

Breiðholtsblaðið

Dreift frítt í öll hús í Breiðholti

ÁGÚST 2014

8. tbl. 21. árg.



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



Forsíðumyndina að þessu sinni tók Hrefna Björg Gylfadóttir af konum í sundleikfimi í Breiðholtslaug en laugin er mörgum bæði heilsubót og félagslegur samastaður. Hrefna Björg hefur stundað ljósmyndun um nokkurra ára skeið og sýnir nú myndir í biðsal Strætó í Mjóddinni. Hrefna Björg hlaut styrk úr heitapotti Hins hússins til sýningarinnar en viðfangsefni hennar er „hið litríka Breiðholt“.
Hrefna Björg spjallar við Breiðholtsblaðið í Bernskuminningu á bls. 10.



Sveinsbakari
Hólagarði og Arnarbakka

Lyfjaval
APÓTEK
ÁLFTAMÝRI • MJÓDD
BÍLAAPÓTEK
HÆÐASMÁRA 4
opið 10-23 alla daga



PANTAÐU
Á NETINU
www.dominos.is sími 58-12345

Opið allan sólarhringinn
í Engihjalla, Vesturbergi og Arnarbakka
Iceland

„Auðvitað er stórt skref að kaupa íbúð“

Allt sem skiptir máli um íbúðalán á landsbankinn.is/istuttumali

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

Síðsumartilboð

Nautainnræri

Verð áður 4.239kr./kg.

Verð núna 2.998 kr./kg.

Nautasnitzel

Verð áður 3.179 kr./kg.

Verð núna 2.539 kr./kg.

Lamba Mjaðmasneiðar

Kryddaðar eða í Raspi

Verð áður 1.998 kr./kg.

Verð núna 1.498 kr./kg.

Nautagúllash

Verð áður 3.129 kr./kg.

Verð núna 2.299 kr./kg.

Heill ferskur Kjúklingur

Verð áður 1.149 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: thoringimars@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.

8. tbl. 21. árgangur

Breiðholtsblaðið er dreift frítt í öll hús í Breiðholti

Tungumálið er samfélagslykill

Sundum er sagt að glögg sé gests augað. Þeir sem koma að sjái hlutina í öðru ljósi en þeir sem alist hafa upp með þeim um lengri tíma eða allt sitt líf. Í þessu tölublaði Breiðholtsblaðsins er rætt við Mariu Sastre um Breiðholtið – hverfið þar sem hún býr. María er fædd og uppalin á Spáni en hefur einnig búið í Hollandi um tíma og í Noregi. Þessi búseta gefur henni tækifæri til samanburðar á einstökum löndum og samfélögum og einnig því hvernig er að vera nýbúi á fleri en einum stað. Í hennar huga er ágæti Breiðholtsins engum vafa undirorpið.

María segir að tungumálið sé lykill að nýjum samfélögum. Til þess að verða huti af þeim sé nauðsynlegt að læra tungumál innfæddra og geta notað það til þess að taka þátt í hinu daglega lífi. María hófst strax handa við að læra íslensku eftir að hún kom hingað fyrst og segir að þótt íslenska sé erfitt tungumál að læra skili kunnáttu í því sér strax. Með málakunnáttunni verði fólk mun fyrir virkir þátttakendur í því samfélagi þar sem það býr. Tungumálið sé samfélagslykill.

María hefur heldur ekki látið sitt eftir liggja við að aðstoða aðra sem hingað hafa leitað til þess að aðlagast nýju tungumáli og þar með landi og þjóð. Hún er virk í því starfi en telur einnig mikilvægt að fólk sem flytur á milli landa viðhaldi móðurmáli sínu og færi kunnáttu í því á milli kynslóða. Með tengdari heimi og flutningi fólks á milli landa verður tvítýngi æ algengara. Að fólk tali tvö eða jafnvel fleiri tungumál jöfnum höndum. Hæfni í tungumálum rýfur einangrun fólks og veldur því að það finnur til öryggis á meðal þeirra sem eiga sé annan uppruna. Í blaðinu er einnig rætt við þær Mirela Protopaba, Laura Nesaule og Renata Emilsson Peskova um móðurmálsskólann.

