eitt þá mikilvægasta í þessu er að bregðast skjótt við. Ekki láta mál danka heldur að ganga í verkið. Fá tilkynninguna skriflega. Teymið kemur saman og skoðar hana og leggur drög að fyrstu skrefum í samvinnu við þann sem tilkynnir og þá foreldra ef um barn er að ræða. Því næst er að ræða við alla aðila, heyrja sjónarhorn allra og reyna að fá heildarmynd á málið.“

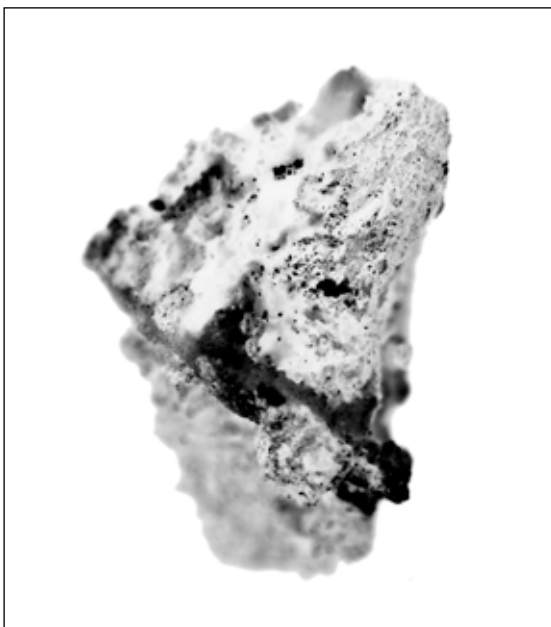
Kolbrún hefur farið á eina 12 staði á landinu með „Ekki meir“ fræðslu í samvinnu við Æskulýðsvettvanginn (UMFÍ, KFUM og KFUK, Landsbjörg og Skátana). Á þessum ferðum hefur komið skýrt fram að almennur áhugi er fyrir að koma þessum málum í betra horf því alltaf er hægt að gera betur. Leikskólarnir hafa komið sterkt inn í þessa vinnu, hafa þeir sem dæmi nýtt sér bókina enda skartar hún lýsandi myndum. Fjölmargir skólar hafa keypt þessa fræðslu og Reykjavíkurborg hefur veitt styrk t.a.m. skólum í Breiðholti. „Það sem ég myndi vilja sjá er að leiðskólum verði gert kleyft að fá þessa fræðslu líka. Vel mætti nota skipulags- eða starfsdaga og tveir til þrír leikskólar geta tekið sig saman um eina fræðslu. Það skiptir fátt eins miklu máli en að byrja snemma að ræða hegðun og framkomu við börnin. Kenna þeim að láta vita ef verið er að stríða eða meíða þau sjálf eða aðra og að þau skilji að það sé ekki að klaga. Það verður að ræða við þau og spyrja og það þarf að vera alveg skýrt hvaða hegðun er ekki lífin.“

www.breiðholt.is

Vegglistaverk afhjúpað í Jórufelli

Listasafn Reykjavíkur færir út veggj sína um þessar myndir því vegglistaverk Theresu Himmer Birtingarmynd verður afhjúpað á fjölbýlishúsinu Jórufelli 2 til 12 í Breiðholti laugardaginn 26. október n.k. kl. 14. Jón Gnarr borgarstjóri afhjúpar verkið en verkefnið kemur til af áhuga hans á að gefa borgarbúum tækifæri til að njóta myndlistar í daglegu lífi.

Borgarráð samþykkti tillögu borgarstjóra fyrr á þessu ári en þar kom m.a. fram að „Listaverk í opinberu rými geti haft mjög jákvæð áhrif á umhverfið, fegrað það, vakið umræðu og skapað almennan áhuga á myndlist.“ Ákveðið var að láta gera tvær stórar veggmyndir á gafla tveggja hárra fjölbýlishúsa í Efra-Breiðholti. Listasafn Reykjavíkur hefur umsjón með verkefninu og efndi til lokaðrar samkeppni um um val á listamönnum. Dómnefndin var skipuð fulltrúum frá hverfisráði Breiðholts, íbúasamtökunum Betra Breiðholti, hverfisráði Breiðholts, ungmennaráði Breiðholts, Félagsbússtöðum, Húsfélagi Asparfells og innkaupanefnd Listasafns Reykjavíkur. Dómnefndin valdi listakonurnar Söru Riel og Theresu Himmer til að gera veggmyndirnar. Þær hafa mikla reynslu af sambærilegum verkefnum hérlandis og erlendis og hafa sýnt mikla færni við skipulag og framkvæmd þeirra. Sara Riel vann í sumarið að vegglistaverki á Asparfelli 2 til 12 og verður það tilbúið næsta vor. Theresa Himmer hefur undanfarið unnið að verkinu á Jórufelli 2 til 12 sem nú verður afhjúpað. Hún ljósmyndaði steypusýni bakvið klæðningu hússins í gegnum smásjá og prentaði þau síðan á klæðninguna með tækni svipaðri silkiprykki. Steypuagnirnar taka á sig fullkomlega



Hugmynd að vegglistaverkinu en fullbúna mynd verða menn að bíða með að sjá þar til verkið verður afhjúpað 26. október n.k.

óhlutbundin form við stækkunina og gætu t.d. verið loftsteinar, malargrjót eða plánetur. Boðið verður upp á léttar veitingar og tónlistaratriði við afhjúpun verksins.

Breiðholtsdagarnir verða 14. til 17. nóvember

Hinir árlegu Breiðholtsdagar verða haldnir 14. til 17. nóvember nk. Að vanda verður boðið upp á fjölbreytta viðburði við allra hæfi með virkri þátttöku íbúa, en markmiðið með hátíðinni er að efla tengsl, samkennd og samheldni í hverfinu.

Í gegnum tíðina hafa fjölbreyttir menningarviðburðir og listgreinar sett svip sinn á þessa skemmtilegu hverfishátíð. Það er von aðstandenda

að svo verði áfram, en til þess þarf virka þátttöku stofnana, félaga, fyrirtækja og einstaklinga í hverfinu. Margt smátt gerir eitt stórt. Þeir sem luma á skemmtilegum viðburði sem mundi henta vel sem dagskrárliður á Breiðholtsdaga er bent á að hafa samband við Arnar Snæberg Jónsson frístundaráðgjafa hjá Þjónustumiðstöð Breiðholts í netfangið arnar.snaeberg.jons-son@reykjavik.is.



Pangbakka 10 (MJÓDD) • Sími: 557-2053

HAUST- OG VETRARVÖRURNAR STREYMA INN

Mikið úrval af fatnaði fyrir konur á öllum aldri. Sjón er sögu ríkari.

Verið velkomnar

Fröken Júlía

Mjódd - S. 557 5900

Er leiðin greið?

Garðeigendur eru hvattir til að klippa trjágróður sem vex út fyrir lóðarmörk, yfir gangstéttir og stíga.

Höfum í huga:

- ☐ Umferðarmerki séu sýnileg,
- ☐ gróður byrgi ekki götulýsingu,
- ☐ gangandi og hjólandi eigi greiða leið um stíga
- ☐ og þar sem vélsópar og snjóruðningstæki fara um má gróður yfir stígum ekki vera lægri en 2,8 metrar.

