

Breiðholtsblaðið

Dreift frítt í öll hús í Breiðholti

OKTÓBER 2015

10. tbl. 22. árg.



Margt var um manninn á Breiðholtsbylgjunni sem haldin var föstudaginn 9. október en á sjöunda hundrað manns sóttu viðburðinn. Þetta er í þriðja sinn sem Breiðholtsbylgjan er haldin en um er að ræða sérstakan starfsdag starfsmanna ríkis, borgar og fjölda annarra starfsmanna sem vinna með íbúum í Breiðholti. Sjá nánar á bls. 2.



SPÍRAN
BORDUM VEL
GARDHEIMUM • STEKKJARBAKKA 6



Iceland

Þú kemst alltaf
í bankann á L.is

Landsbankinn

landsbankinn.is

410 4000



ÓDÝRARI LYF Í
HÓLAGARÐI

Apótekið
-einfalt og ódýrt

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

Lambakjöt úr kjötborði

Lambalæri

Verð áður 1.934 kr./kg.

Verð núna 1.398 kr./kg.

Lamba Rib-eye

Verð áður 4.998 kr./kg.

Verð núna 2.998 kr./kg.

Pepsi & Pepsi Max

2 lítra 4 saman

Verð áður 1.074 kr.

Verð núna 756 kr.

MS vörur

í miklu úrvali.

Lambahryggur

Verð áður 2.474 kr./kg.

Verð núna 1.998 kr./kg.

Ísfugl Heill Kjúklingur

Verð áður 1.194 kr./kg.

Verð núna 898 kr./kg.



Þín verslun

SELJABRAUT 54 • SÍMI 557 1780 - 577 1788

- á traustum grunni

Breiðholtsblaðið

Útgefandi: Borgarblöð ehf.

Eiðistorgi 13-15 • 170 Seltjarnarnes • Pósthólf 172

Ritstjóri: Þórður Ingimarsson • Sími 551 1519 • 893 5904

Netfang: thordingimars@gmail.com

Auglýsingasími: 511 1188 • 552 1953 • 895 8298

Heimasíða: borgarblod.is

Netfang: borgarblod@simnet.is

Framkvæmda- og auglýsingastjóri: Kristján Jóhannsson

Umbrot: Valur Kristjánsson

Prentun: Landsprent ehf.

Dreifing: Landsprent ehf.

10. tbl. 22. árgangur

Breiðholtsblaðið er dreift frítt í öll hús í Breiðholti

Menntun núna – árangur í verki

Breiðholtsblaðið hefur fylgst með áttakinu „Menntun núna“ sem fór fram í Breiðholti. Blaðið hefur flutt fréttir af fólki sem farið hefur í nám að nýju fyrir tilstuðlan þess og rætt við einstaklinga sem hafa nýtt sér þá möguleika sem í boði hafa verið. Í þessu tölublað er rætt ítarlega við Kristínu Gunnarsdóttur um á hvern hátt hún hóf sig til náms að nýju eftir að hafa hætt námi eftir grunnskóla og verið heimavinnandi og gætt bús og barna um hríð. Kristín nýtti sér í fyrstu námsframboð í Mími en hóf síðan nám í FB fyrir áeggjan Jóhönnu Geirsdóttur kennara og Sesselju Pétursdóttur námsráðgjafa skólans. Námið í Mími hafði nýst henni vel og hún fékk það metið þannig að hún lýkur væntanlega námi af sjúkraliðabré á aðeins tveimur árum.

Saga Kristínar er ekki einsdæmi en hún sýnir hversu hvatning og átak til þess að hjálpa fólki að hefja nám eftir hlé er mikils virði. Fólk sem horfið hefur frá námi eftir grunnskóla eða á ferð í gegnum framhaldsskóla á sér von um að geta hafið námsferil að nýju en finnur ef til vill ekki rétta leið að brunnum þekkingar. Margt getur átt þátt í því. Aldur fólks sem kvíðir því að setjast á skólabekk með sér yngra fólki. Vantrú á getu til þess að tileinka sér námsefni og fyrir sumt fólk hefur brottfall frá námi leitt til innilokunarkenndar og jafnvel brotthvarfs af vinnumarkaði. Verkefni á borð við „Menntun núna“ var valin leið til þess að opna fólki gáttir að námi að nýju þangað sem það gat og getur með áhuga og stolti látið gamla og ef til vill fjarlægja drauma rætast.

Að opna menntakerfið fólki sem einhvern tíma og af einhverjum ástæðum sem stundum eru ekki einu sinni ljósar hætti námi er eitthvert virkasta vinnumarkaðsúrræði sem um getur. Vonandi er að reynslan af verkefninu „Menntun núna“ í Breiðholti eigi eftir að nýtast víðar og opna fleira og fleira fólki leiðir til mennta og vinnumarkaðar í framtíðinni.

Ungmennakór í Efra Breiðholti

Ástæða er að fagna stofnun ungmennakórs Fella- og Hólakirkju, Fjölbautaskólans í Breiðholti og vonandi fleiri aðila í Breiðholtinu. Þessi kór er góð viðbót við tónlistarlíf sem fyrir er í borgarhlutanum. Ef vel er haldið á málum getur kórstarf af þessum toga eignast líf til frambúðar og má því sambandi nefnd starf Hamrahlíðarkórsins sem lifað hefur í áratugi og stöðugt endurnýjast. Þá er einnig ástæða að fagna komu Arnhildar Valgarðsdóttur organista og kórstjóra til starfa við Fella- og Hólakirkju. Hún er driffjöður að baki ungmennakórs í Efra Breiðholti.

Breiðholtsbylgjan haldin í þriðja sinn

... heilsa, læsi og vellíðan var yfirskrift dagsins

Breiðholtsbylgjan, starfsdagur starfsmanna ríkis, borgar, félagasamtaka og fjölda annarra starfsmanna sem vinna með íbúum í Breiðholti, var haldin með glæsibrag föstudaginn 9. október sl. Á sjöunda hundrað manns tóku þátt í starfsdeginum sem samanstóð af skemmtilegum smíðjum, um 30 talsins, þar sem margir ólíkir aðilar miðluðu þekkingu sinni. Fulltrúum foreldrafélaga og dagforeldrum í hverfinu var nú boðið að vera með í fyrsta skipti.

Tilgangur Breiðholtsbylgjunnar er að styrkja þverfaglegt samstarf og skapa samstarfsvettvang fyrir starfsmenn sem vinna með íbúum í Breiðholti. Ætlunin er að sá vettvangur nýtist til að miðla reynslu og þekkingu á hugmyndum og aðferðum sem starfsfólk hefur aflað sér í sínum störfum.

Yfirskrift starfsdagsins var "Heilsa, læsi og vellíðan". Sérstök áhersla var lögð á að kynna viðamiklir verkefni um Heilsueflandi Breiðholt, en það felur í sér gríðarlega viðamiklir samstarf stofnana og íbúa í Breiðholti. Afhjúpað var nýtt auðkenni fyrir verkefnið, hannað af stórhönnuðinum Bobby Breiðholt, góðvini hverfisins.

Setningarathöfn dagsins fór fram í Íþróttahúsinu við Austurberg, en þar spilaði



Setningarathöfn Breiðholtsbylgjunnar fór fram í Íþróttahúsinu við Austurberg.



Dagur B. Eggertsson borgarstjóri lét sig ekki vanta á Breiðholtsbylgjuna og ávarpaði þátttakendur og gesti.

Skólahljómsveit Árbæjar og Breiðholts nokkur skemmtileg

lög, borgarstjóri ávarpaði þátttakendur og Ingrid Kuhlman, framkvæmdastjóri Þekkingarmiðlunar, hélt fyrirlestur um hamingjuna. Í framhaldinu voru smíður haldnar í Fjölbautaskólanum í Breiðholti og Gerðubergi. Um miðbik dagsins voru síðan frímínútur þar sem alir þátttakendur fengu sér hressingu og hlýddu á uppistandarann Andra Ívarsson fara með gamanmál. Það var mál viðstaddra að starfsdagurinn hefði tekist sérstaklega vel í þetta skipti, en þetta er í þriðja skipti sem Breiðholtsbylgjan er haldin.

NOKIAN TYRES



BLEIKA SLAUFAN

Fáðu 20% afslátt af NOKIAN dekkjum og styrktu Bleiku slaufuna um leið

Veldu margverðlaunuð finnsk gæðadekk sem eru sérstaklega hönnuð fyrir krefjandi aðstæður norðlægra slóða

MAX1 býður 20% afslátt af hágæða Nokian dekkjum og hluti söluágóða rennur til Krabbameinsfélagsins

- ✓ ein öruggustu dekk sem völ er á
- ✓ ítrekað valin bestu dekkinn í gæðakönnunum
- ✓ breitt úrval nagla-, vetrar- og heilsársdekkja
- ✓ eigum dekk fyrir fólksbíla, jeppa og sendibíla

SENDUM UM ALLT LAND
Flutningur með Flytjanda
500 kr. hvert dekk

Skoðaðu dekkjaleitarvélina á MAX1.is

Bíldshöfða 5a, Reykjavík
Jafnaseli 6, Reykjavík
Dalshrauni 5, Hafnarfirði
(Knarrarvogi 2, Reykjavík
Ath. ekki dekkjaþjónusta)

Opið:
Virka daga kl. 8-17
Laugardaga: sjá MAX1.is

Aðalnúmer:
515 7190

MAX1
BÍLAVAKTIN

Einkarekið apótek

Lágt lyfjaverð - góð þjónusta



**GARÐS
APÓTEK**
- rétt leið

Sogavegi við Réttarholtsveg

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

Tónlistarveisla í Fella- og Hólakirkju í kvöld

Efnt verður til tónlistarveislu í Fella- og Hólakirkju í kvöld fimmtudagskvöldið 22. október kl. 20.00. Á meðal flytjenda má nefna Kirkjukór Fella- og Hólakirkju og nýlega stofnaðan ungmennakór kirkjunnar og Fjölbrautaskólans í Breiðholti sem er samvinnuverkefni kirkjunnar og skólans og fá nemendur kórstarfið metið til eininga í námi sínu.

Þess má geta að þátttaka í

síðastnefnda kórnum er ekki bundin við nemendur FB heldur getur allt ungt fólk tekið þar þátt. Þá má nefna að hafið er samvinna við Tónskóla Sigursveins og munu nemendur þaðan koma fram síðar á svona tónlistarkvöldum og eins í helgihaldinu og fá þannig dýrmæta reynslu. Fleira tónlistarfólk en hér hefur verið nefnt mun koma fram í þessari tónlistarveislu. Í kirkjunni er

öflugt tónlistarlíf og ýmsir kórar starfandi innan hennar.