Íslendingar eru almennt ekki mikið tungumálafólk þótt nýir samfélagsmiðlar hafi orðið til þess að fleiri og fleiri geta notað ensku sér til ágætis. Skólakerfið hefur alls ekki staðið sig að uppfylla kröfur um tungumálakunnáttu. Að láta stálpaða nemendur grauta í mörgum tungumálum að fornum sið þykir enn eðlilegra en að gera fólk almennlega fært að tjá sig á einu erlendu tungumáli en hafa önnur sem val. Vankunnáttu í tungumálum getur valdið fólk ákveðinni innilokun og skapað ótta við fólk af öðrum menningar- og tungumálsvæðum og valdið neikvæðni í þess garð.

Með þessu tölublaði Breiðholtsblaðsins fylgir blaðauki um verkefnið „Menntun núna“ sem fór af stað í upphafi þessa árs. Verkefnið miðar annars vegar að því að auka tungumálakunnáttu – einkum þeirri sem snýr að nýjum borgurum en einnig að skapa tækifæri og stuðla að menntun fólks sem af einhverjum ástæðum hefur hætt námi. Hér er um stórmerkilegt verkefni að ræða sem Reykjavíkurborg og menntamálaráðuneytið standa að og Breiðhyltingar fá meðal annarra að njóta.

Miklar umbætur í Gerðubergi

Nú standa yfir framkvæmdir í Gerðubergi sem fela í sér endurbætur og breytingar á efri hæð hússins. Staðsetningu kaffihússins hefur verið breytt, veggir hafa verið fjarlægðir og opnað hefur verið inn í bókasafnið úr miðjurými. Með þessu mun flæði á milli bókasafns, kaffihúss, fundar- og sýningarrýma aukast til muna. Þessum breytingum er ætlað að mæta framtíðarþörfum starfseminnar en unnið er að sameiningu Borgarbókasafns Reykjavíkur og Menningarmiðstöðvarinnar. Með því að sameina kraftana er markmiðið að efla bókasöfnin sem menningar- miðjur í hverfum borgarinnar.

Pálína Magnúsdóttir borgarbókavörður segir þetta meðal annars líð í breyttu hlutverki almenningsbókasafna. Að skapa fólk aðstöðu til að koma og láta sér líða vel. Þótt Gerðuberg sé á margan hátt einstakt menningarhús þá hafi þessa tengingu á milli bókasafns, kaffihússins og menningarmiðstöðvarinnar vantað. „Lengi vel var ekkert kaffihús í Breiðholti þar sem um 22 þúsund manns búa og kaffiaðstaðan í Gerðubergi hafði með tímanum verið að breytast í einskona mótuneyti. Borgarbókasafn og Menningarmiðstöðin Gerðuberg sameinast um áramótin í eina stofnun og ætlum við að breyta skipuriti safnsins í kjölfarið og stofna deild sem mun sinna viðburðum og fræðslu innan þess



Margvísleg starfsemi hefur farið fram í Gerðubergi í gegnum tíðina. Ein þeirra er fjölbreytt félagsstarf heldri borgara. Hér má sjá Ólaf Ragnar Grímsson forseta Ísland og Dorrit Moussaieff í heimsókn hjá félagsstarfinu.

ramma sem Gerðuberg starfar sem alhliða menningarhús,“ segir Pálína. Í frétt frá Gerðubergi kemur fram að þrátt fyrir að framkvæmdir séu nú í fullum gangi muni viðburðadagskrá Gerðubergs verða nánast óskert. „Staðsetning viðburða mun að einhverju leyti breytast tímabundið, til að mynda að kaffikvöld verði haldin í fundarsal í stað kaffihúss

í einhver skipti en að öðru leyti er vonast til að framkvæmdir hafi sem minnst áhrif á starfsemi hússins. Það er þó óhjákvæmilegt að gestir verði varir við einhver óþægindi en starfsfólk mun kappkosta að halda þeim í lágmarki,“ segir í fréttinni.