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



NÝTT HAFAKEX

ÍSLANDSKEK KEX smíðjan

Ilmandi ljúffengt

ÞÚ ÁTT ÞAÐ SKILIÐ – NJÓTTU



Hvernig bæti ég geðheilsu mína og annarra

Er fyrirsögnin að fræðslu sem haldinn verður fyrir almenning fimmtudaginn 31. október n.k. Að fræðslunni standa Geðheilsustöð Breiðholts og Hugarafli. Er þetta í annað sinn sem Geðheilsustöðin og Hugarafli eru með fræðslu fyrir almenning. Aðalfyrirlesari verður Auður Axelsdóttir iðjuþjálfari og forstöðumaður Hugarafli en hún mun fjalla um hugtakið valdeflingu og lausnir til bata. Einnig mun Þórey Guðmundsdóttir meistaranemi í félagsráðgjöf segja frá sinni reynslu af batamódeli og valdeflingu eftir að hafa glímt við geðröskun.

Valdefling og batamódel hafa verið að koma sterkt inn í geðheilbrigðisþjónustuna síðast liðin ár. Þar sem áhersla er lögð á að sá sem glímir við geðræn veikindi eða röskun taki ábyrgð á eigin lífi, fái til þess ákvörðunarrétt og stuðning umhverfisins. Lykilþættir í valdeflingu eru t.d að hvetja einstaklinginn til að sjá hlutina í nýju ljósi, að læra að hugsa á gagnrýnninn hátt ásamt því að styrkja sjálfsmyndina. Margir aðr-

ir þættir koma inn í að efla fólki í að ná bata og fyrir utan að fá rétta greiningu, lyfjameðferð, þá er mikilvægt að horfa til þess að vonin er stór þáttur hjá þeim sem veikir eru og fjölskyldum þeirra. Oft upplifa einstaklingar sem glíma við geðræn veikindi ákveðinn vanmátt og óöryggi varðandi hvaða leiðir séu færar til að ná bata eða til að koma lífi sínu aftur á réttan kjöl. Fjölskylda þess veika upplifir oft slíkt hið sama og veit jafnvel ekki hvernig hægt sé að veita stuðning. Með því að halda fræðslu fyrir almenning um valdeflingu og batamódelið leitast Geðheilsustöðin og Hugarafli við að koma til móts við þessa þörf.

Fyrirlesturinn er haldinn í sal félagsmiðstöðinni Árskógum 4, fimmtudaginn 31. október frá 17-19. Aðgangur er ókeypis.

*Sigríður Hrönn Bjarnadóttir
Geðhjúkrunarfræðingur MS og verkefnastjóri
Geðheilsustöðvar Breiðholts*

Breiðholtsblaðið

Auglýsingasími:

511 1188 & 895 8298

Iceland's Finest humar- og fiskisúpan eru framleiddar úr besta fánlega hráefni. Einstaklega ljúffengar, bragðgóðar og tilbúnar til upphitunar. Fljótlegt og þægilegt.

FRYSTIVARA

FÆST Í NÆSTU VERSLUN

Nemar á snyrtibraut FB í starfsþjálfun til Brussel

Snyrtibraut Fjölbautaskólans í Breiðholti sótti nýverið um styrk til Leonardo Menntaáætlunar Evrópusambandsins til þess að geta sent nokkra nema í starfsþjálfun til útlanda. Fyrir valinu urðu nemar á þriðju önn þær Hulda Haraldsdóttir, Helga Guðrún Ingvarsdóttir, Lilja Karen Þrastardóttir og Íris Krístrún Kristinsdóttir.

Stelpurnar fóru í fjórar vikur í sumar til Brussel í Belgíu. Þar störfuðu þær á snyrtistofum, heimsóttu snyrtiskóla og fóru í nokkrar vettvangsferðir. Aðspurð um dvölinu sagði Lilja. „Það var virkilega gaman að fá að upplifa starfsvettvang snyrtifræðinnar erlendis. Maður lærir á því að bjarga sér sjálfur erlendis í svona langan tíma og að skipuleggja sjálfan sig.“ Og Íris tók í sama streng. „Þetta var ótrúlega skemmtilegt tækifæri og gaman að sjá nýja menningu, auk þess hvernig er kennt og starfað í iðngrein okkar í öðru landi. Ég lærði mjög mikið af þessari lífsreynslu,“ sagði Íris. Hulda var einnig mjög ánægð, „Þetta var frábært reynsla og ég proskaðist mikið á þessum vikum, lærði mikið og stóð á mín-um eigin fótum. Ég er mjög ánægð



Brusselfarar snyrtibrautar FB: Lengst til vinstri Íris Krístrún Kristinsdóttir, Lilja Karen Þrastardóttir, Helga Guðrún Ingvarsdóttir og Hulda Haraldsdóttir.

að hafa verið valin í þetta verkefni.“ Helga Guðrún tekur í sama streng; “Frábært og skemmtilegt tækifæri að fá að taka þátt í þessu verkefni og kynnast snyrtifræðinni í öðru landi. Eftir þessa reynslu kem ég miklu sterkari inn í skólann fyrir loka önnina.”

Umsjónarmaður félagsstarfs

Þjónustumiðstöð Breiðholts auglýsir til umsóknar 100% stöðu umsjónarmanns félagsstarfs í Gerðubergi í Breiðholti.

Helstu verkefni og ábyrgð

Umsjón með félagsstarfi á félagsmiðstöð.

Vinna að uppbyggingu og þróun félagsstarfs.

Skipulagning, undirbúningur og framkvæmd félagsstarfs.

Styður við og hvetur til sjálfsbærs starfs.

Verkstjórn á starfsmönnum félagsstarfs.

Innkaup, bókhald, upplýsingamiðlun og skráningar.

Dagleg umsjón með húsnæði.

Hæfniskröfur

Háskólamenntun sem nýtist í starfi.

Menntun á sviði félags- og menntavísinda æskileg.

Þekking og reynsla af félagsstarfi æskileg.

Þekking og reynsla af notendasamráði og valdeflingu æskileg.

Hæfni í mannlegum samskiptum og samstarfi.

Frumkvæði og sjálfstæði í starfi.

Launakjör eru samkvæmt kjarasamningi Reykjavíkurborgar og Starfsmannafélags Reykjavíkurborgar. Nánari upplýsingar um starfið veitir Ágústa Halldóra Gísladóttir í síma 535-2702 og með því að senda fyrirspurnir á agusta.h.gisladottir@reykjavik.is

Umsækjendur eru vinsamlega beðnir að sækja um starfið á heimasíðu Reykjavíkurborgar www.reykjavik.is/storf

Umsóknarfrestur er til 28. október n.k.

Vakin er athygli á stefnu Reykjavíkurborgar um jafnan hlut kynja í störfum og að vinnustaðir borgarinnar endurspegli það margbreytilega samfélag sem borgin er.

Skemmtilegur kór og góður félagsskapur

Kvennakórinn Seljurnar er búinn að starfa á þriðja áratug. Kórinn starfar í tengslum við Seljakirkju og undir merkjum Kvenfélags Seljasóknar sem var stofnað á fyrsta starfsári kirkjunnar. Voru þar áhugasamar og dugandi konur sem komu til starfa og félagið varð kröftugt og starfi safnaðarins til eflingar. Af margháttaðri starfsemi félagsins má nefna að kórinn sá um kvenfélagsfundi hjá félaginu og kórinn hefur komið fram við ýmsa viðburði bæði tengdum kirkjustarfinu og annarsstaðar.