Það er því fólkinu sem annast um kirkjustarfið mikil ánægja að gefa sóknarbörnum kirkjunnar og öllum íbúum hverfanna í Fellunum og Hólunum og gestum þeirra og reyndar öllum Breiðhýltingum, tækifæri að njóta skemmtilegrar tónlistar í einu af hljómbetri kirkjum borgarinnar. Leggjum við mikla áherslu á



fjölbreytta og skemmtilega tónlist svo allir megi eiga góða stund.

Aðgangur er ókeypis og allir hjartanlega velkomnir. Styrkjum uppbyggilegt starf sem er jákvætt

og þroskandi í hverfunum okkar og Breiðholtinu öllu. Sjáumst fimmtudagskvöldið 22. október í kirkjunni okkar og njótum.

Stelpurnar í fyrsta sæti



Ölduselstelpurnar ánægðar með árangurinn.

Ölduselsskóli sendi þrjú lið til keppni á fótboltamót grunnskóla Reykjavíkur fyrir 7. og 10. bekk sem fram fór í Egilshöll fyrir nokkru.

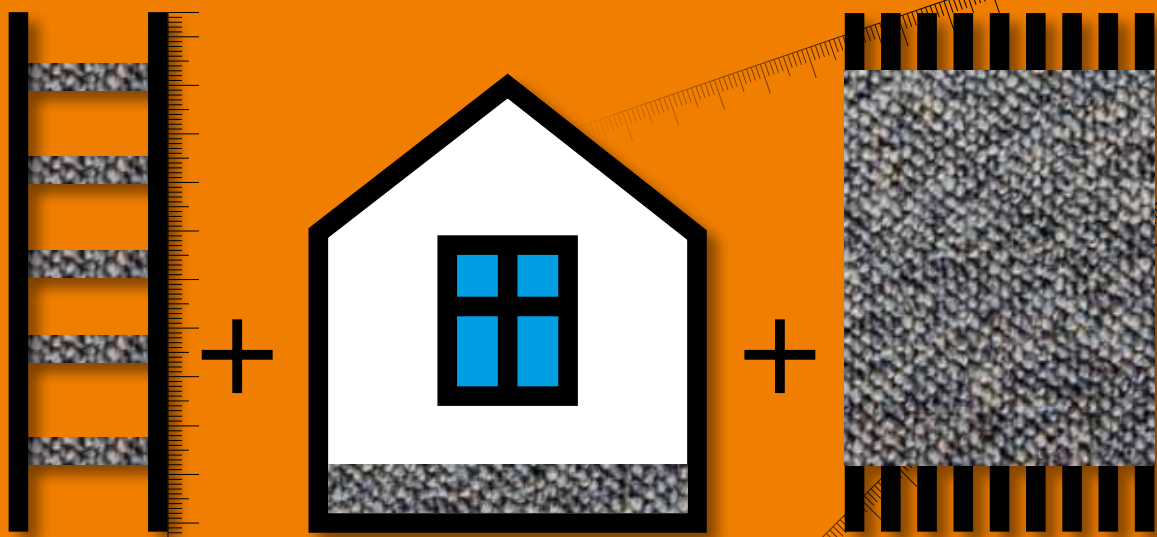
Skólinn sendi eitt stelpulið og tvö strákalið. Stelpuliðið sem var út 7. bekk vann alla sína leiki og lentu í 1. sæti í riðlinum sem kom þeim í úrslit mótsins. Í úrslitunum spiluðu þær tvo leiki sem því miður töpuðust þó tæpt hafi verið. Strákaliðin voru úr 7. og 10. bekk of unnu strákarnir í 10. einn leik, gerðu eitt jafntefli og töpuðu tveimur leikjum en þeir lentu í 3. sæti í riðlinum. Strákarnir í 7. bekk töpuðu þremur leikjum og lentu í 4. sæti í riðlinum.

Fimmtu-bekkingar við skógrækt



Krakkarnir í fimmta bekk Breiðholtsskóla fóru í vettvangsferð að Vífilfellinu um miðjan september. Þau voru að vitja um trjáplöntur sem þeir gróðursettu síðastliðið vor.

Verkefnið er unnið á vegum samtakanna Gróður fyrir fólk í landnámi Ingólfs og markmið ferðarinnar var að athuga lífun og vöxt plantnanna eftir fyrsta sumarið. Nemendur mældu meðal annars hæð og mátu útlit plantnanna auk þess að nóta útiverunnar. Vel viðraði daginn sem vettvangaförin var. Má segja að haustið hafi birst með einstakri blíðu. Eftir trjásmælingarnar áttu þau sérnestisstund og skruppu í berjamó. Að ferðinni lokinni unnu þau tölulegar upplýsingar um trjáræktina sem þau söfnuðu í ferðinni.



Stigahúsateppi Mikið úrval!



Viðurkennd gæðateppi, slitsterk, ofnæmisprófuð og samþykkt af Mannvirkjastofnun.

Óhreinindavörn sem lengir líftíma teppanna og léttir þrif.

Mælum og gerum tilboð án skuldbindinga og kostnaðar

PARKET & GOLF

Sérverslun með teppi og parket

Ármúli 32, 108 Reykjavík
Sími 568 1888
www.parketoggolf.is

VIÐTALIÐ

Nú er komið að mér

„Nú er komið að mér,“ segir Kristín Gunnarsdóttir og brosir yfir kaffibollann á Kaffi 111 í Gerðubergi þar sem hún spjallar um lífshlaup sitt við tíðindamann Breiðholtsblaðsins á laugardags-eftirmiðdegi fyrir nokkru. Þegar Kristín hafði komið þremur börnum sínum vel á unglingsár og sinnt föður sínum í erfiðum veikindum ákvað hún að drífa sig í nám að nýju. „Ég lauk bara við grunnskólann en fór síðan á námskeið í Mímir á árunum 2005 til 2007,“ segir hún en nú stefnir hún að útskrift frá FB á komandi vori.

„Að fara í nám er nokkuð sem mig hafði lengi langað að gera en ekki látið verða af fyrr en nú. Aðstæðurnar voru líka fyrir hendi bæði innan fjölskyldunnar og einnig var komið fram námsframboð sem hentað mér vel. Þar er um að ræða verkefnið Menntun núna því í gegnum það hóf ég framhaldsskólanám í Fjölbautaskólanum í Breiðholti haustið 2014. Kristín segir að heilbrigðisáhuginn hafi alltaf búið í sér. „Ég man eftir mynd sem tekin var af mér á fullorðinsárum þar sem ég var búinn að dressa mig upp sem spítalakonu – í hvítan slopp, teygja gúmmihanska yfir höfuðið á mér og setja maska á andlitið. Var bara alveg tilbúin í slaginn. En aðalhvátning mín til að fara í sjúkraliðann var umönnun mín fyrir hann pabba minn í veikindum hans. Sú umönnun var allan sólarhringinn og það var mér hvatning að fara í nám og láta gott af mér leiða.“

Breiðhylltingur aftur í aldir

Kristín er Breiðhylltingur í húð og hár. Auk þess að hafa alist þar upp hjá pabba sínum og búið lengstan hluti æfi sinnar á hún rætur þar allt aftur á 19. öld. „Mér finnst stundum að ég ætti að heita Kristín Breiðholt Gunnarsdóttir. Pabbi minn var fæddur og uppalinn í Breiðholti og sagði alltaf að “hann



Stórfjölskyldan samankomin við giftingu Kristínar og Sverris.

Frá vinstri: Jón Theodór stjúpsonur, Sigurður stjúpsonur, Stefanía stjúp dóttir, börn Sverris og hennar sonur sem hún heldur á Frosti Þór stjúpömmubarn, Sverrir, Kristín, Bryndís Ósk, Arnar Freyr og Einar Smári börn Kristínar.

ætti Breiðholtið“. Svo langar eru þessar rætur,“ segir hún. „Þannig er mál með vexti að langalangafi minn og langalangamma voru þau Jón Jónsson og Björg Magnúsdóttir sem bjuggu í Breiðholti á síðari hluta 19. aldar. Ég hef aðeins verið að kynna mér þessa sögu og þau munu hafa búið með 10 kúr, um 200 ær og átta hross sem þótti gott bú á þeirra tíma mælikvarða. Þau voru einnig barnmörg og áttu 13 börn sem ólust upp í torfbænum Breiðholti ofan þess svæðis þar sem ÍR er í dag. Stór ættbogi er komin frá þeim og til gaman má geta um að þrjár gótur í Breiðholtinu bera nöfn dætra þeirra. Þær eru Þórufell sem heitir eftir Þóru Jónsdóttur sem sagði uppvaxtarsögu sína í Breiðholti í viðtali við Ólaf H. Torfason í tímaritinu Heima er best á níunda áratug liðinnar aldar þá orðin

94 ára gömul. Maríubakki heitir eftir Maríu Jónsdóttir og Lóuhólar eftir Ólafíu Jónsdóttur sem jafnan var kölluð Lóa. Breiðholtið á sér langa sögu sem sveitabær eða allt til 1960 að Jón H. Björnsson landslagsarkitekt og eigandi gróðrarstöðvarinnar Alsaka keypti erfðafesturétt Breiðholtsbýlisins og rak starfsemi þar til fjölda ára. Heimildir um mannlíf í Breiðholti hafa verið raktar allt aftur á 14. öld. Þannig eiga margir spor um Breiðholtið í gegnum aldrinar áður en Breiðholtsjörðin var að sérstöku íbúðahverfi í Reykjavík. Og ég get getið þess í leiðinni að maðurinn minn Sverrir Steindórsson og hans börn eru líka Breiðhylltingar. Hans börn voru í Hólabrekkuskóla rétt eins og mín börn. Saman eigum við hins vegar ekki börn. Bara tvo hunda.“

Snjóbyljir og rafmagnsleysi

Kristín er fædd 1975 í Efra Breiðholtinu og kveðst alltaf hafa búið þar utan smá tíma sem hún bjó í Grafarvoginum og í Hveragerði. „Nei – mér líkaði ekki nægilega vel í Grafarvoginum. Á þeim tíma var byggðin tiltölulega ný og umhverfið hrátt rétt eins og í Breiðholtinu fyrstu árin þegar ég var að alast upp en kannski er ég bara svo mikill Breiðhylltingur í mér.“ Hún minnst bernskunnar og segir að oft hafi verið gaman í þessu umhverfi. „Breiðholtið var þó um margt með öðrum hætti en er í dag. Það var ekki eins gróíð og veðurlagið var öðruvísi á þessum tíma. Snjóaði mun meira á vetrana. Stundum hvessti svo mikið að snjóbyljir mynduðust og þá sá varla á milli húsa. Ég man