MENTASKÓLI
LISTMENNTASKÓLI
VERKMENTASKÓLI
FB



Kvöldskóli FB

Bóknám - Verknám

100 áfangar í boði

Húsasmiðabraut

Sjúkraliðabraut

Rafvirkjabraut

Almennt nám

Stúdentspróf

Innritun í FB

Fimmtudag 21. ágúst frá kl. 17:00 til 19:00

Námsráðgjafar og fagstjórar verða til viðtals

Netinnritun á www.fb.is (kvöldskóli)

Einkarekið apótek

Lágt lyfjaverð - góð þjónusta



GARÐS
APÓTEK

- rétt leið

Sogavegi við Réttarholtsveg

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

BED HEAD

Vinsælustu hársnyrtivörurnar okkar eru komnar aftur til að glæða hárið lífi, lit og heilbrigði



**KRAFTSJAMPÓ/
-HÁRNÆRING**
Endurnærir veikt og slitið hár. 750 ml. Verð pr. stk.



HÁRGLJÁI
Létt hársprey sem gefur góðan gljáa. 200 ml.



**STYRKINGARSJAMPÓ/
-HÁRNÆRING**
Styrkir, bætir áferð, glans og meðfærileika. 750 ml. Verð pr. stk.

kr. stk.
2998

**BED HEAD HÁRVÖRUR
Í MIKLU ÚRVALI**

**ORKUSJAMPÓ/
-HÁRNÆRING**
Eykur styrk, endingu litar, mýkt og glans. 750 ml. Verð pr. stk.



SILKIKREM FYRIR HÁR
Mýkjandi krem sem glæðir hárið lífi og lit. 100 ml.



**BATASJAMPÓ/
-HÁRNÆRING**
Hjálpar þurru hári og styrkir lokkana. 750 ml. Verð pr. stk.



**FYLLINGARSJAMPÓ/
-HÁRNÆRING**
Eykur fyllingu, lyftingu og sveigjanleika. 750 ml. Verð pr. stk.



OG SVO ER ÞAÐ ALLT HITT FYRIR HEILBRIGÐI HÁRS OG HÚÐAR



398

Argan Oil
Andlitsþurrkur með Moroccan Oil



398

Argan Oil.
Nætur-serum með Moroccan Oil



398

Argan Oil
Hármaski með Moroccan Oil



398

Argan Oil. Hand- og sturtusápa
með Moroccan Oil



398

Argan Oil
Hárnæring með Moroccan Oil



398

Argan Oil
Sjampó með Moroccan Oil



OPIÐ ALLAN SÓLARHRINGINN
ICELAND, ENGIHJALLA,
VESTURBERGI OG ARNARBAKKA

Iceland

VIDTALIÐ

Breiðholtið hefur breytt lífi mínu

Maria Sastre býr í Fellunum í Breiðholti, í einu af húsunum sem fluttu voru hingað til lands eftir Vestmannaeyjagosið 1973 og mynda einskonar norræna samfellu að baki Gerðubergs og Fella- og Hólakirkju. Þetta eru hús með görðum sem bjóða hugmyndaríku fólki ýmis tækifæri. María keypti húsið óséd þegar hún var að fæða yngri son sinn í Noregi. Hún hefur aldrei séð eftir þessum kaupum og finnst hverfið yndislegt. María hefur lifað fjölbreyttara lífi en flestir aðrir. Hún er fædd og uppalin á Spáni og vann þar sem eðlisfræðingur í kjarnorkuveri í sjö ár. Hún hefur einnig búið í Noregi og Hollandi en starfar nú sem geislaeðlisfræðingur á Landspítala háskóla-sjúkrahúsi. María er með æfingar fyrir eldri borgara í Breiðholti og vinnur einnig af krafti fyrir HOLA, sem er félag spænskumælandi fólks á Íslandi, og fyrir samtökin Móðurmál sem hafa það að markmiði að viðhalda tvítýngi meðal barna sem hafa alist upp við önnur tungumál en íslensku. Um leið leggur María áherslu á mikilvægi þess að fólk læri tungumálið í landinu þegar það kemur sér fyrir í nýju samfélagi. Sjálf lagði hún sig fram um að læra íslensku fljótt um leið og hún kom til landsins og lærði tungumálið vel á mjög skömmum tíma. María spjallar við Breiðholtið að þessu sinni.