Svava Kristín Ingólfssdóttir stjórnandi kórsins segir stofnfélaga enn starfandi í kórnum en nýir kórfélagar hafi bæst við. Fólk eldist og kynslóðaskipti verði í kórstarfinu eins og annarsstaðar. Nú séu um 25 konur skráðar í kórinn en þeim mætti gjarnan fjölga nokkuð að mati Svövu. „Ég tel að heppileg stærð svona kórs geti verið um 30 til 35 meðlimir. Með því er auðveldara að manna allar raddir þótt svo að ein og ein kona forfallist um tíma eins og alltaf getur gerst.“ Nokkrir stjórnendur hafa starfað með kórnum en Svava hefur nú þjálfað kórinn og stýrt honum á sjöunda ár. Hún er menntaður söngvari og tónlistarkennari en Arnhildur Valgarðsdóttir píanóleikari annast undirleik.

Erum að fást við eldri dægurlög

„Við höfum verið svo heppnar að hafa alltaf haft góða undirleikara,“ segir Svava. „Tónlistin okk-



Svava Kristín Ingólfssdóttir.

ar er fjölbreytt og að undanförun höfum við verið að æfa og flytja gömul íslensk dægurlög og einnig nokkuð af erlendum lögum. Á síðasta ári fluttum við dagskrá þar sem Reykjavíkurlög eða lög sem tengjast höfuðborginni með einhverjum hætti voru flutt. Við höfum alltaf lagt áherslu á fjölbreytnina og reynum líka að skreyta tónleika okkar svolítið. Við látum útsetja fyrir okkur gerum og fáum tónlistarfólk til þess að koma fram með okkur á tónleikum. Við höfum fengið einsöngvara til liðs við okkur og sumar kvennanna í kórnum hafa líka tekið að sér einsöng þegar því er að skipta. Þótt við búum vel að undirleikara þá höfum við stundum fengið fleiri til þess að

koma fram með okkur á tónleikum. Við höfum verið með bassaleikara til þess að gefa fyllingu eða fylla botninn eins og segir í þekktum dægurlagatexta. Það má líka geta þess að kórinn hefur oft fengið aðra kóra til að syngja með sér. Bæði á vortónleikum og í fyrravor sungu Seljurnar með Strætókórnum auk þess að syngja á sínum eigin vortónleikum. Við höfum líka verið með saxafónleikara með okkur á tónleikum svo nokkurs sé getið.“

Góður félagsskapur

Svava segir kórstarfið tvíþætt. Annars vegar sé það tónlistin og flutningur hennar. Hin þátturinn snúi að félagstarfinu. „Félagsstarfið er líka mikilvægt. Við höldum alltaf jólatónleika. Kórinn kemur fram á aðventukvöldi og syngur með kirkjukórnum. Svo ferðumst við alltaf eitthvað. Við höfum reyndar farið mest innanlands en einnig til Færeyja sem var ákaflega vel heppnuð og ánægjuleg ferð.“ Svava segir góðan anda ríkja í kórnum. „Þessar konur eru bæði hressar og skemmtilegar en einnig metnaðarfullar og vilja gera sitt besta. Þetta er tilvalin félagsskapur fyrir konur sem hafa áhuga á söng og þær þurfa ekki að vera menntaðar í listinni eða kunna að lesa nótur. Ég annast raddþjálfun fyrir kórinn því ég lét hann syngja raddað. Það eina sem þær þurfa er að halda lagi og hafa gaman af kórstarfinu. Ég vil endilega sá fleiri konur í kórnum,“ segir Svava Kristín Ingólfssdóttir kórstjóri.

Vespa í verðlaun



Dregið hefur verið í grilleik Nettó. Í ár var ákveðið að gefa í fyrstu verðlaun glæsilega SYM Jet4 Vespu af andvirði 385.000 kr. vinningshafi varð Guðmundur Gísli Guðmundsson úr Breiðholti. Nettó óskar vinningshafa innilega til hamingju með vinninginn. Á myndinni er Gunnar Ársæll Ársælsson verslunarstjóri Nettó Mjódd og vinningshafi Guðmundur Gísli Guðmundsson.

Félagsstarfið í Gerðuberg

Opinn fundur verður í félagsstarfinu í Gerðubergi þriðjudaginn 22. október kl. 14. Rætt verður um starfið í vetur, þátttöku í ýmsum viðburðum og leitað hugmynda hjá þátttakendum um framtíðarsýn félagsstarfs í Breiðholti.

PIKARTWA - SJÁ - 131824



Vinur við veginn

Metan í Mjódd

Olís hefur opnað metanafgreiðslu á þjónustustöð **Olís í Mjóddinni, á mótum Reykjanesbrautar og Álfabakka**. Metanið er vistvænt íslenskt eldsneyti, unnið úr hauggasi frá lífrænum úrgangi.

Notendum metanbifreiða fer fjölgandi á Íslandi enda er um hreint eldsneyti að ræða sem dregur verulega úr bæði útblæstri og hljóðmengun. Metanafgreiðslan í Mjódd er liður í að koma til móts við þessa notendur.

Taktu grænu skrefin með Olís!



... í minningu Guðrúnar

„Góðan dag“ með sérstakri áherslu á G-ið. Þannig hófust símtöl-in og ef áherslan á upphafsstafinn var sérlega þung máti búast við góðum degi hjá Guðrúnu og þá fannst manni einnig unnt að vænta nokkurs af deginum. „Góðan dag“ og fyrstu þátttakendurnir mættu í félagsstarfið í Gerðubergi. Stund-um vart orðið hjart af morgni en Guðrún hafði rölt leiðina sína úr Arahólunum yfir um Suðurhóla og Austurberg í hreiður sitt í Menningarmiðstöðinni Gerðubergi þar sem hún stýrði félagsstarfi í rúman aldarfjórðung.

Guðrún Jónsdóttir var Húnvetn-ingur að uppruna. Bóndadóttir úr íslenskrí sveit á tímum þegar alda-hvörf gengu yfir landsins byggðir. Í tengslum við afa sinn og ömmu og frændfólk nyrðra náð hún að kynnst tveimur tímaskeiðum í lífi þjóðarinnar. Tímaskeiðum sem fyl-gdu henni í gegnum lífið og mót-aði skyldur hennar og störf öðru fremur. Hún stóð með sinn fótinn í hvoru og laðaði með því að sér unga sem aldna hvar sem henni auðnaðist að fara.

Guðrún var mikil fjölskyldu-manneskja. Ung að árum gekk hún að eiga jafnaldra sinn Halldór Árna-son sem mætti hafði henni á náms-ári við Kvennaskólann á Blönduósi og saman héldu þau til Reykjavík-ur að hefja nýtt líf þegar hafsinn fyllti Húnflóann og tækifærin létu á sér standa í hinni norðlensku byggð. Þau hófu búskap við Lauga-vegin en á þessum tíma var nýtt byggðalag að verða til í efri byggð-um borgarlandsins. Byggðalag sem leysti úr langvarandi húsnæðiseklu

borgarsamfélagsins og þangað sem margir og ekki síst aðkomid sveita-fólk horfði til. Þau festu rætur í Ara-hólum 2 sem varð heimili þeirra upp frá því eða í fjóra áratugi.

Þau Halldór og Guðrún eignuð-ust einn son og þrjá sonarsyni, prúðmennin þrjú eins og hún nefndi þá jafnan og þótt þeir yrðu allir miklir augasteinar var fjöl-skylda hennar miklu stærri. Hún treysti fjölskyldubönd við ætt-menni og tengdafólk en hin stóra fjölskylda hennar var í raun og veru félagstarfið í Gerðubergi í gegnum árin sem hún annaðist um næstum af móðurlegri umhyggju og natni.