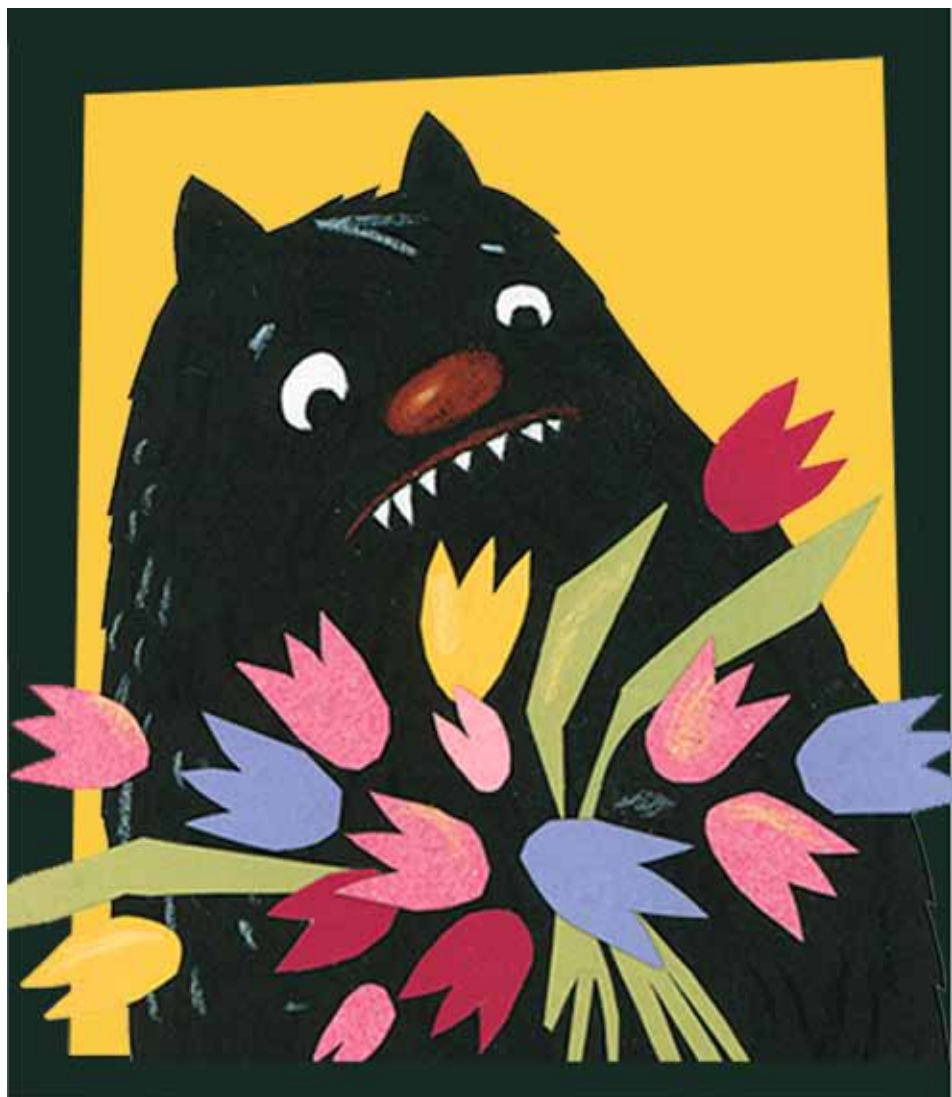
vel eftir ófærð um hverfið og jafnvel rafmagnsleysi. Krakkarnir voru líka mun meira úti en er í dag og fóru í ýmsa leiki. Þetta var fyrir tölvuöldina og snjallsímana. Þau fóru bara út, hittust og léku sér hvort sem var í snjó eða á öðrum árstímum.“

Samrýmdir tvíburar

Kristín er tvíburi og þau tvíbura-systkinin léku sér mikið saman. „Ég veit ekki hvort stelpur eru almennt bráðgerari en strákar en einhvern veginn þróaðist það þannig hjá okkur og ég var hálfgerð stóra systir þótt við værum eðlilega jafn gömul. Kannski fannst mér ég bara þurfa að taka ábyrgð á honum – vera svona litla mamman hans,“ segir Kristín og bætir við að hún hafi skipt um bekk í Hólabrekkuskóla því hún hafi verið orðin þreytt á passa uppá að hann sinni náminu heima og í skólanum og til að þau væru ekki alltaf saman. Áfram var þó mjög gott á milli systkinanna og samheldnin mikil. „Tvíburabróðir minn heitir Gunnar Þór Gunnarsson og rak lengi sjoppu í Hraunberginu ásamt konu sinni Lenu Magnúsdóttur. Hann er alveg jafn mikill Breiðhylltingur og ég. Búinn að vera hér alla tíð eins og ég því mér finnst eins og ég hafi aldrei farið. Þennan tíma í Grafarvoginum kom ég oft hingað upp eftir. Bæði til að hitta ættingjana og einnig til þess að fara í göngutúra vegna þess að það er mjög gott að vera úti og rölta um Breiðholtið. Hverfið var líka orðið gróíð á þeim tíma á meðan Grafarvogurinn var enn að slíta barnsskónum. Umhverfið þar var miklu hrárra en hér efra þótt það hafi breyst. En trúlega voru það fyrst og fremst gömlu tengslin sem drógu mig til baka. Faðir minn og ég bjuggum saman í Hveragerði í eitt og hálft ár. Hann vann í Reykjavík og keyrði á milli. Ég fór bara með honum í bæinn og hélt áfram í Hólabrekkuskóla. Kom ekki til hugar að skipta um skóla. Ég á þrjá unglinga sem öll voru í Hólabrekkuskóla og tvö þeirra eru núna í FB. Gunnar tvíburi á líka þrjá unglinga, tvær þeirra voru í Hólabrekkuskóla og yngsta hans er í Hólabrekkuskóla. Til gamans má segja frá því að presturinn okkar er séra Guðmundur Karl Ágústsson í Fella og Hólakirkju, hann fermdi okkur tvíburana, skírdi og fermdi börnin okkar beggja, gifti okkur tvíburasystkinin og jarðsetti föður okkar. Svona erum við tvíburarnir samrýnd og miklir Breiðhylltingar í okkur og séra Guðmundur Karl hefur reynst okkur vel í hvívetna.“

Alltaf pabbastelpa

Faðir Kristínar var Gunnar H. Hauksson. Hún kveðst eiga yndislegar minningar um hann og að þau hafi verið mjög samrýmd. „Ég var svona pabbastelpa eins og það er stundum kallað. Eftir að hann greindist með krabbamein sumarið 2013 flutti hann til okkar og bjó hjá okkur þar til hann féll frá. Ég veit að óskir marga eru að geta verið sem næstu sínum nánustu þegar heilsan bilar og það var hans ósk að vera heima allan tímann. Ég er bæði stolt og þakklát fyrir að hafa getað látið þann draum hans ræstast og getað sinnt honum til enda, pabbi var okkur svo þakklátur að fá að búa hjá fjölskyldunni sinni og vildi bara að ég myndi sinna sér í veikindunum. Við Sverrir maðurinn minn ákváðum svo að gifta okkur þann sjöunda september 2013 sem við gerðum, líka út af pabba því hann var orðin svo veikur og það var hans draumur að fá að fylgja einkadóttur sinni upp að altarinu. Hann hafði áhyggjur af því að ef til vill yrði hann kominn á



2
dagar
til stefnu
SKRIMSLIN
bjóðar heim!

BORGARBÓKASAFNIÐ
MENNINGARHÚS GERÐUBERGI



Kristín á leið í hjónabandið. Faðir hennar Gunnar H. Hauksson leiðir hana upp að altarinu hjá séra Guðmundi Karli Ágústssyni í Fella- og Hólakirkju. „Pabba hafði lengi dreymt um þennan dag,“ segir Kristín.

spítala þegar kæmi að brúðkaupinu en svo varð ekki og hann fylgdi mér og hélt brúðkaupsræðu fyrir okkur sem auðvitað verður mér ógleymanlegt. Hann sýndi sterkar tilfinningar og grét alla athöfnina „elsku pabbi minn“, en þetta var líka hans dagur.“

Lítill saga varð að skólagöngu

Ýmis atvik í lífi Kristínar höguðu því þannig til að hún fór ekki í framhaldsnám á sínum tíma. „Mig langaði að læra hárgreiðslu en fékk ekki inngöngu í lðnskólann þegar ég sótti um. Ég lét það liggja á milli hluta og fór að vinna. Ég var oft búin að hugsa um frekara nám en einhvern veginn ekki haft mig af stað. Og það er lítill saga á bak við námið sem ég er í núna. Hún er þannig að Jóhanna Geirsdóttir kennari í FB er nágranni minn. Ég hafði látið í ljósi við hana að mig langaði að halda áfram að læra en hafði enga trú á mér í nám aftur. Hún gerði sér þá lítið fyrir og talaði við Sesselju Pétursdóttur námsráðgjafa hjá FB sem hringdi svo bara í mig með það

sama. Ég hafði ekki leitt hugann mikið að því hvað ég væri að fara út í en ákvað að skoða þennan möguleika. Ég og Sverrir maðurinn minn gerðum okkur ferð út í skóla og hittum Sesselju að máli sem hvatti mig mjög eindregið. Fjölskyldan hvatti mig líka í þessu og þá varð ekki aftur snúið. Ég var innrituð í kvöldskólann fjórum dögum fyrir skólasetninguna haustið 2014. Og þá var ekki eftir neinu að biða með að spýta í lófana, drífa sig út í búð og kaupa bækur. Ég var heldur ekki í vinnu á þeim tíma þannig að ekkert var orðið til fyrirstöðu.“