En hvernig hófst saga Mariu á nýjum slóðum. „Ég kynntist íslenskum manni árið 1994 og fór að heimsækja Ísland á hverju sumri, en hann kom til mín á veturna. Fyrsta flugferðin til Íslands var mér sérstaklega eftirminnileg. Þá tók ég leiguflug frá Alicante og allir farþegarnir voru Íslendingar nema ég. Flestir fóru að drekka stíft þegar þeir komu um borð og börnin léku sér stjórnlaus um alla vél. Þetta var mitt fyrsta menningarsjokk. Flugfreyjurnar sáu ekki að ég var útlendingur og héldu ræðuna um björgunarbúnaðinn bara á íslensku. Þegar þær síðan áttuðu sig á því að ég var Spánverji báðu þær mig

afsökunar mörgum sinnum og endurtóku alla ræðuna á ensku bara fyrir mig. Mér fannst þetta mjög skemmtilegt.“

Íslenskunámskeið hjá Kristni R

„Ég uppgötvaði fljótlega hvað Ísland er yndislegt land og fór að koma eins oft og ég gat og ferðaðist um allt. Loks árið 1999 sagði ég upp starfi mínu á Spáni og flutti til Íslands þar sem kærastinn bjó. Ég fékk strax vinnu því að það er alltaf skortur á geislaeðlisfræðingum á landinu. Ég tók stutt námskeið í íslensku hjá Kristni R. Ólafssyni í Madrid rétt áður en ég flutti og skráði mig svo strax á íslenskunámskeið í Háskóla Íslands. Eftir stuttan tíma gat ég bjargað mér á íslensku.“

Fékk styrk til að vinna í Hollandi

„Árið 2001 fékk ég Evrópskan rannsóknarstyrk til að vinna á stóru sjúkrahúsi í Utrecht í Hollandi. Reynslan var ótrúlega góð og ég kynntist mörgum þekktum vísindamönnum í geislaeðlisfræði. Hollendingar eru mjög líflegt fólk, það var alltaf eitthvað um að vera og samskiptin við vinnufélagana voru mikil. Ég lærði því miður mjög litla hollensku því að í vinnunni var mest töluð enska. En ég var alltaf með annan fótinn á Íslandi og kom til baka árið 2003, þegar styrkunum lauk. Fyrsta barnið mitt fæddist þá á Íslandi og ég byrjaði aftur að vinna strax eftir þriggja mánaða fæðingarorlof sem ég átti rétt í Hollandi.“

Norðmenn fullir í „julebord“

María var þó ekki sest að fyrir fullt og allt á Íslandi því árið 2005 fékk hún vinnu á geislaeðlisfræðideild á Radiumhospitalet í Osló í Noregi og var þar í fimm ár. „Deildin var stór og fjölbreytt og vinnufélagarnir voru mjög góðir og hjálpsamir, en núna þurfti ég að tala



María Sastre. Mynd Cayetano Navarro.

norsku, allt var á norsku. Þá hjálpaði það mér sem betur fer mjög mikið að ég kundi íslensku og fyrir vikið náði ég fljótt tökum á norskunni. Málfræðin var létt miðað við íslenskuna. María segir Norðmenn talsvert ólíka bæði Hollendingum og Íslendingum. „Ég fann sérstaklega fyrir því að Norðmenn eru ekki mjög opnir, nema þegar þeir hafa fengið sér í glas, þá er eins og þeir eigi loks auðvelt með að tjá sig. Fyrsta Norska menningarsjokkið fékk ég þegar ég kom í „julebord“ veislu og sá alla vinnufélaga mína dauðadrukna. Þá gátu þeir talað,

dansað og skemmt sér hömlulaust. Daginn eftir þegar ég kom í vinnuna var eins og ekkert hefði gerst, allir voru aftur orðnir eins og þeir áttu að sér. Þetta hef ég aldrei upplífað á Íslandi. Það er mjög gott að ala upp börn í Noregi og ég bjó nálægt vinnustað í mjög skemmtilegu hverfi. Leikskólinn var beint á móti, húðirnar rétt hjá og mikil náttúra. Ég átti engan bíl og hjólaði allt árið nema á veturna, þá fór ég á gönguskiðum í vinnuna. Norðmenn eru mikið útivistarfólk og ég smitaðist strax.“