Starfi sínu lýsti hún einverju sinni með þeim hætti að ef eitt-hvað væri sérstakt við það þá væri það þessi hugsun að starfið yrði að vaxa með fólkinu sjálfu, vera sjálf-sprottið eins og stundum er sagt en einnig hugsunin um fjölskyld-una. Hún líkti því að fara í vinnuna við að mæta í jólaboð á hverjum morgni og hafði þann starfsstíl að taka á mót fólki hvenær sem það kom á deginum. Hún lét það finna hversu velkomid það ætíð var og skipti þá engu hvað hún var að sýsla um hverju sinni. Hún skynj-aði fótatak í Boganum í félagsstarf-inu í Gerðubergi og hélt þegar til móts við það. Ef til vill þekkti hún fólkið sitt af fótatakinu einu saman.

Með þessu mótaði hún starfinu ákveðinn heimilisbrag. Heimilis-brag hinnar stóru fjölskyldu. Hvort sem fólk var komið til þess að fön-dra, spila, syngja, dansa eða gera eitthvað allt annað. Ef til vill bara

til að sýna sig og sjá aðra. Lesa blöðin og ræða um dag og veg. Félagsstarfið er sumum sem vinna og fastur punktur í tilveru hvers dags. Þannig varð Guðrún fastur punktur í lífi margra eldri Breið-hyltinga og yngri.

Þótt Guðrún stæði jafnan með annan fót í sögunni og byggði starfs sitt úr reynslu tveggja menningarheima eins og verkefni hennar um kynningu á ritverkum Guðrúnar frá Lundi ber vott um hafði hún mikinn áhuga á nýjungum og einkum þeim sem snerta líf og lífsstíl þriðju kynslóðarinnar eða fólks sem komið er á aldur reynslunnar. Bygging þjónustuíbúða var þar á meðal og nýtur óeigingjarnt starf hennar á því sviði ásamt samstarfsfólki sínu nú í Fagrabergi – íbúðum fyrir eldra fólk sem eru áfastar menningarmiðstöðinni og félagsstarfinu. Og skömmu eftir að byggingu þeirra lauk og fólk flutti í þægilegar íbúðirnar ræddi hún um næsta verkefni. Það skyldi verða bygging hjúkrunarheimilis Fella og Hóla. Hún var hvergi nærri hætt þegar í tauminn var skyndilega tekið.

Annað hugðarefni hennar snérist um sveigjanleg starfslok sem hún taldi nauðsynlegt í ljósi þess að lífi engra tveggja væri eins háttað og aðstæður og áhugamál með ólíkum hætti. Eitt af því sem hún barðist fyrir voru samskipti eldra fólks og barna. Þeirra er landið eiga að erfa. Lagði hún mikla áherslu á það í störfum miðlandi af reynslu sinna tveggja tímaskeiða og menningarheima.



Sá eiginleiki að vera barngóð náði langt út fyrir, prúðmennin hennar þrjú, fjölskyldu og félagsstarf. Hún sinnti ungu fólki sem kom til félagsstarfa í Gerðubergi og sonardætur mínar á ungum barnsaldri nutu þess þegar hún þrjónaði vettlinga á þær og saumaði jóla-sokka handa þeim sem á réttum árstíma kalla með ákveðnum hætti á komu jólasveinsins.

Samstarf Guðrúnar og Breið-holtsblaðsins náði til margra ára. Hún var áhugasöm um útgáfu þess og efni. Lagði oft gott til mála og kallaði stundum fólk til viðtals eða kom því á framfæri eins og hún

orðaði það. Sparistofan í félagsstarfinu var alltaf til reiðu sem starfsstöð fyrir blaðið þyrfti þess með og þá var gjarnan smurt góð-gæti með kaffinu.

Fyrir áralagt samstarf ber að þakka og ekki síður fyrir þau verk sem hún innti af hendi með þátt-takendum í félagsstarfinu sem áttu sér bæði tómstunda- og starfsvettvang og raunar samastað í Gerðubergi. „Góðan dag“ með sérstakri áherslu á G-ið hljómar ekki oftar en ef til vill nægir að hugsa til þess til að eiga góðan dag.

ÞÍ

MATUR OG VÍN:

Uppskrift mánaðarins

Sögugratín

Leiðbeiningar:

Setjið saxaða laukinn í pott. Leggið lúðuna þar ofan á og hörpuskel og humar ofan á lúðuna. Hellið hvítvíninu yfir og kryddið með salti og pipar, setjið lok yfir pottinn og sjóðið í fimm mínútur. Notið spaða til að taka fiskinn varlega upp úr pottinum, leggið hann á þurr stykki og þerrið. Hellið rjómanum út í pottinn og látið sjóða saman, kryddið með fiskikrafti, salti og pipar. Þykkið ef þarf. Þegar sósan er tilbúin er eggjarauðunum og steinseljunni bætt út í. Notið fjórar eldfastar skálar og setjið 100 g af

smálúðu, tvo humarhala og fjórar hörpuskeljar ásamt ¼ af rækjunum í hverja skál og hellið sósu yfir. Stráið osti yfir og bakið í ofni við 220°C í 5 til 8 mínútur. Berið fram með nýbökuðu brauði.

Hráefni:

- 400 g smálúða
- 8 humarhalar
- 16 litlar hörpuskeljar
- 2 dl rækjur
- 2 laukar, saxaðir
- 1 búnt steinselja, söxuð
- 500 ml rjómi
- 500 ml hvítvín
- fiskkraftur
- 4 eggjarauður
- sjávarsalt og pipar
- smjör
- rifinn ostur.



Við mælum með eftirfarandi víni við þennan rétt:

Montalto Organic Cataratto, Hvítvín - Ítalía

1.799 kr.

Ljössítrónugult. Létt meðalfylling, þurr, mild syra. Ljós ávöxtur, sítrus, krydd. LÍFRÆNT-RÆKTAÐ vín frá Sikiley.

Uppskrift mánaðarins

Þennan rétt völdum við sem uppskrift mánaðarins því hann er mjög gómsætur og einfaldur í eldamennsku og ekki skemmir að öll aðföng má fá á einum stað í næstu Nóatúnsverslun.

Það kórónar hverja máltíð að njóta þess að drekka gott vín með matnum. Við látum fylgja hér með tillögur að tveimur vintegundum sem hæfa þessum rétti alveg einstaklega vel.

Verði ykkur að góðu.

NÓATÚN

Olís opnar metanafgreiðslu í Mjóddinni

Olís hefur opnað metanafgreiðslu með tveimur dælum á þjónustuvæði sínu í Mjóddinni í Breiðholti. Metanið er framleitt í Álfsnesi og unnið úr hauggasi sem verður til úr lífrænum úrgangi þar sem hann hefur verið urðaður. Því er um vistvænt innlent eldsneyti að ræða. Jón Ó. Halldórsson, framkvæmdastjóri smásölu- og eldsneytisviðs Olís segir að opnun metanafgreiðslunnar sé liður í aukinni þjónustu við notendur metanbíreiða en þeim fari nú fjölgandi hér á landi. Mjóddin varð fyrir valinu af tveimur ástæðum. Annars vegar hversu miðsvæðis hún er á höfuðborgarsvæðinu en hins vegar að athafnasvæði Olís er nokkuð rúmt en afgangi á metani þarf meira rými en dæling hinna hefðbundnu jarðolíu- tegunda.

„Þetta er liður í aukinni áherslu á grænu skrefin í starfsemi Olís. Við höfum verið að vinna eftir ákveðinni umhverfisáætlun um árabíl og hluti af því er að auka notkun vistvæns eldsneytis. Þetta er líka unnið í takt við nýjar reglugerðir sem eru að taka nokkrum breytingum. Eldsneytissalar þurfa að tryggja innan árs að 3,5% að lágmarki af sölu eldsneytis til samganga skuli vera endurnýjanlegt. Við erum þarna skrefinu á undan eða um ári fyrr að uppfylla kröfu reglugerðarinnar eins og hún er í dag. Það undirstrikar síðan umhverfisvitund okkar að árið 2020 er gert ráð fyrir að þetta hlutfall verði komið upp í 20%, segir Jón.“



Olís hefur opnað metanafgreiðslu með tveimur dælum á þjónustuvæði sínu í Mjóddinni í Breiðholti.