Á sólarhrings vakt með pabba

Ég varð að velja kvöldskólann því ég var að sinna pabba mínum á daginn, sem þá var enn á lífi og maðurinn minn tók við á kvöldin eftir sinn vinnudag til að sinna pabba svo ég gæti farið í skólann og þurfti fjölskyldan að venjast breyttum háttum af minni hálfu,“ heldur Kristín áfram. „Áhugi minn á náminu óx fljótt og vex enn með hverjum degi og mér finnst kennslustundirnar

jafnan líða hratt. Oft finnst mér að tíminn sé ekki búinn og þótt ég sé í kvöldskóla gæti ég haldið lengur áfram á kvöldin. Kennarar hafa sagt við mig að ég sé stundum skefinu á undan. Farin að skoða næsta viðfangsefni þótt ekki sé komið að því í kennslunni. Ég held að því verði ekki betur lýst hversu ánægð ég er í skólanum. Þegar önnin er búin eða það er frí þá fæ ég frá-hvarfseinkenni. Mér finnst ég verði að vera í skólanum og ég kvíði fyrir að útskrifast að þessu leyti - að geta ekki farið í skólann. Nema þá að ég bara taki einhver önnur fög og haldi áfram. Það getur vel verið að ég geri það.“ Kennararnir í skólanum eru frábærir, ég fer heim brosandí eftir hvern einasta tíma. Og nú er ég farin að vinna með náminu. Ég var ráðin til starfa sem sjúkraliðanemi á B-5 í Fossvogi þar sem ég starfa í dag. Að mæta í vinnuna gefur mér svo margt, mér finnst ég tilheyra lífinu svo mikið.“

Nú er komið að mér

En hvornig var að setjast á skólabekk að nýju eftir langt hlé. „Ég fann fyrir óöryggi, sjálfstraustið var ekki nógu gott til að fara í skóla, ég hélt að ég gæti ekki lært og ég þorði ekki að fara frá pabba mínum svona veikum. Ég var orðin 39 ára þegar ég kom inn í skólann. Námskeiðin hjá Mími höfðu þó gert mér mjög gott. Ég hafði verið í íslensku, ensku, stærðfræði, tölvum, spænsku, myndmennt, námstækni, sjálfsefningu og samvinnu, lífsleikni, uppeldisfræði, yoga, framsögn, markmiðssetningu og siðfræði. Ég fékk námið í Mími metið inn í FB og það á sinn þátt í að ég á að geta útskrifast í vor. Annað sem ég gerði á sínum tíma var að fara í Hússtjórnarskólann Reykjavík hjá Margréti Sigfúsdóttur. Þar lærði ég matreiðslu, næringarfræði og að þrjóna. Sá skóli er talsvert öðruvísi og ýmislegt kennt þar sem ekki er í boði í hinu hefðbundna skólakerfi. Hann minnir meira



Tilbúin í slaginn. Kristín tilbúin að fylgjast með aðgerð á landsspítalanum.

á gömlu húsmæðraskólana. Ég fór á sjúkaliðabrautina í FB. Hún skiptist í tvær greinar, sjúkraliðabraut og sjúkraliðabrá. Ég fór á sjúkraliðabrána. Munurinn er einkum sá að þangað geta þeir farið sem hafa aldur og ákveðna starfsreynslu að baki. Námið er styttra en á brautinni þar sem meira er lagt upp úr bóklegum fögum með því markmiði að þeir sem útskrifast geti farið í hjúkrunarnám í háskóla. Ég er ekki með háskólanám í huga. Alla vega ekki á þessum tíma en ég hef gaman af að starfa við umönnun og að geta látið gott af mér leiða. Sjúkraliðastarfið er líka mjög fjölbreytt og ég hef gaman af að vera innan um fólk. En skólinn hefur gefið mér ákveðið sjálfstraust sem ég hafði ef til vill ekki nægilega mikið af búin að vera heimavinnandi um lengri tíma sem var þó gott út af fyrir sig að geta sinnt börnunum. En ég hugsaði að nú væri tækifærið. Nú væri komið að mér.“ Eftir að pabbi minn lést þann 20. maí sl. var tvennt í stöðunni; annað hvort að hætta námi eða halda áfram. Pabbi hefði ekki viljað að ég myndi hætta námi svo ég ákvað að drífa mig í að halda áfram

og klára námið og útskrifast í vor og gera hann stoltan af mér. Ég ætla að útskrifast fyrir pabba.“

Neikvæður stimpill á Breiðholtið

Talið berst aftur að Breiðholtiinu. Kristín segir að Breiðholtið fái enn allt of neikvæða umfjöllun. „Mér finnst oft eins og búíð sé að setja einhvern stimpil á byggðina fyrir alla lífstíð. Eins og þetta sé eitthvert glæpahverfi. Ef eitthvað neikvætt gerist hér er jafnan sagt frá því að það hafi gerst í Breiðholti. Þessi fréttamennska gildir ekki með sama hætti um aðrar byggðir. Ég held að fjölmiðlar eigi mikinn þátt í að viðhalda þessu viðhorfi - þeir leggja Breiðholtið í einelti. Það er illa gert vegna þess að það á ekki við nein rök að styðjast. Það er búíð að mála þetta of svart. Ég er fædd hér og uppalin og hef búíð í Breiðholtiinu lungann úr mínu lífi. Ég er alin upp með hverfinu ef svo má segja og veit því vel um hvað ég er að tala. Mér finnst yndislegt að búa í Breiðholti. Við höfum flest sem þarf. Gott skólakerfi, öflug íþróttafélög, menningarmiðstöð, margvíslegt félagsstarf, verslanir og sundlaug. Fellin eru í sókn og bráðlega verður byggð líkamsræktarstöð við Austurbergið. Ég man eftir því að fordómar voru viðloðandi FB. En hann er alveg jafngildur öðrum framhaldsskólum ef ekki betri að mörgu leyti einkum þegar kemur á fjölbreytni. Hér er líka fjölmenningsamfélag sem byggist á fólki sem flutt hefur hingað úr ýmsum áttum. Og svo get ég ekki látið hjá líða að minnast á átakið „Menntun núna“ sem beinlínis er beint að fólki sem er í sömu stöðu og ég var í. Ég fékk mikla hvatningu til þess að fara út á námsbrautina. Í fyrsta lagi frá pabba, þá Sverri manninum mínum og þeim Jóhönnu Geirsdóttur og Sesselju Pétursdóttir og er ég þeim innilega þakklát.“

ÍSBUÐIN



LÓUHÓLUM

www.isbud.is

Líter af ís og köld sósa

900 kr.-

Líter af ís, köld sósa og nammibox

1000 kr.-

Taktu með heim liter

*VELÚR gallarnir
komnir*

Frábær verð

Verið velkomnar

Fröken Júlía

Mjódd - S. 557 5900



Pangbakka 10 (MJÓDD) • Sími: 557-2053

Skrímslin í Gerðubergi

Sýningin verður opnuð á laugardaginn

Hvað eru skrímslin í Gerðubergi. Er verið að skrímslavæða menningarhúsið í Breiðholti. Að vissu leyti má segja svo vegna þess að 24. október – á laugardaginn kemur verður sýningin “Skrímslin bjóða heim opnuð” og mun standa standa fram á næsta ár eða til 24. apríl 2016. Sýningin er upplifunarsýning úr heimi barnabókanna um litla skrímslið og stóra skrímslið.

Í frétt frá Gerðubergi kemur fram að með þessari sýningu gefst allri fjölskyldunni tækifæri til að ganga inn í heim litla og stóra skrímslisins og upplifa veröldina út frá þeirra sjónarhorni. Víðs vegar í sýningunni sé hægt leika sér að hætti skrímslanna: leika með kubba eða liti, glíma við skrímslaskák og aðrar þrautir. Svo þurfi skrímslin auðvitað stöðuga hjálp gesta við að hafa upp á skrímslakisanum sem iðulega týnist í dagsins önn. Umfram allt er gestum gefinn kostur á að setjast niður og eiga afslappaða stund með bók í hönd og verða um leið þátttakendur í sögunum um skrímslin tvö. „Skrímslasýningin er sérstaklega hugsuð sem tækifæri fyrir fjölskyldur að eiga notalega stund saman, blaða í bók, leysa þrautir og kynnst betur skrímslunum tveimur sem fyrir löngu eru orðin góðkunningjar lesandi barna,” segir í fréttinni. Einnig er bent á að leikgleðin sé í fyrirrúmi þar sem börn fá að kanna skrímslaheiminn á sínum forsendum og máta hin ýmsu hlutverk og aðstæður. Í tengslum við sýninguna verður boðið upp á föndursmiðjur fyrir fjölskyldur.



www.breiðholt.is

Notaleg stemning

....í Gamla Kaffihúsinu
í Drafnarfelli í Breiðholti.

- Súpa og salatbar
- Mínútusteik
- Kökur og gæða Kaffi
- Brauðmeti o. fl.

Tilboð á föstudags-, laugardags- og sunnudagskvöldum:
Nautasteik með öllu tilheyrandi á aðeins 2.800 kr.

Lifandi tónlist á föstudags- og laugardagskvöldum.

Kökuhlaðborð á sunnudögum frá kl. 14-17.

Gamla kaffihúsið er opið daglega
frá 10:00 til 22:00 virka daga
frá kl. 11-22 laugardaga og 12-22 sunnudaga.



Drafnarfelli 14-18 | Sími 511 1180 | [f/Gamla Kaffihúsið](https://www.facebook.com/GamlaKaffihusið)



Fjörtíu ára afmæli FB

Fjölbrautaskólinn í Breiðholti fagnaði 40 ára afmæli sínu þann 4. október sl., en af því tilefni var blásið til mikillar hátíðar. Hátíðarhöldin hófust reyndar föstudaginn 2. október þegar forsetahjónin, herra Ólafur Ragnar Grímsson og eiginkona hans, Dorrit Moussaieff heimsóttu skólann. Ólafur Ragnar ávarpaði nemendur og svaraði að því loknu margvíslegum spurningum nemenda, m.a. um kvótakerfið, hundinn Sám og fatastíl. Að því loknu gengu þau hjón um skólann og kynntu sér starfsemi hans. Fannst þeim mikið til koma sú fjölbreytni sem væri innan veggja skólans.

Hátíðarhöldin fólust einkum í Opnu húsi í skólanum og laugardaginn 3. október var skólinn svo opinn almenningi og lögðu fjölmargir leið sína í skólann þennan dag. Allar deildir skólans tóku þátt í afmælishaldinu af miklum myndarbrag, jafnt nemendur sem kennarar.

Meðal þess sem var að sjá á Opnu húsi var sögusýning þar sem farið var yfir sögu skólans í máli og myndum og dvöldu margir fyrrum nemendur skólans við sýninguna. Í fjölmörgum deildum skólans voru nemendur að vinna og fannst gestum m.a. áhugavert að sjá nemendur á rafiðnasviði tengja alls kyns víra og snúrur, nemendur á tölvubraut vinna að tölvuleikjagerð, húsasmiði framtíðarinnar vinna við smíði sumarhúsa á lóð skólans við Hraunberg, snyrtifræðinema taka gesti í ýmsar meðferðir, sjúkraliðanemendur sem buðu gestum í blóðþrýstimælingu og létu þá spreyta sig á hjartahnoði og blæstri á endurlífgunardúkkum. Íþróttanemendur leyfðu gestum að svara spurningum tengdum heilsu og íþróttum, nemendur á fata- og textílbraut sýndu verk sín, gestum var sýnd ýmis verkefni unnir í FabLabi og E-labi skólans og nemendur á myndlistarbraut sýndu verk sín og máluðu myndir af gestum. Þá var einnig fjölmargt í boði hjá

bóknámsdeildum skólans.