Keyptum húsið á milli hríða

„Árið 2009 eftir að hafa búið fjögur ár í Noregi kynntist ég núverandi eiginmanni mínum og fæddi yngri son minn. Við höfðum þegar ákveðið að flytja til Íslands og segjumst oft hafa keypt húsið í Keilufelli milli hríða því að við fengum gagntilboð meðan ég var á fæðingardeildinni. Við keyptum það óséd og höfum aldrei séð eftir því. Áður en við fluttum til Íslands ákváðum við að nýta okkur fæðingarorlofið til að ferðast og vorum þrjá mánuði á Spáni og sex í Þýskalandi. Þessar ferðir voru mjög gagnlegar. Óðinn sonur minn sem var þá sex ára fór í þýskan leikskóla í fjóra mánuði og lærði málið vandræðalaust. Í dag talar hann spænsku, íslensku, norsku, þýsku og ensku.“ Í Þýskalandi keyptum við VW T3, „rúgbrauð“ eins og þessir bílar eru kallaðir á íslensku. Við keyrðum hann til Oslóar til að sækja búslóðina okkar og komum með Norrænu til Íslands rétt fyrir gosið í Eyjafjallajökli. Ég fór strax að vinna 40% á Landspítalanum, þó það hafi ekki verið ætíunin, en þar vantaði eðlisfræðinga.“

Breiðholtið hefur breytt lífi mínu

Að búa í Breiðholti hefur breytt lífi mínu algjörlega. Það er svo margt að gerast og það er svo margt sem maður getur gert, nóg af frístundastarfi fyrir krakkana. Umhverfið í Fellunum er frábært, manni líður eins og út í sveit en samt er borgin skammt undan. Það er mikið pláss í garðinum okkar fyrir ýmislegt, t.d. gamla VW rúgbrauðið sem flutti okkur frá Osló, grænmetisræktun og býflugnaræktun! Kannski verður hunang í haust! Við förum hjólandi allra okkar ferða og tökum með okkur kerru þegar við gerum innkaup. Við eigum rafmagnshjól sem við notum til að fara í vinnuna niðri í miðbæ. Rafmagnshjólin gera okkur kleift að hjóla auðveldlega líka í vondum veðrum þannig að við notum bílinn

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

Næg bílastæði
VELKOMIN

Mjóddi

aðallega til að fara út úr Reykjavík.“

Læri á gítar hjá Péttri Jónassyni

„Við lesum mikið af bókum bæði á spænsku og íslensku eða spilum saman og strákarnir okkar leika sér mikið. Á kvöldin þegar um hægist og krakkarnir eru farnir að sofa er ég vön að spila svolítið á gítar. Ég lærði á gítar á Spáni og er núna að stunda nám hjá Péttri Jónassyni í Listaháskóla Íslands. Ég hlusta mikið á útvarp, aðallega Rás 1 og 2 en við eigum ekki sjónvarp. Teiknimyndir geta hins vegar verið frábært tæki til að læra tungumál og um helgar fá synir mínir leyfi til að horfa á myndir í tölvu og ég passa að þær séu mest á spænsku eða þýsku þannig að þeir haldi áfram að nota tungumálakunnáttu sína.“