Metanbílum fjölga stöðugt

Metaneldsneyti hefur verið notað til að knýja bíla á Íslandi frá árinu 2000 og er um 95 til 98% hreint metan að ræða. Minni hávaði er frá metanknúnum bíreiðum og mengun er töluvert minni. Úblástursegfi eru í töluvert minna magni við brennslu metans en bensíns eða dísilolíu.

Notkun metans sem ökutækjeldsneytis dregur ekki einungis úr mengandi útblæstri heldur hefur notkun þess ýmsa aðra kosti. Stærri ökutæki, m.a. vörubílar og rútur, eru hljóðlátari en sambærileg ökutæki sem knúin eru dísilolíu. Metanökutæki henta því afar vel í þéttri miðborgarumferð t.d. sem strætisvagnar, sorpbílar eða götusópar. Jón segir að mesti vandinn við þetta sé að metanið er takmörkuð auðlind. „Metanbílum er stöðugt að fjölga og

eftirspurnin eftir metani fer því vaxandi. Haugurinn í Álfsnesi er ekkert á förum. Hann endurnýjast stöðugt en það sem mér sýnist framundan í þessu efni er að Sorpa þurfi að tryggja tækni til að ná hámarks nýtingu úr haugnum á hverjum tíma. Þetta eru nýjungar og allt þarf sinn þróunartíma en við vonumst eðlilega eftir því að framboðið aukist.“

Þjóðhagslegur ávinningur

Jón segir eftirspurnina fyrir hendi og það sé einnig þjóðhags-

Breiðholtsblaðið

www.borgarblod.is

legur ávinningur að nota íslenskt eldsneyti auk þess sem metan er mun umhverfisvænna en annað eldsneyti. „Koldíoxíðið er um 20% minna frá metanbílum en venjulegum bensín og dísilbílum. Með brennslu metangassins í bílvelum er verið að flytja koldíoxíð sem hvort sem er verið til á urðunarstaðnum út í andrúmsloftið en heildaraukning þess verður engin,“ segir Jón. Annað liður í grænum skrefum Olís eru notk- un á VLO íblöndunarefni í hráol-

íu sem notuð er á dísilbíla og er Olís fyrsta olíufyrirtækja til þess að bjóða þessa umhverfisvænu vöru. Jón segir að VLO sé vetnismeðhöndluð lífræn olía sem sé hreinna og umhverfisvænna díseldsneyti en þekkt hefur VLO virkar fullkomlega eins og önnur dísilolía en mengar minna. Við framleiðslu olíunnar eru notið ýmiskonar efni. Fjölmargar tegundir af jurtaolíu en einnig úrgangur úr dýrafitu sem að öðrum kosti yrði hent.

Vantar eignir strax á söluskrá.

Sanngjörn sölupóknun og fagmennska.



Haraldur A. Haraldsson

löggiltur fasteignasali/viðskiptafræðingur

Dalvegur 16d, 201 Kópavogi

Sími: 426-9000 og 778-7500

www.abbafast.is

Endurvinnslutunнан

Raunhæfur valkostur fyrir Reykvíkinga



Fyrir 8 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 tunnum nema rafhlöður sem fara í þar til gerða poka. Aðeins Endurvinnslutunnan biður 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 útlutnings. **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 **endurvinnslutunнан.is**



GÁMAÞJÓNUSTAN HF.
BÆTT UMhverfi - BETRI FRAMTÍÐ

Litla dótabúðin í Mjódd:

20% afsláttur í afmælisviku



Litla dótabúðin í Mjódd.

Litla dótabúðin í Mjódd fagnar um þessar mundir 1. árs afmæli. Verslunin er lítið fjölskyldu-fyrirtæki sem hóf reksturinn í Mjódd fyrir um það bil einu ári. Jóhann Jóhannsson rekur verslunina ásamt eiginkonu sinni Guðrúnu Guðjónsdóttur og börnum þeirra Andra Snæ og Heiðu Diljá.

Farið var af stað með það í huga að reka litla leikfangaverslun sem gæti boðið viðskiptavinum upp á úrval leikfanga fyrir börn á öllum aldri á verði við allra hæfi. Haft hefur verið að leiðarljósi að veita persónulega og góða þjónustu. Þessi viðskiptastefna hefur reynst vonum framar því reksturinn hefur blómstrað allt árið.

Nú hefur verslunin aukið vöruúrvalið og býður barnafatnað á “ótrúlegum verðum” eins og Jóhann orðar það, og hefur ásóknin og eftirspurnin ekki látið á sér standa.

Í tilefni afmælisins blæs Litla dótabúðin til afmælisviku og veitir 20% afslátt af öllum leikföngum og kventöskum frá mánudegi 21. október til laugardags 26. október.

Við óskum Jóhanni og fjölskyldu til hamingju með eins árs afmælið og hvetjum lesendur til að líta við í Litlu dótabúðinni í afmælisvikunni. Nú þegar styttest til jóla þá væri ekki úr vegi að koma við í Litlu dótabúðinni og kaupa jólagjafirnar á besta verði!

Einkarekið apótek

Lágt lyfjaverð - góð þjónusta



GARDS APÓTEK

- rétt leið

Sogavegi við Réttarholtsveg

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

Hvernig bæti ég geðheilsu mína og annarra?

Opin fræðsla fyrir almenning er haldin á vegum

Geðheilsustöðvar Breiðholts og Hugarafls

Fimmtudaginn 31. október kl. 17-19

Aðalfyrirlesari er Auður Axelsdóttir iðjuþjálfí og forstöðumaður Hugarafls, hún mun fjalla um hugtakið **valdeflingu og lausnir til bata**. Einnig mun Þórey Guðmundsdóttir meistaranemi í félagsráðgjöf segja frá sinni reynslu af batamódeli og valdeflingu eftir að hafa glímt við geðröskun.

Allir velkomnir og er aðgangur er ókeypis.

Fyrirlesturinn er haldinn í sal félagsmiðstöðinni Árskógum 4.

Við megum ekki lifa í fortíðinni

- Fræðsla um tannhirðu skilar sér best til foreldra og barna með tannburstun í leikskólanum segir Hólmfríður Guðmundsdóttir tannlæknir.

Þeir sem í æsku lásu Ævintýri Tom Sawyer eða Söguna af Tuma litla eftir Mark Twain muna ef til vill eftir lýsingu hans af tanndrætti. Bundinn var garnspotti um jaxl í munni stráksins og hinn endi garnsins festur við borðfót. Síðan rak frænkan logandi kerti að andliti stráksa þannig að hann kipptist við. Þá hrökk jaxlinn af tanngarðinum og tannpína Tuma átti eftir það að heyra fortíðinni til.