Sérstök hátíðardagskrá var haldin í matsal nemenda. Þar fluttu ávörp Guðrún Hrefna Guðmundsdóttir, skólameistari FB, Dagur B. Eggertsson, borgarstjóri og Eygló Harðardóttir, félags- og húsnaðismálaráðherra, en hún er fyrrum nemandi skólans, Ásta Magnúsdóttir, ráðuneytisstjóri mennta- og menningarmálaráðuneytisins og Hjalti Jón Sveinsson, formaður Skólameistarafélags Íslands.

Að loknum ávörpum var boðið upp á tónleika þar sem núverandi og fyrrum nemendur skólans sá um tónlist. Meðal þeirra sem komu fram var Þorgrímur Haraldsson, öðru nafni Toggi, nemenda- og kennarahljómsveit skólans og skólakór FB.

Um kvöldið var starfsmönnum FB boðið í hátíðarkvöldverð í Viðey og þar skemmtu ánægðir starfsmenn sér vel eftir annasaman og ánægjulegan dag.









Félagsstarfið í Seljahlíð

Hlýr og hvetjandi vettvangur og öllum opinn

„Hér í Seljahlíð er félagsstarfið öllum opið, en hjá okkur starfa leiðbeinendur sem eru til aðstoðar þeim sem þess þurfa. Þetta hefur farið aðeins í hringi í gegnum tíðina. Í fyrstu var um opið félagsstarf að ræða en síðan var það takmarkað við heimilisfólk í Seljahlíð. Í dag er það opið hverjum sem vill,“ segir Arngunnur Atladóttir deildarstjóri félagsstarfsins í Seljahlíð í spjalli við Breiðholtsblaðið.

Félagsstarfið er rekið sem hluti af starfsemi velferðarsviðs Reykjavíkurborgar og fer fram á þremur stöðum í Breiðholtinu; í Seljahlíð, í Árskógum og í Gerðubergi. Þær Arngunnur og Margrét Ósvaldsdóttir forstöðumaður Seljahlíðar segja að markmið félagsstarfsins í Seljahlíð sé að vera hlýr og hvetjandi vettvangur þar sem saman fari blanda af alvöru og lífsgleði. Umhverfið þurfi að vera hvetjandi til virkni þar sem flestir geti fundið farveg fyrir þekkingu sína, reynslu og ekki síst hæfileika. Arngunnur segir mikilvægt að koma vitneskju um félagsstarfið út til fólks. „Það eru margir sem vita ekki hvað við erum að gera og jafnvel ekki að þeir séu velkomnir hingað til þess að taka þátt í félagsstarfinu.

Það er alltof algengt að fólk sem komið er á eftirlaun eða af vinnuskeiði af einhverjum ástæðum lokist inni á heimilum sínum og hætti að blanda geði við annað fólk. Okkar hlutverk er að fá fólk til þess að koma, sýna sig og sjá aðra, kynnst og spjalla saman, fá sér kaffisopa og taka þátt í ýmsum viðfangsefnum sem í boði eru.

Virkni og heilsuefning öllum nauðsynleg

Fjölbreytt dagskrá er í boði í félagsstarfinu í Seljahlíð. „Við leggjum mikla áherslu á reglubundna hreyfingu. Sumu heldra fólki hættir til þess að minnka hreyfingu eða hætta að mestu að hreyfa sig þegar breyting verður á högum þess að almennum starfsdegi loknum. Það er mikill misskilningur fólgin í að notalegheit felist í að hætta að hreyfa sig. Hreyfingin er eitt það nauðsynlegasta til þess að halda sér frísklegum og hressum, því að verkir stafa oftast en ekki af hreyfingarleysi. Við miðum hreyfinguna við hálf tíma alla virka daga,“ segir Arngunnur. Arngunnur og Margrét leggja mikla áherslu á þann þátt félagsstarfsins sem snýr að virkni. Að fá fólk til þess



Þrjónaskapurinn er alltaf áhugaverður og umræður oft líflegar á meðan þrjónað er.

að fara úr hóbýlum sínum, koma á staðinn og taka þátt í félagsstarfinu og að reynt sé að sníða starfið eftir þörfum sem flestra. Þær segja að stundum geti verið nokkurt mál að fá fólk til virkni. Einstaklingarnir séu mismunandi – einnig þegar komi að lífsþáttum eins og félagslyndi. Félagsstarfið snúi því að mörgum þáttum mannlegra samskipta – allt frá

því að hittast og skrafa saman til þátttöku í skapandi viðfangsefnum og síðast en ekki síst í heilsuefingu sem öllum sé til góða. „Við höfum reynt að taka hana föstum tókum meðal annars með því að vera með leikfimina allaf á sama tíma sem hefur reynst mjög vel. Fólk er aldrei of oft hvatt til þess að hreyfa sig. Hreyfingin er oft besta meðalið við líkamsvanda sem sækir gjarnan að fólki á efri árum. Í því sambandi má benda á að fjölga þyrfti bekkjum við gönguleiðir í Breiðholti, því gott væri að geta sest niður og hvílt sig af og til á göngunni, einkum fyrir fólk sem styðst við göngugrindur,“ segir Arngunnur.

Handavinna, upplestur, sjúkraþjálfun og annað

Annað sem lögð er áhersla á í félagsstarfinu í Seljahlíð er almenn handavinna af ýmsu tagi, leirmótun, kertagerð og svo boccia. „Við leggjum líka áherslu á upplestur, við lesum úr dagblöðunum og einnig er lesin framhaldssaga. Þá er söngstund með harmoníkuleikara, bíósýningar og bingó. Og svo verður líkaminn að fá sitt utanumhald, hér er sjúkraþjálfun fyrir þá sem á því þurfa að halda og einnig hárgreiðslustofa og fóttaaðgerðarstofa. Og svo koma prestarnir í Seljakirkju, þau Ólafur Jóhann og Bryndís Malla hingað reglulega og eru með helgistundir og veita íbúum andlegan stuðning,“ segir Arngunnur og bætir við að hádegismatur sé eldaður alla daga í Seljahlíð. Hann sé ekki eingöngu ætlaður heimilisfólki heldur geti fólk komið og keypt sér í svaginn alla daga vikunnar.

Allt að 40 ára aldursbil

Íbúar Seljahlíðar spanna nokkuð breytt aldursbil eða um 40 ár allt frá 60 ára til tíræðs „Það gefur auga leið að þetta er mjög breytilegur hópur og áhugamálin fjölbreytt. Hér er tölvuver sem íbúar geta nýtt sér og svo eru alltaf fleiri og fleiri sem eiga sínar eigin tölvur. segir Arngunnur. Margrét bætir við að áherslan sé á heimilisbrag. „Við förðumst að líta á Seljahlíð sem stofnun, þetta er heimili fólksins og heimilisbragurinn er fyrir öllu.

Árvisir atburðir og heimilisráð

Talið berst að hinum árlegu viðburðum í félagsstarfinu. Margrét segir þá af ýmsum toga. Má þar nefna þorablót, menningardaga, kvennahlaupið sem alltaf er tekið með stæl, sumarferð og ökuferð með formbílaklúbbunum eða drossiúdagurinn eins og hann er jafnan kallaður. Einnig má nefna letigarðanna sem er útivistarverkfni þegar útsæðið er sett niður, uppskeruhátíð og sultugerð. Seljagleðin er sérstök hátíð og einnig er efnt til uppáhaldsviku í mat, íbúar og starfsmenn sameinast í smákökubakstri til jóla fyrir heimilið, jölunum eru síðan gerð sérstök skil. Þá er farið í verslunarferð, haldinn er jólabasar og jólagleði, „Litlu jóln í félagsstarfinu“.

Heimilisráð hefur verið starfandi frá opnun Seljahlíðar. Í því eiga sæti sex íbúar og fjórir deildarstjórar. Margrét segir hlutverk þess að vera; „að vera virkur tengiliður íbúa við stjórnendur og ræða málefni sem brenna á fólki á hverjum tíma“.

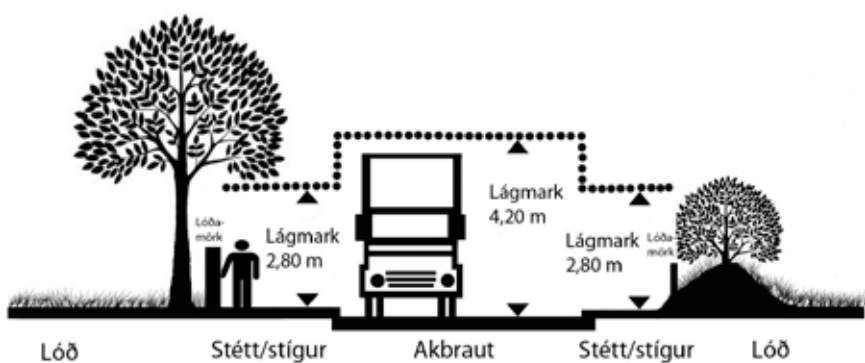
Þyrfti að bæta ferðaþjónustuna

Arngunnur og Margrét nefna að lokum einn vanda sem þær telja að hamli mörgum íbúum hverfisins í að geta nýtt sér þá starfssemi sem þessir þrír staðir bjóði uppá og það er ferðaþjónusta á milli hverfanna. „Ferðaþjónustan er eitthvað sem þyrfti að efla. Margt af því fólki sem stundar félagsstarfið er hætt að aka og hefur ekki tók á að nýta sér þjónustu strætó. Þetta er mál sem hverfisráðið og þjónustumiðstöðin þyrftu að beita sér fyrir að leita lausnar á,“ segja þær Arngunnur og Margrét að lokum.

Er leiðin greið?

Sýnum samborgurum okkar tillitssemi og tryggjum greiðar og öruggar göngu- og hjólaleiðir. Hugum að trjágróðri sem vex út fyrir lóðarmörk yfir gangstéttir og stíga.

Umferðarmerki eiga að sjást vel og trjágróður má ekki byrgja götulýsingu. Gæta þarf að lágmarkshæð trjágróðurs þar sem vélsópar, snjóruðningstæki og sorphirðubílar þurfa að fara um.