Strákarnir tala saman á spænsku

„Ég sé til þess að synir mínir tali alltaf spænsku saman. Það er mjög erfitt að læra nýtt tungumál þegar maður er orðinn fullorðinn en börn geta lært mörg tungumál og haldið þeim við fyrirhafnarlaust þegar þau eru lítil. Foreldrar sem eiga annað móðurmál en íslensku geta auðveldlega fært það áfram til næstu kynslóðar með því að nota það á heimilinu og sjá til þess að börnin noti það líka. Mér finnst mikilvægt að börnin mín geti tal að mitt móðurmál og þekki minn menningarheim. Mér finnst tungumálakunnátta mjög mikilvægur þáttur í menntun barna og þess vegna er ég mjög virk í sjálfboda-samtökum um tvítyngi sem heita Móðurmál og er varaformaður félagsins. Í þessum samtökum eru 13 mismunandi tungumálahópar sem halda kennslustundir fyrir tvítyngd börn alla laugardaga í Fella-skóla, leikskólanum Ösp, leikskólanum Holti, Gerðubergi og Land-

kotskóla. Árið 2012 tók ég líka þátt í að stofna HOLA, félag spænskumælandi fólks á Íslandi. Í dag er ég formaður félagsins. Það eru margir spænskumælandi á Íslandi og það er mjög gaman að skipuleggja ýmsa viðburði, samfélagsfræðslu eða íslenskunámskeið á spænsku.“

Kennir aerobic í aukavinnu

„Ég hef mjög gaman að líkamsrækt og hef kennt aerobic í aukavinnu. Ég kenni eldri borgurum leikfimi tvisvar í viku í Gerðubergi og Árskógum í félagi við Milan Chang faraldsfræðing. Þetta verkefni er styrkt af Þjónustumiðstöð Breiðholts og um leið fara fram ítarleg-

ar mælingar á heilsufari og líðan þátttakenda með það að markmiði að safna gögnum um áhrif líkamsræktar á aldraða.

Frábært hverfi

Breiðholt er frábært hverfi fyrir félagsstarf og Gerðuberg hefur leikið mjög mikilvægt hlutverk. Í gegnum Gerðuberg og fólk sem vinnur þar hafa ýmis verkefni farið af stað og vandamál verið leyst. Móðurmál og HOLA vantaði stað til að funda og það var tekið mjög vel á móti okkur í Gerðubergi. Móðurmál stendur síðan fyrir fjölmenn- ingarlegum viðburðum á haustin í Gerðubergi. Ég á ekki orð til að

þakka þeim góðu móttökum sem við höfum fengið þar. Við reynum að styðja hverfið okkar eins og við getum og förum oft og fáum okkur að borða í VietHouse í Gerðubergi, þar sem boðið er upp á mjög góðan víetnamskan mat. Við kaupum auðvitað brauð í bakaríinu hérna

og verslum í búðunum í Hólagarði. Samfélagið hér í Breiðholti er mjög skemmtilegt, ég er þakklát öllum þeim sem hafa tekið þátt í ýmisskonar félagsstarfi með mér. Síðast, en ekki síst, vil ég þakka Breiðholtsblaðinu fyrir viðtalið.“

Nýjar haust- og vetrarvörur streyma inn.

Verðhrun á útsöslu

í göngugötu

Verið velkomnar

Fröken Júlía

Mjódd - S. 557 5900

ÓTRÚLEGT TILBOÐ

Á DERMA BABY & DERMA WOMAN

100% lífrænar húðvörur

-50% AFSLÁTTUR

Þín verslun
Seljabraut



Skólaárið 2014 - 2015

Innritun og staðfesting umsókna verður miðvikudaginn 20. til föstudagsins 22. ágúst

Nemendur þurfa að staðfesta umsóknir sínar á skrifstofu skólans Engjateigi 1 (568 5828) Opið verður frá kl. 11 - 18 innritunardagana

Jafnframt eru nemendur beðnir að afhenda afrit af stundaskrá sínum

Tekið er við nýjum umsóknum Nokkur pláss laus í forskóla

Tónskóli Sigursveins
1964 ³⁰ 2014
Á.Á.



Cayetano Navarro fjallar um Ísland í myndverkum

Fyrsta myndlistarsýning haustsins í Gerðubergi opnar fimmtudaginn 21. ágúst. Þar sýnir Cayetano Navarro ljósmyndir, myndbandsverki og þrívíddarmyndum. Navarro er frá Spáni en hefur hefur dvalist hér á landi undanfarnir misseri og skoðar í verkum sínum með hvaða augum ferðamaðurinn, gestir og heimamenn líta íslenska náttúru og fer með okkur í huglægt ferðalag.