Þótt tannlækningar af þessari gerð hafi ef til vill tíðkast á bökkum Mississippi á 19. öld eru hverfandi lýkur á að þær hafi verið stundaðar hér á landi þótt sagnir séu um að fólk hafi sjálft dregið úr sér tennur til að lina þjáningar sínar einkum í afskekktari byggðum. Í kaupstað einum úti á landi upp úr miðbiki síðustu aldar störfuðu þrír tannlæknar. Tveir þeirra drógu gjarnan skemmdar tennur úr fólki en sá þriðji, sem flust hafi til bæjarins frá útlöndum setti stundum amalgam í holur og gull í framtennur. Þótt þessir tímar séu að baki í bókmenntum sem tannlækningum er ljóst að stöðugt þarf að vera á varðergi til þess að viðhalda tannheilsu. Á undanfórnum árum hefur verið í gangi tilraunaverkefni í Efra Breiðholti sem miðar að bættri tannvitund og tannheilsu barna. Breiðholtsblaðið leit við hjá Hólmfríði Guðmundsdóttur tannlækni hjá Heilsugæslu höfuðborgarsvæðisins með aðsetur í Mjóddinni til að forvitnast um þetta verkefni.

„Verkefnið hefur verið í gangi í leikskólunum í Efra Breiðholti um nokkurra ára skeið, en upphafið má rekja til þess að starfsfólk leikskólanna hafði rökstuddan grun um að tannheilsa leikskólabarna væri ekki sem skildi. Stjórnendur leikskólanna hittust og urðu sammála um að tannhirðu barna væri um margt ábótavant.“ Hólmfríður segir að í framhaldi af þessu hafi verið ákveðið að sækja um styrk í Þróunarsjóð leikskóla til þess að vinna að úrbótum og finna leiðir til að bæta tannhirðu og tannheilsu barna í leikskólanum.„Starfið hófst síðan m.a. með því að starfsfólk leikskólanna fékk fræðslu um tannvernd og börnin unnu sjálf með tannheilsutengd verkefni í hópastarfi. Að auki kom tannlæknir og



Hólmfríður Guðmundsdóttir tannlæknir.

skoðaði tennur barnanna í leikskólanum og mæltist það vel fyrir. Fljótt kom í ljós að börnin voru áhugaðsöm, leikskólastarismenn jákvæðir og foreldrar virtust fá góða tilfinningu fyrir þessu starfi.“ Í dag eru nánast öll börn tannburstuð eftir hádegismat í leikskólum í Efra Breiðholti en innleiðing er komin mislangt eftir leikskólum.

Tannburstun í leikskólum

Hólmfríður segir að þrátt fyrir góð og jákvæð viðbrögð sé málið viðkvæmt. Viðhorf fólks til tannburstunar í leikskólum sé mismunandi og nýjungar sem þessar mæti jafnvel móttöðu í samfélaginu. Á leikskólum er unnið heildstætt með foreldrum með allt sem viðkemur börnum og tannhirða ætti að vera hluti að persónulegu hreinlæti á skólatíma að mati Hólmfríðar. Hólmfríður segir sitt viðhorf til tannheilsu helgast af því hvernig hægt sé að kenna og koma á góðum venjum varðandi tannhirðu frá því fyrsta tönnin kemur í munninn. „Það á að vera jafnsjálfsagt að hreinsa tennur eftir matinn eins og að þvo hendur eftir klósetferð.“ Til að koma í veg fyrir að tennur skemmist er mikilvægast að byrja nógu snemma eins og starfsfólk leikskólanna hafi komist að raun um. „Það verður að halda Káriusi og Baktusi í skefjum og tannbursti og flúortannkrem gera kraftaverk. „Ég vil nota tækifærið og benda á að með því að bursta tennur í leikskólanum er ekki verið að vísa ábyrgð á tannhirðu barna til leikskólanna. Mikilvægsta tannburstunin er eftir sem áður á kvöldin og foreldrar gegna lykilhlut-

verki í tannburstun barna sinna tvisvar sinnum á dag“ segir Hólmfríður. Annað sem skiptir miklu máli varðandi tannvernd er mataræðið. Fólk þarf að gæta þess að borða hollan og góðan mat og forðast sælgætisát sem er hálfgerður þjóðarlöstur á Íslendingum auk þess sem gosdrykkjamenningin er mjög rótgróin hér á landi. En við erum engu að síður að lifa nýja tíma í þessu efni og Hólmfríður bendir á að þó erfitt hafi verið að ná samningum á milli ríkisins og tannlækna um þátttöku hins opinbera í tannviðgerðum barna hafi loks tekist að lenda því máli og öll 3-4 ára börn eiga nú rétt á að fá fria tannlæknisþjónustu hjá heimilistannlækni. Nýtt kerfi taki gildi í áföngum en nái til allra barna yngri en 18 ára árið 2018. Hugarfarið til tannheilsu er smám saman að breytast og við sem störfum að heilbrigðisþjónustu þurfum að vinna að því og styrkja það.“

Breiðholtsbylgjan breiðist út

„Þetta þarf allt sinn tíma,“ segir Hólmfríður en kveðst ákaklega stolt af þessu tilraunaverkefni sem unnið er í leikskólunum í Efra Breiðholti og telur almenna ánægju ríkja með. „Það næsta sem liggur fyrir er fundur með foreldrum bara í leikskólum í Neðra Breiðholti þar sem þessi mál verða til umræðu. Verkefnið er hluti af Breiðholtsbylgjunni og við vinnum að því að hún breiðist úr um allt Breiðholtið og víðar vegna þess hversu mikið er í húfi fyrir börnin okkar og komandi kynslóðir að hafa hreinar og heilar tennur. Þótt tannlækningar séu í stöðugri framþróun þá er ekkert sem getur komið í staðinn fyrir gott forvarnarstarf. Við þurfum bæði að vinna að hugarfarsbreytingu og einnig að koma markvissara forvarnarstarfi fyrir innan veggja uppeldisstofnananna og byrja í leikskólunum því ljóst er að tannskemmdir myndast strax á því aldurstigi. Við megum ekki lifa í fortíðinni hvort sem hún er þekkt af bókmenntum, sögusögnum eða von-dri reynslu fyrri tíma. Fræðsla um tannhirðu skilar sér best til foreldra og barna með tannburstun í leikskólum“ segir Hólmfríður að lokum.

Íbúafundur með lögreglu

Opinn íbúafundur um málefni Breiðholts verður haldinn í félagsstarfinu í Gerðubergi kl. 17:00 mánudaginn 28. október.

Fulltrúar frá lögreglunni á höfuðborgarsvæðinu fara yfir helstu verkefni og stöðuna í hverfinu.

Allir hjartanlega velkomnir.

BÆTTU SMÁ TORONTO Í LÍF ÞITT

Verð frá **33.900*** kr.
Þessi ferð gefur frá 2.100 til 6.300 Vildarpunkta aðra leiðina.



Hverfisgatan fer ekki langt á meðan þú ferð eitthvað annað
Við höfum öll upplifað einstaka listviðburði í Þjóðleikhúsinu. En listin á sér fleiri heimkynni en gamla Skuggahverfið. Í Toronto eru mörg úrvalsleikhús, sex óperufélög, fimmtíu ballett- og danshópar og tvær sínfóníuhljómsveitir. Þar eru líka frábær söfn eins og menningar- og náttúrusögusafnið Royal Ontario Museum og Art Gallery of Ontario svo að ekki sé minnst á allt sem er í boði í þessari háborg kvikmyndalistarinnar í Kanada, „Hollywood norðursins“. Hvernig væri að víkka sjóndeildarhringinn og skreppa til Toronto? Hverfisgatan verður á sínum stað þegar þú kemur til baka.

+ Bókaðu núna á icelandair.is

[f](#)
[t](#)
[You](#)
[Tube](#)
[i](#)
Vertu með okkur



* Innifalið: Flug aðra leiðina og flugvallarskattar.