Hugsum út fyrir garðinn svo leiðin sé greið allt árið!

Nánari upplýsingar á reykjavik.is/trjagrodur



ALLTAF FULLT BORD AF FERSKUM FISKI OG FISKRETTUM

Opið alla virka daga kl. 9 – 18:30.



Bókafréttir úr Breiðholtinu:

Hrekkjalómar, Kópavogs- búar, Skósveinar, draugar og fleira að koma út

Það kennir margra grasa hjá Bókaútgáfunni Hólum í Breiðholtinu nú fyrir jólin. Hrekkjalómafélagið – prakkarastrik og púðurkellingar, eftir Ásmund Friðriksson, er saga þessa einstaka félagsskapar sem lifði góðu lífi í 20 ár og skildi eftir sig ógrynni af óvæntum uppákomum. Hér segir af þeim, m.a. þegar hrekkjalómur leyndist undir rúmi brúðhjóna og ráðherra hjónum var gert rúmrusk. Þá er Tóti rafvirki handtekinn af Geir Jóni lögggu, Maggi Kristins „býður“ í afmæli, Palli Scheving og Ási Friðriks eru „saman“ á forsíðumynd og Logi Snædal gengur berfættur á glerbrotum.



Önnur bók af gamansömum toga er það er gott að búa í Kópavogi sem Gamansögur af Kópavogsbúum í samantekt Gunnars Kr. Sigurjónssonar og Guðjóns Inga Eiríkssonar. Þar stíga margir fram í sviðsljósið, s.s. Gunnar Birgisson, Sigurður Geirdal, Finnboði Rútur, Hildur Hálfðanardóttir, Sigríður Soffía Sandholt, Arnór L. Pálsson, Pétur Þ. Sveinsson og Þórður á Sæbóli. Einnig eru þarna margar gamansögur af Blikum og HK-ingum og segir m.a. af því þegar okkar ástsæla handboltamarkverði til margra ára, Einari Þorvarðarsyni, var bjargað úr bráðum lífsháska í flugvél.

Hersetan á Ströndum og Norðurlandi vestra, eftir Friðþór Eydal, er greint frá umsvifum og dvalarstöðum setuliðsins á stríðsárunum, reynslu og kynnum liðsmanna og heimamanna, hermennskulífi, loftárásu, mannskæðum slysförum og vofveifilegum atburðum.

Hundrað og ein aðferð fyrir hund til að þjálfa fólk, eftir Simon Whaley, er skrifuð frá sjónarhóli hundsins og fjallar um hvernig best er að þjálfa fólk til að þjóna honum sem best.

Ekki hjarðdýr í leit að leiðtoga

„Fólk heldur að við séum hjarðdýr í leit að leiðtoga, en ekki láta glepjust. Lærðu hvernig hægt er að fá fólk til að snúast í kringum þig!

... Ef þú ert enn í vafa — eftir að hafa lesið bókina — hvor er húsbóndinn og hvor er þjónninn, þá skaltu bara velta þessu fyrir þér: Hvort ykkar þrífur upp kúkinn eftir hitt? Manneskjan eða hundurinn? Þá hefurðu fengið rétta svarið!“ Steven Gerrard – árin hjá Liverpool, eftir Sigfús Guttormsson, knattspyrnuspeking og kennara á Egilsstöðum, fjallar um samnefndan leikmann sem á glæstan og um leið ævintýralegan feril að baki.

Það var nú bara svona er ævisaga Jóns Magnússonar, skipstjóra og athafnamanns á Patreksfirði, skráð af Jóhanni Guðna Reynissyni. Þetta er baráttu saga manns sem var ekki hugað líf fljótlega eftir fæðingu, hætti að reykja 12 ára gamall og hefur farið sínar eigin leiðir í lífinu og berst þá ekki alltaf með strauðnum.

Ög meira um knattspyrnuna

Ög meira tengt knattspyrnunni, en bókinn Fótboltaspurningar eftir þá feðga, Guðjón Inga Eiríksson og Bjarna Þór Guðjónsson, inniheldur nákvæmlega það sem heiti hennar segir til um og vafalítið hafa ungir sem eldri gaman af glímunni við spurningarnar sem þar eru. Þeir eru einnig höfundar Spurningabókarinnar 2015 og koma þar við á fjölmörgum sviðum.

Halloween – hryllings- og draugasögur fyrir krakka, í samantekt Guðjóns Inga Eiríkssonar og Gunnars Kr. Sigurjónssonar, geymir nokkrar magnaðar sögur sem örugglega fá hjarta lesendanna til að slá svolítið örur um tíma. Þetta er bók fyrir krakka „sem þora!“

Kvikmyndin um Skósveinana (e. Minions) nýtur mikilla vinsælda og munu tvær bækur um þessar skemmtilegu verur koma út hjá Hólum núna fyrir jólin. Önnur heitir Skósveinarnir – leitið og finnið og er hún ætluð ungum börnum, en hin heitir Skósveinarnir – skáldsaga fyrir krakka.

Bókaflokkurinn Bestu barnabrandararnir hefur notið mikilla vinsælda í fjölda ára og enn bætist í safnið. Nýja bókinn heitir Bestu barnabrandararnir – bara góðir! og það er algjört réttnefni á henni!

Tvær ljóðabækur

Tvær ljóðabækur koma út hjá Hólum á þessu ári. Önnur heitir Ígrip og er eftir Stefán Finnsson lækni. Efni ljóðanna er af ýmsum toga, saknaðarljóð, náttúruleysingar, ýmsar tilfinningatengdar minningar úr æsku höfundar og margt fleira. Ljóðin eru öll ort undir hefðbundnum bragarháttum. Hin heitir Hvítir veggir. Hér er á ferðinni fyrsta ljóðabók Sigrúnar Haraldsdóttur. Hún er þekkt sem einn fremsti hagyrðingur landsins en hún er ekki síðra ljóðskáld. Ljóðin hafa orðið til á nokkuð löngum tíma og yrkisefnin eru margvísleg. Ljóðin eru einkar falleg, tær og einlæg og láta engan ósnortinn.

Foreldramorgnarnar Parents's Mornings í Gerðubergi

Þrír leikskólar í efra Breiðholti og Þjónustumiðstöð Breiðholts fóru af stað í mars sl. og buðu fjölskyldum í Breiðholti upp á foreldramorgna.

Nú eru foreldramorgnarnir farnir af stað aftur og eru á hverjum miðvikudegi á milli kl. 9.30 og 11.30 í Félagsmiðstöðinni í Gerðubergi á fyrstu hæð í Lágaholti. Foreldrar sem eru heima hafa komið til að spjalla, kynnst öðrum foreldrum og eiga notalega stund saman. Kaffi og te í boði og stefnt á að vera með fræðslu af ýmsu tagi.



Þessar myndir voru teknar á foreldramorgni í Gerðubergi fyrir skömmu.

welcome - coffee and conversation, toys and books for the children. Preschool teachers and

social workers will offer their guidance and we look forward to a diverse educational program.

Náttfatanótt 30. október

Starfið í félagsmiðstöðvunum í Breiðholti fer vel af stað. Hundrað&Ellefu fóru með 8. bekkinn sinn á skauta í Laugardalnum eitt föstudagskvöldið í september sem var frábær skemmtun. Hólmassel fóru í 8. bekkjarferð í Bláflaslaskála og gistu eina nótt.

Rúmlega 60 krakkar úr 8. bekk í Seljaskóla og Ölduselsskóla fóru með í ferðina. Sungið, hlegið, spjallað og margt fleira var gert langt fram á nótt. Náttfatanótt er einn vinsælasti viðburður vetrarins og verður hún haldin 30. október í öllum félagsmiðstöðvunum, Hundrað&Ellefu, Hólmasel og Bakkanum. Skráning hefst 19. október og mun kosta 1.500 krónur á viðburðinn, innifalið í því er pizzaveisla og þétt dagskrá alla nóttina. Hvetjum alla unglinga til að skrá sig. Dagskráin það sem af er þessu skólaári er fjölbreytt og skemmtileg. Stelpu og stráka kvöld, framandi



Krakkarnir í félagsstarfinu í Breiðholti gera sér margt til gaman. Hér er hópur á skautum.

nammikvöld, blindrabolti, djúpa laugin, human foosball, hjartsláttur, fifa16 mót, kökukeppni, hreystikeppni, blinddrasmökkun og margt fleira. Eins og sjá má er nóg um að vera í Félagsmiðstöðvastarfi í Breiðholti

og ættu allir unglingar að finna eitthvað við sitt hæfi. Fyrir frekari upplýsingar hvetjum við foreldra til að finna okkur á facebook ásamt því skrifuð við reglulega fréttir á vefsíðunni okkar: www.midberg.is



Tónlistarkvöld í Fella- og Hóla kirkju

Fimmtudagskvöldið 22. október kl. 20 er boðið upp á tónlistarveislu í Fella- og Hóla kirkju.

Kór kirkjunnar, nýstofnaður kór Fjölbrautarskólans og kirkjunnar ásamt fleira tónlistarfólki kemur fram og syngur létt lög undir stjórn organistans, Arnhildar Valgarðsdóttur.

Kirkjan býður íbúum í Breiðholti og gestum þeirra til skemmtilegrar kvöldstundar í kirkjunni og er aðgangur ókeypis og öllum heimill. Gaman að sjá sem flesta!

Fella- og Hóla kirkja

★ www.tattoo.is ★

simi : 7722171

Arnarbaki 2

CLASSIC TATTOO

REYKJAVÍK

Opið 12:00-19:00 mánudaga til föstudaga

★ tattoo@tattoo.is ★

Af hverju ætti Hverfisráð að koma af stað áætlun gegn fordómum?

Ahhh það er yndisleg tilfinning sem ég upplifi núna. Deginum var að ljúka. Einn af uppáhalds dögum mínum á árinu. Breiðholtsbylgjan! Ég er alltaf jafn stolt, jafn endurnærð og jafn hjartsýn í lok dagsins. Af hverju? Því að við eigum að svo vera stolt af þessu dásamlega hverfi. Mér finnst yndislegt að sjá fjöldann allan af fjölbreyttu fólki sem starfa og býr í þessu hverfi. Mér finnst yndislegt að líða vel innan þess hóps. Mér finnst frábært að við mætum öll og eyðum tíma saman í sátt og samlyndi. Væri það ekki ágætt ef á hverjum degi gæti verið Breiðholtsbylgjan?