Brynjar og Hilmar Árni til Leiknis

Miðjutrölilið Brynjar Hlööversson hefur skrifað undir nýjan samning við Leikni. Brynjar sem lék eins og sá sem valdið hefur í sumar átti frábæra leiki og því gríðarlega mikilvægt að halda honum innan okkar raða. Brynjar hóf loks að leika á miðjunni á nýafstaðinni leiktið eftir að hafa verið lengstum notaður sem bakvörður undanfarin ár.

Brynjar lék sinn fyrsta leik í deildarkeppni með Leikni árið 2005 en hefur síðan þá leikið rúmlega 90 leiki og nálgast því 100 leikja markið. Brynjar hefur allan sinn feril leikið með Leikni utan þess að hann lék með KB í 3. deildinni 2007 þá enn í yngriflokkunum.

Til mikils er ætlast af Brynjari á komandi leiktið og mikið traust lagt á hann en stefnan er sett á að gera enn betur á næsta ári.

Þá hefur Hilmar Árni Halldórsson ritað undir nýjan tveggja ára samning við Leikni. Fyrri samningur Hilmars var að renna út og ljóst var að það væri mikilvægt skref í uppbyggingu meistara-flokksins að halda Hilmar áfram. Það eru því mikil gleðitiðindi að þessi næst markahæsti leikmaður 1. deildar karla í sumar sé búin að rita undir framlengingu á samningi sínum. Hilmar lék í sumar 25 mótssleiki í deild og bikar í sumar



Brynjar Hlööversson.



Hilmar Árni Halldórsson.

og skoraði í þeim 15 mörk ásamt því að leggja upp ein 10 mörk að auki. Hilmar hefur leikið frá árinu 2008 með meistara-flokkki en það ár var hann í 3. flokki karla. Hann var í lykihlutverki í sumar í sóknarleik okkar manna og ljóst má vera að gerðar eru miklar væntingar til kappans fyrir næsta tímabil.

Rótarý styrkir Gerðubergskórinn

Rótarýkúbbur Reykjavíkur Breiðholt hefur ákveðið að veita Kór félags eldri borgara í Breiðholti, Gerðubergskórnum, styrk að upphæð kr. 100.000. Er þetta í þriðja sinn sem Rótarýfélagar styrkja kórinn með þessum hætti. Styrkurinn verður afhentur með formlegum hætti um næstkomandi mánaðamót.

Ýmislegt er á döfinni hjá Rótarýfélögun á næstunni. Kristín Jóhannesdóttir skólastjóri

Fellaskóla mun flytja erindi á fundi 21. október n.k. og fjalla um um efnið "111 Breiðholt – áskoranir og tækifæri í fjölmenningslegu skólastarfi" en þetta efni er mjög áhugavert í ljósi þeirrar fjölmennings sem er til staðar í byggðum Breiðholtsins. Þá má geta þess að Rótarýkúbbur Reykjavíkur Breiðholt verður 30 ára þann 12. desember næst komandi og verður þess minnst með afmælishátíð laugardaginn 14. desember.

www.breidholt.is

ALLTAF FULLT BORD AF FERSKUM FISKI OG FISKRÉTTUM

Opið alla virka daga kl. 9 – 18:30.

FISKBÚÐ HÓLMGEIRS

Getraunarnr. 111

www.leiknir.com

Leiknir var stofnað 1973

Austurbergi 1, Efra Breiðholti

Leiknir fær bolta og búnað

Minningarsjóður Gunnars Haukssonar gaf á dögunum yngri flokkum Íþróttafélagsins Leiknis bolta og keilur til æfinga og keppni. Búnaðurinn sem er um það bil 40 boltar, keilur og flatkeilur eru fyrir 3. til 8. flokk og koma heldur betur í góðar þarfir í starfinu.

Minningarsjóður Gunnars Haukssonar er til minningar um Gunnar Hauksson. Gunnar var um árabíl einn af helstu stuðningsmönnum félagsins ásamt því að taka virkan þátt í starfinu. Hann dæmdi meðal annars fjölmarga leiki, veitti Leiknisvelli forstöðu um sinn og var óþreypandi í að hvetja áfram Leiknisliðið og félagið á jákvæðan hátt. Sjóðurinn styrkir ýmis málefni tengd Íþróttafélaginu Leikni og kemur að starfi félagsins á margvíslegan hátt. Meðal verkefna sem hlotið hafa styrk úr sjóðnum er styrkur við efniminni foreldra til að senda börn á mót yngri flokka bæði hérlandis og erlendis, grill á Leiknissvæðið



Myndin er tekin þegar afhendingin fór fram en þarna eru barnabörn Gunnar Haukssonar talinn frá vinstri; Hildur Telma Hauksdóttir, Ást-dís Valsdóttir, Gunnar Freyr Valsson og Helena Bryndís Hauksdóttir.

og ýmis búnaður líkt og boltarnir og keilurnar sem barnabörn

Gunnars afhentu Leikni á föstudaginn síðastliðinn.

TÝR mót Ægis

TÝR mót Ægis fór fram í Laugardalslaug um liðna helgi þar sem flottir krakkar á öllum aldri frá 11 sundfélögum tóku þátt.

Gestir á mótinu komu frá Sundfélagi Álaborgar í Danmörku. Fimm stigahæstu sundmenn í karla- og kvennaflokki fengu sérstök verðlaun á mótinu frá sundversluninni AquaSport.

Efnilegar Ægisstúlkur á TÝR mótinu.

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 Reykjanæsbæ. Paulreyndir og þjónustulipir 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

Adalskodun

Reykjavík Grjóthálsí 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

Reykjanæsbær Holtsgötu 52 (við Njarðarbraut) Sími 590 6970

www.adalskodun.is og www.adal.is

ÍR skokk - öflugur og skemmtilegur félagsskapur

ÍR skokk hópurinn hleypur frá ÍR-heimilinu á virkum dögum, á laugardögum frá Breiðholtslauginni og í vetur verða jafnframt æfingar frjálsíþróttahöll Laugardals. Þjálfarar hópsins eru; Burkni Helgason, Felix Sigurðsson, Ómar Torfason og Örnólfur Oddsson. Sara Björg Halldórsdóttir er þjálfari á byrjandanámsskeiðum ÍR skokk. Breiðholtsblaðið forvitnaðist nokkuð um starfsemi hópsins.

ÍR skokk æfir allt árið í kring á mánudögum, miðvikudögum, fimmtudögum kl. 17:30 frá ÍR heimilinu Skógarseli 12. Á laugardögum er hlaupið frá Breiðholtslauginni kl. 9. Í nóvember hefjast jafnframt inniæfingar í frjálsíþróttahöll Laugardals. Við hlaupum úti allan ársins hring og það fellur aldrei niður æfing. Hópurinn er bæði fyrir byrjendur og lengra komna. Allir eru velkomnir á æfingar og hópurinn tekur fagnandi á móti öllum sem vilja bæstast í hópinn. Mikil breidd er í getu iðkenda og eru æfingaaáætlanir í samræmi við fjölbreytileika hópsins auk þess er fjöldi þjálfara í samræmi við ólík getustig og markmið meðlima. ÍR skokk stendur jafnframt fyrir reglulegum 12 vikna byrjandanámskeiðum fyrir alla þá sem eru að hlaupa sín fyrstu skref. Gott viðmið er að þeir sem geta hlaupið 6 til 8 km án þess að ganga komi á æfingar hjá ÍR skokk, en ef viðkomandi hleypur minna eða jafnvel ekkert þá er upplagt að skrá þig á byrjandanámskeiðin.

Víðavangs- og gamlaárs-hlaup

Hópurinn er virkur í að taka þátt í hlaupategndum viðburðum hirlendis og erlendis. Hann



Myndarlegur hlaupahópur ÍR.

er mjög virkur allt árið um kring og á yfirleitt fulltrúa í helstu hlaupum hér á landi. Auk þess taka hlauparar í hópnum ár hvert þátt í hlaupum erlendis þá ýmist á eigin vegum eða að hópurinn skipuleggur ferð saman. ÍR skokk skipuleggur einnig og í samvinnu við frjálsíþróttadeild ÍR Víðavangshlaup ÍR á sumardaginn fyrsta og Gamlárshlaup ÍR. Bæði hlaupin eiga langa sögu hér á landi, en á næsta ári verður Víðavangshlaupið haldið 99. sinn og Gamlárshlaup ÍR í 38. sinn.

Öflugur og skemmtilegur félagsskapur

Félagslíf er hluti af starfi hópsins utan við venjulegar hlaupaæfingar. Auk markvissa æfinga sem henta byrjendum sem reyndum hlaupurum þá er hópurinn ekki síður vettvangur til þess að tilheyra skemmtilegum félagsskap og njóta útiverunnar. Auk hlaupaæfinga stendur hópurinn fyrir byrjandanámskeiðum, fræðslufundum, gönguferðum, utanvega-hlaupum og sértæka viðburða

eins og t.d. uppskeruhátíð, sum-arhátíð eftir Reykjavíkumaraþon, árvissri ferð yfir Fimmvörðuhálsinn og nokkra daga sumargöngu sem jafnframt er árviss. Þess á milli eru ýmis tilefni notuð til að koma saman og eiga skemmtilega stund saman. Hópurinn heldur úti Facebook síðu <https://www.facebook.com/groups/irskokk/> og vefsíðu: <http://www.ir.is/Deildir/Frjalsar/IRSkokk/>

ÍR skokk er öflugur og skemmtilegur félagsskapur sem allir ættu að geta fundið sig í. Skokkhópurinn hefur farið ört stækkandi svo eftir sé tekið enda vel haldið utan um þjálfun óháð getustigi og markmiðum hlaupara. Meðlimir eru rúmlega 100 en öllu jöfnu eru um 70 hlauparar á hverri æfingu. „Við tökum vel á móti öllum sem vilja tilheyra skemmtilegum félagsskap hvort heldur sem hlaupari hefur það að markmiði að hlaupa sér til heilsubótar eða stefnir á bætingar í keppnishlaupum,“ segja forráðamenn hópsins. Fyrirspurnir um nánari upplýsingar má senda á netfangið: ir.skokk@gmail.com



Fréttir

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

Aníta vonarstjarna ársins



Aníta Hinriksdóttir.

Aníta Hinriksdóttir úr ÍR var í dag kjörin vonarstjarna ársins 2013 af Frjálsíþróttasambandi Evrópu. Verðlaunin voru veitt á uppskeruhátíð Frjálsíþróttasambands Evrópu, EAA, í Tallinn í Eistlandi.

Aníta vakti mikla athygli í sumar fyrir Heims- og Evrópumeistaratil sinn í unglingaflokki. Hún sigraði eins og kunnugt er bæði á HM 17 ára og yngri í Donetsk og EM 19 ára og yngri með sex daga millibili í júlí í sumar. Samtals hljóp hún fimm hlaup á þeim 10 dögum sem þessi tvö stórmót stóðu yfir. Hún sýndi mikið sjálfs-traust og öryggi á mótunum og bætti hún Íslandsmetið í tvígang. Hún hljóp þá best á tímanum 2:00,49 mín., sem er næst besti árangur í þessari grein í ár hjá 17 ára stúlkum. Aníta á nú 8. besta árangur í sínum aldursflokki frá

upphafi í greininni og er hún í 44. sæti á heimslista fullorðinna í ár.

Þetta er mikill heiður fyrir Anítu og íslenskar frjálsíþróttir en valið fór fram með fernum hætti. Fyrst var kosið á Facebook og tóku 16.000 manns þátt í því kjöri. Þá voru vegin atkvæði 54 aðildarsambanda frjálsíþróttasambands Evrópu og íþróttaréttamanna í Evrópu og nefnd sérfræðingar Hlutur þessara fjögurra var jafn og eins og áður segir hlaut Aníta kjörið vonarstjarna 2013 eða “The rising star.”

Árangur Anítu í 800 m. á árið 2013 setur hana í 8. sæti yfir besta afrekið í hennar aldursflokki frá upphafi og í 44. sæti í heiminum í flokki fullorðinna í 800 m. Tími hennar 2:00,49 mín. Til hamingju Aníta, fjölskylda Anítu og þjálfarar.

Hefur þú áhuga á að styrkja starf ÍR

„Hefur þú áhuga á að styrkja félagið okkar eða ákveðna deild innan þess,“ segir í frétt frá ÍR.

„Við getum orðið þér að liði. Sumar deildir hjá ÍR eru með sér

styrktarlínu á meðan aðrar taka beint við frjálsum framlögum. Þú gætir t.d. gengið í „Bláu höndina“ hjá handboltanum og þegið einhver fríðindi á móti þínu fram-

lagi, eða gengið í „Miðjuna“ hjá knattspyrnudeildinni. Allt eftir því hvaða deild þú vilt styðja við bakið á. Þinn stuðningur skiptir máli.“

ÍR- og Leiknisvörur í úrvali

Enskar fótboltavörur

Leikföng í úrvali

Leiksport
Sími 5575020
Hólagarði

Heimasíða www.ir.is



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

Kauptu betri vetrardekk - hjá MAX1

nokian[®]
TYRES

Margverðlaunuð Nokian gæðadekk sem veita öryggi

Nokian er leiðandi í framleiðslu dekkja sem eru sérstaklega hönnuð fyrir krefjandi aðstæður norðlægra slóða. Nokian dekk veita öryggi og minnka eldsneytisnotkun. Þau veita jafnframt mýkt og þægindi í akstri.

Ekki fórna örygginu í vetur. Veldu gæðadekk frá Nokian.
Mundu að grip dekkjana er aðeins fjórir lófastórir fletir.

Fáðu ráðgjöf frá sérfræðingum við val á dekkjum.
Komdu á Max1 Bílavaktina.



Max1 bílavaktin og Nokian uppfylla ESB reglur um hjólbarðamerkingar. Fáðu ráðgjöf.



NAGLADEKK NOKIAN HP 8

NÝ
TEGUND



Öruggasta og besta nagladekkið 2013 skv. könnun ZaRulem.

Góð ending, minni eldsneytiseyðsla og hljótlátt.

Minna vegslit og góðir umhverfis-eiginleikar.

Verksmiðjuneglt með akkerisnögglum.

VETRARDEKK (ÓNEGLT) NOKIAN HP R2

NÝ
TEGUND



Öruggasta og besta óneglda vetrardekkið 2013 skv. könnun ZaRulem.

Ný gúmmíblanda veitir frábært grip í snjó og ís.

Byltingarkennt loftbóludekk með vistvænum harðkorna kristölum.

VETRAR- OG HEILSÁRSDEKK NOKIAN WRD3



Verðlaunað fyrir frábæra eiginleika í snjó, bleytu og á þurru undirlagi.

Gott verð og minni eldsneytiseyðsla.

Góðir umhverfis-eiginleikar.

Reykjavík:
Bíldshöfða 5a, sími 515 7190
Jafnaseli 6, sími 515 7190
Knarrarvogi 2, sími 515 7190

Hafnarfjörður:
Dalshrauni 5, sími 515 7190

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

Nánari upplýsingar:
max1.is

MAX1
BÍLAVAKTIN