Nei ég er ekki í einhvers konar koffein vímu. Ég er að tala út frá hjartanu. Það er ekki á hverjum degi sem ég finn fyrir svo mikill samstöðu hér í okkar hverfi. Núna í sumar talaði ég opinbert um fordómar og þörf fyrir einhvers konar áætlun eða stefnu gegn þeim. Hér í þessu yndislega hverfi þar sem margbreytileiki á að vera okkar sókn og okkar tækifæri en staðreyndin er ekki alltaf sú. Allt of margir upplifa fordóma og einangrun. Satt að segja að við erum kannski ekki vörð við þá í umhverfinu okkar en þeir eru til staðar. Það er stór hindrun sem að mínu mati við þurfum að takast á við.

Fordómum er oftast beint að minnihluta hópum

Flestar kenningar um fordóma eru skilgreindar sem fyrir fram mótað neikvætt viðhorf eða ósveigjanlegar alhæfingar til einstaklinga eða ákveðin hóp af fólki til dæmis vegna þjóðerni, gilda, trú, hefðir, aldur, kynja, kynhneigð, heilsufar, fötlun, efnahags eða útlit. Fordómum er oftast beint að minnihluta hópum í samfélaginu. Ég held að ég mæti alveg segja án undantekninga að við höfum öll "fordæmt" einhverja. Það sem er hættulegt við fordóma er þegar við viðurkennum ekki og vinnum ekki með að sigrast á og breyta þessu neikvæða viðhorfi. Slíkt neikvætt viðhorf getur haft áhrif á hegðun fólks og leiðir af sér mismunun (discrimination). Mismunun er oft skilgreind sem framkvæmdin þar sem fordómar hafa áhrif á hegðun, frásagnir eða gerðir okkar.



Nichole að útskrifa þrjú börn úr leikskólanum sem hún stýrir í Breiðholti. „Á myndinni erum við glöð og bjartsýnt um framtíð öll jöfn. Við erum öll af sitt hvort uppruna, frá 4 löndum, enn saman kominn erum við Breiðhyllingar af húð og hár“ segir Nichole.

Duldir fordómar eru “hversdagsfordómar”

Hvað með dulda fordómar? Duldir fordómar eru “hversdagsfordómar” eins og til dæmis að hunsa, gera grín af, einangra eða koma fram við fólki á einhvern annan hátt en gagnvart þeim sem tilheyri ríkjandi meirihlutahóp. Til dæmis þegar gert er grín af íslenskunni hjá fólki sem eru að glíma við að læra hana. Um er að ræða kannski atvik sem við teljum meinlaus en þegar þau hlaðast upp geta þau haft áhrif á líðan fólks og vilja þeirra til þess að vera virkir þátttakendur í samfélaginu.

Hverfisráð - áætlun gegn fordómum

Hvernig getur og af hverju ætti Hverfisráð að koma af stað áætlun gegn fordómum? Í samþykkt fyrir hverfisráði, þar kveður á um að: “Hverfisráð skulu stuðla að hvers konar samstarfi innan hverfis. Það eru vettvangur samráðs íbúa, félagasamtaka, atvinnulífs og borgaryfirvalda, og eru vikur þátttakendur í allri stefnumörkun hverfanna. Þannig er hverfisráð ráðgefandi fyrir starfsemi þjónustumiðstöðva í hverfum og stuðla af eflingu félagsauðs í hverfum.” Ég tel þetta sem góða og gilda forsendu fyrir okkur að leggja af stað með

segja ég er sterk og ég hef fellt tár þegar þess þarf og einfaldlega haldið áfram í mínum gjörningi. Ég vissi að með því að taka áberandi starf og þetta embætti af mér gæti ég hugsanlega þurft að þola meira. Hér er ekki um einhvern persónulegan áróður að ræða, heldur gert til að bæta tækifæri fyrir aðra og fyrir hverfið sjálft sem heild. Ég tala fyrir hönd samstarfsmanna minna í hverfisráði þegar ég segja við viljum ekki að aðrir upplifi sig í svipuðum aðstæðum, aðrir sem kannski eru ekki eins óhræddir og ég. Þegar við upplifum fordóma sem voru ræddir opinberlega á fundi síðast líðið vor í Seljakirkju vegna skjólstæðinga í Rangárseli, sagði ég við ættum að gera eitthvað.

Breiðholtið er á uppleið á mörgum sviðum

Hverfisráð mun hefja vinnu með að gera áætlun gegn fordómum, þar sem við teljum að það séu miklu fleiri íbúar í hverfinu okkar sem vilja standa vörð um mannréttindi og margbreytileiki sem auðga hverfið. Við hvetjum fólki sem eru með hugmyndir eða góð fyrirmynd um verkefni og samstarfi innan hverfisins, sem stuðla að gildum samþættingu og framþróun gegn

fordómum að leita til okkar. Það er okkar skyldur að styðja við og vekja athygli á hverfinu okkar. Breiðholtið er á uppleið á mörgum sviðum og ég tel það forréttindi að stefna hátt í þágu margbreytileika og jafnræði meðal Breiðhyllinga.

„Until you climb into his skin and walk around in it“

Ég vil ljúka þessari grein með setningar úr einni af uppáhalds bókinni minni. Ég hef lesið þessari bók kannski 20 - 30 sinnum (án gríns) og horft á mynd jafn oft eða oftar. Bókin heitir To Kill a Mockingbird eftir Harper Lee og fjallar um fordóma og gildi í suður fylkjum í Bandaríkjunna árið 1936. Setningar er úr þriðja kafla í bókinni og ég tárast alltaf bæði þegar ég les bókin og horfa á myndin þar sem svo einföld setning segir svo mikið. “If you can learn a simple trick Scout, you'll get along a lot better with all kinds of folks. You never really understand a person until you consider things from his point of view - ‘Sir?’ until you climb into his skin and walk around in it.” (Lee, 1962:30)

Nichole Light Mosty.
Formaður hverfisráðs Breiðhols.

Opið alla daga
frá kl. 11 til 23.

**Kebab
eXpress**

Lóuhólar 4, nálægt Dominospizza

Sími: 557 1414

Coca-Cola



**Reynsla mín er
okkar beggja hagur**

S. 690 0820

Sveinn Eyland
Löggiltur fasteignasali
sveinn@landmark.is

LANDMARK
FASTEIGNASALA

Leiknisstrákar þátttakendur í hæfileikamótun KSÍ

Í sumar var hæfileikamótun KSÍ og N1 haldið og að þessu sinni tóku 600 ungmenni þátt. Iðkendur félaga víðsvegar á landinu fengu boð um að taka þátt í æfingum með þjálfurum KSÍ.

Í framhaldi af sumaræfingu- num bauðst 95 drengjum og 82 stúlkum að taka þátt í Hæfilei- kamótun í Kórnum. Þar fylgdust landsliðsþjálfarar með þeim í leikjunum. Þrír Leiknisstrákar þeir, Sebastian Elvar, Vuk Oskar og Þór Hallgrímsson fengu boð um að taka þátt í þessu verkefni helgina 2. til 4. október.

Helgin hófst í höfuðstöðvum KSÍ þar sem drengirnir hittu landsliðsþjálfara, meðal annars þá Lars og Heimi. Leiknis- strákarnir héldu síðan í Kórinum þar sem þeir tóku þátt í móti sem sett var upp. Leiknispiltar þóttu standa sig einkar vel og sýndu



Drengirnir á myndinni eru Þór Hallgrímsson og Vuk Oskar Dimitrijevic. Á myndina vantar Stebastian Daníel Elvarsson.

lipra takta. Það er ljóst að þarna eru framtíðarmenn á ferðinni og von á góðu á komandi árum hjá Leiknisfólki.

Frábær byrjun á kvennastarfi Leiknis



Eftir nokkurra ára samstarf við ÍR um kvennakkattspyrnu var ákveðið að leika einungis undir merkjum Leiknis í kvennaboltanum hér eftir. Viðbröðgin hafa ekki látið á sér standa. Rúmlega 50 stelpur eru mættar í kvennaflokka Leiknis eftir þennan fyrsta mánuð og gríðarlega góð stemning meðal stúlnanna.

Stelpurnar eru strax farnar að huga að mótahaldi og það verða stúlkurnar í 5. flokki sem hefja leik þegar þær fara á Fruitshoot mót Fjölnis í lok október. Stelpurnar í 7. flokki, þar sem

rúmlega 20 stelpur eru að æfa, stefna svo á mót í Keflavík í byrjun nóvember.

Eftir mögur ár í þátttöku stúlna í fótboltanum í Efra-Breiðholti horfir því til mun betri vegar. Blásið var til stórsóknar í haustbyrjun og mikill metnaður í fólki. Leiknir ætla sér að vera leiðandi í fótboltastarfinu í hverfinu jafnt í drengjaflokkum, líkt og hingað til, sem og stúlnaflokkum. Leiknir hvetur allar stelpur til að koma og prufa fótbolta því þar eiga stelpur svo sannarlega heima!

Getraunarnr. 111

www.leiknir.com

Leiknir var stofnað 1973

Austurbergi 1, Efra Breiðholti

Kristján Guðmundsson þjálfar Leikni

Kristján Guðmundsson hefur ritað undir samning þess efnis að hann taki við þjálfun meistaraflokks Leiknis fyrir komandi leiktíð. Kristján Guðmundsson er margreyndur þjálfari og mikill fengur fyrir félagið.

Kristján hefur þjálfað fjölda liða á Íslandi þar á meðal Keflavík, Þór og Val. Kristján þjálfaði einnig um tíma lið HB í færeysku úrvalsdeildinni.

Kristján þarf vart að kynna fyrir knattspyrnuáhugamönnum en hann hefur átt farsælan feril sem þjálfari. Kristján hefur einnig búið og starfað í Breiðholti og er því vel tengdur í hverfið.

Forsvarsmenn Leiknis eru virkilega ánægðir með þessa niðurstöðu í þjálfaramálum og vænta mikils af samstarfinu. Leiknismenn eru í óðaönn að setja saman lið fyrir baráttuna í 1. deild karla að ári og það er ljóst að undir styrkri stjórn Kristjáns er framtíðin björt. Í framhaldi af ráðningu Kristjáns hafa svo tveir leikmenn endurnýjað samninga sína. Það eru þeir Ólafur Hrnannar Kristjánsson og Daði Bærings Halldórsson, báðir gegnheilir Leiknismenn. Búist er við miklu af þessum leikmönnum á komandi misserum. Breiðhytlingar geta því farið að hlakka til komandi tímabils í fótboltanum.



Kristján Guðmundsson kominn með Leiknistreyju í hendur.

Fríar æfingar fyrir leikskólabörn á vegum Leiknis

Áttundi flokkur Leiknis er farinn af stað og verður í íþróttahúsi Fellaskóla kl. 13.00 á laugardögum í vetur. Æfingarnar eru ætlaðar börnum á forskólaaldri og eru engin æfingagjöld innheimt fyrir þátttöku í flokknum.

Æfingarnar eru leikir og fótbolti í bland fyrir bæði stelpur og stráka. Krakkarnir riðu á vaðið síðasta laugardag og má með sanni segja að þeir hafi skemmt sér vel. Fyrst fóru

börnin í léttu upphitun, léku sér í nokkrum skemmtilegum leikjum og loks var farinn þrautahringur áður en æfingunni var slaufað í stórskemmtilegri vítaspyrnukeppni. Gleðin skein úr andlitum krakkanna og ekki skemmdi fyrir að foreldrarnir fara heim glaðir í hjarta með jafn mikið í buddunni og áður en

barnið fór að stunda æfingarnar. Ekkert annað félag býður uppá gjaldfrjálsar æfingar í Reykjavík en markmið æfinganna er að allir krakkar fái sömu tækifæri til að stunda íþróttir og hafa gaman. Allar frekari upplýsingar má nálgast á vefsíðu Leiknis www.leiknir.com

www.leiknir.com

ÚTFARARSTOFA ÍSLANDS

Auðbrekku 1, Kópavogi ÚTFARARÞJÓNUSTA SÍÐAN 1996

Vaktsímar: 581 3300 & 896 8242 • www.utforin.is • Allan sólarhringinn

ÚTFARARSTOFA HAFNARFJARÐAR

Flatahraun 5a • www.utfararstofa.is • Símar: 565 5892 & 896 8242

ALÚÐ • VIRÐING • TRAUST • REYNSLA

40% afsláttur gegn framvísun þessarar afklippu. Gildir í október og nóvember 2015

40 ára Afmælistilboð

40% afsláttur af dekkjum Eigum flestar stærðir af fólksbíladekkjum Gefum einnig 40% afslátt af sjálfsábyrgð kaskótjóna

Umfelgun kr. 5.000.- Tímapantanir í síma 554 4550

- Fyrstur kemur fyrstur fær -

MÁLNINGARVERK

Hyrjarhöfða 2 Sími 554 4550

Gríðarlega fjölbreytt íþróttastarf ÍR

Íþróttafélag Reykjavíkur (ÍR) er hverfisíþróttafélag Breiðholtsins og eitt fjölmennasta og öflugasta íþróttafélaga landsins. Nú er hægt að velja um að stunda tíu mismunandi íþróttagreinir hjá ÍR eða handbolta, fótbolta, körfubolta, frjálsar, fimleika, keilu, skíði, taekwondo, júdó og karate.

Fimleikar bættust við í íþróttalaðinu ÍR haustið 2014 og karate bættist við í haust. Auk hefðbundinna æfinga í deildunum stendur ÍR fyrir íþróttæfingum í átta leikskólum í Breiðbolti, íþróttaskóla fyrir 2-5 ára börn, kvennaleikfimi, íþróttatímum fyrir aldraða og er í samvinnu við dansskóla Brynju Péturs.

100 æfingaflokkar og 120 þjálfarar hjá ÍR

Á haustönninni má gera ráð

fyrir að 2500 iðkendur æfi undir merkjum ÍR. Æfingaflokkarnir eru 100 og þjálfarar um 120. Æfingar fara fram í ÍR-heimilinu, íþróttahúsunum við Breiðholtsskóla, Austurberg og Seljaskóla, í Fellaskóla, Laugardalshöll, Egilshöll og á ÍR-vellinum.

1000 sjálfbóðaliðar hjá ÍR

Á annað þúsund sjálfbóðaliða leggja svo ómælda vinnu árlega í að halda íþrótt- og félagsstarfinu hjá ÍR öflugum við afar kröpp fjárhagsleg skilyrði. Þjálfararnir eru þeir einu í öllu starfi íþróttadeilda ÍR sem fá laun fyrir sína vinnu. Á skrifstofu félagsins vinna fjórir einstaklingar í 3.8 stöðugildum við aðstoð við sjálfbóðaliða og þjálfara deildanna. Með útsjónarsemi, aðhaldi og gríðarlegri sjálfbóðavinnu hefur

tekist að reka deildir félagsins og skrifstofu þannig að sómi er að og eftir tekið í íþróttahreyfingunni.

Faglegt yngri flokka starf og afreksmenn ÍR í fremstu röð

Undanfarin ár hefur verið lögð sérstök áhersla á faglega þjálfun og uppbyggilega umgjörð yngri flokksstarfsins hjá öllum deildum ÍR enda hefur iðkendum fjölgað jafnt og þétt. ÍR-ingar eiga svo afreksmenn og afrekslið á lands og heimsmælikvarða. Meistaraflokkar félagsins í handbolta og körfubolta karla og handbolta spila báðir í efstu deild, sama má segja um meistaraflokk karla í körfubolta, ÍR-keppendur á skíðum, í keilu, karate og frjálsum eru mjög öflugir og hafa vakið.

Arnar Þór áfram þjálfari meistaraflokks

Arnar Þór Valsson og Knattspyrnudeild ÍR hafa gengið frá samkomulagi um að Arnar Þór, Addó, verði áfram þjálfari meistaraflokks karla. Addó hefur verið þjálfari meistaraflokks karla síðastliðin þrjú ár.

Í frétt frá knattspyrnudeild ÍR segir að ákveðið hafi verið að semja aftur við Addó þar sem árangur meistaraflokks hafi verið vaxandi og ungir ÍR-ingar hafa tekið miklum framförum undir hans stjórn. Stigasöfnun hefur aukist á hverju ári, nýir liðsmenn falla vel í leikmannahópinn og



Arnar Þór staddur á vinnustaðnum á ÍR vellinum.

andinn innan hópsins sé góður. Addó er ÍR-ingur í húð og hár sem lék með öllum aldursflokkum félagsins að meistaraflokki meðtöldum. Þá var nýlega gengið frá ráðningu Eiðs Ottós Bjarnasonar sem aðstoðarþjálfara flokksins, en hann hefur gengst þeirri stöðu undanfarin ár. Stefna knattspyrnudeildarinnar undanfarin ár hefur verið að kjarninn í meistaraflokki séu leikmenn sem eru uppaldir hjá félaginu og með ráðningu Arnars Þórs og Eiðs er sú stefna staðfest.

Magnús Þór markmannsþjálfari hjá ÍR

Magnús Þór Jónsson hefur verið ráðinn í stöðu markmannsþjálfara hjá ÍR. Magnús snýr aftur til ÍR og í þjálfun eftir níu ára fjarveru en hann þjálfði meistaraflokk karla hjá félaginu frá 2004 til 2006 en hafði þar áður sinnt þjálfun yngri flokka m.a. hjá FH og Val auk ÍR.

Magnús mun vinna með markmönnum í yngri flokkum karla og kvenna auk meistaraflokka kanna og bætist í þjálfarahóp félagsins sem hefur endurnýjast töluvert á haustmánuðum undir stjórn nýráðins yfirþjálfara Sigurðar Þóris Þorsteinssonar. Félagið leggur mikið upp úr því

að þjálfun markmanna sé fagleg og góð og ráðning Magnúsar er enn eitt skref í átt að því að auka gæðastarf félagsins til framtíðar. Miklar vonir eru bundnar við hans störf um leið og hann er boðinn velkominn heim í Breiðholtið



Fréttir

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

ÍR-ingar góðir á fyrsta karatemóti vetrarins



Kamilla Burczewska, Mary Jane P Rafael og Aron Anh Ky Huynh sigrðu í sínum aldursflokkum í karate.

Fyrsta Bushidomót vetrarins af þremur í karate, var haldið í Fylkissetrinu í Norðlingaholti laugardaginn 26. september s.l. Keppt var bæði í kata og kumite í aldursflokkum 12 til 17 ára og sá einstaklingur sem verður stigahæstur eftir öll mót vetrarins verður krýndur Bushido bikarmeistari unglunga.

ÍR sendi hóp unglunga til leiks og var þetta fyrsta opinbera þátttaka ÍR-inga í karatekeppni í sögu félagsins. Þrír ÍR-ingar sigrðu í sínum aldursflokki í kata. Kamilla Burczewska, í flokki 13 ára táninga. Mary Jane P Rafael, í flokki 15 ára táninga og Aron Anh Ky Huynh, í flokki 16 til 17 ára táninga.

Aron og Mary eru Íslandsmeistarar í sínum aldursflokki í kata og voru valin í landsliðið

fyrir síðasta Norðurlandamót sem haldið var hér á landi í vor. Kamilla er silfurverðlaunahafi í kata frá síðasta Íslandsmeistaramóti. Þau eru meðal fjölda barna og unglunga í Breiðholti sem hafa æft karateíþróttina með góðum árangri, enda karate skemmtileg íþrótt sem bætir andlegt og líkamlegt atgervi. Á síðasta Íslandsmeistaramóti voru börn og unglingar úr Breiðholtinu sigursæl undir stjórn Vicente Carasco þjálfara.

Karatestarfið hjá ÍR er tilraunaverkefni og er liður í að efla íþróttaframboð ÍR í Efra-Breiðholti. Árangurinn á fyrsta mótinu lofar svo sannarlega góðu en karateflokkar ÍR hafa fengið æfingaaðstöðu í Fellaskóla þar sem áður var Fellahellir.



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 19:00.

Laugardaga og Sunnudaga
13:00 til 18:00.

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

Heimasíða: www.ir.is



GETRAUNANÚMER

ÍR ER 109

ÍR- og Leiknisvörur í úrvali

Enskar fótboltavörur

Leikföng í úrvali

Leiksport
Sími 5575020 **Hólagarði**

SÚPUKJÖTSTILBOÐ!

Í haustlægðunum er fátt betra en að sitja inni og njóta dýrindis kjötsúpu. Þú færð allt í súpuna á ótrúlegu verði í Iceland.



699 kr.
kg.

**Esja Gæðafæði
blandað súpukjöt***

ESJA
GÆÐAFÆÐI



Borgaðu með símanum á einfaldan og öruggan máta með Netgíró.
Við sendum þér reikning í netbankann og þú færð allt að **14 daga vaxtalausán greiðslufrest**.
Skráðu þig á www.netgiro.is

Netgíró
Betri leið til að borga

Úrval er breytilegt eftir verslunum. Allar vörurnar fást í Iceland, Engihjalla.



OPIÐ ALLAN SÓLARHRINGINN
ICELAND, ENGIHJALLA,
VESTURBERGI OG ARNARBAKKA

Iceland