Cayetano hefur haldið margar einkasýningar bæði á Spáni og víða um lönd og tekið þátt í fjölmörgum samsýningum. Verk hans eru í eigu margra safna og stofnana á Spáni. Ljósmyndasería hans meðal annars valin á sýninguna „Cartografía de la creatividad“ Kortlagning sköpunargáfu en sú sýning var einnig sett upp í Museum of Modern Art (MAM) í Santo Domingo. Einnig má nefna þátttöku hans á sýningunni „Gabinete de papeles“ (Pappírsskápur) en þar voru meðal sýnenda sumir af þekktustu listamönnum Spánar svo sem Jaime Plensa, Rafael Canogar og Antonio Saura. Á undanföllum árum hefur Cayetano ferðast mikið og eru flest verka hans tengd upplifun hans af ferðalögum. Hann dvaldist í tvö ár í München og Berlín og í kjölfarið hlaut verkefni hans „Walking



Ferðamenn virða íslenskt landslag fyrir sér. Hvað skyldu þeir vera að hugsa. Spurning sem Navarro spyr í þessari mynd.

Around the Nature“ viðurkenningu í alþjóðlegri samkeppni í samtímalist sem haldin er í Alicante ár hvert. Cayetano hefur undanfarið árið búið að mestu í Þykkvabæ hjá Júlíusi Má Baldursyni en Júlíus ræktar þar landnámsshætur. Cayetano er ráðsmaður á bænum og hefur dvöl hans þar verið honum mikill innblástur sem sést vel á sýningunni Walking around Iceland X58 sem stendur til 19. október.

Sýningin er afrakstur hugmynda sem kviknuðu á tímum ferðum Cayetano milli Íslands og heimalandsins á síðastliðnum árum. Verk hans bjóða áhorfendum í samtal sem er á mörkum ímyndunar og veruleika. Ekki er að efa að þau geta bæði vakið upp spurningar og dregið fram staðreyndir um íslenskan veruleika.

Lifandi Gerðuberg á miðvikudagskvöldum

Gerðuberg hefur boðið upp á dagskrá flest miðvikudagskvöld og hafa þessir viðburðir laðað að breiðan hóp fólks með mismunandi áhugasvið enda er dagskráin fjölbreytt. Viðburðirnir skiptast í Handverkskaffi, Spilakaffi, Heimspekikaffi og Bókakaffi. Markmiðið með þessum kvöldum er að gefa gestum tækifæri til að kynna ákveðnu hugðarefni í notalegu umhverfi.

Dagskráin haustsins hefst með Handverkskaffi 3. september en það kvöld kynnr Hjörtur Garðarsson kayaksíði. Hjörtur mun sýna myndir og segja frá smíðinni. Siglinga-, sjóara- og jafnvel veiðisögur mun bera á góma auk þess sem tilbúinn kayak verður á staðnum. Tækifæri gefst til að taka í spil og kynna fjölbreytt



um borðspilum með tilsögn Spilavina á Spilakaffi þann 10. september. Þar gefst tilvalið tækifæri fyrir fjölskyldur að eiga saman skemmtilega kvöldstund enda allir velkomnir sem á annað borð mega vera úti á kvöldin. Heim-

spekikaffið er sem fyrr í umsjón Gunnars Hersveins en hann leiðir gesti í lifandi umræðu um áhuga-verð málefni í samfélaginu og fær til sín góða gesti. Heimspekikaffið hefur verið mjög vel sótt en þar er fjallað á mannamáli um mikilvæg efni og gestir taka virkan þátt í umræðum. Fyrsta Heimspekikaffið er miðvikudagskvöldið 17. september og ber það yfirskriftina Þakklæti. Gjöf. Bókasafnið í Gerðubergi og menningarmiðstöðin standa saman að Bókakaffi en þetta misserið er það í umsjón aðstandenda bókabloggsins Druslubækur og doðrantar. Fyrsta bókakaffi haustsins verður 24. september en þá verður fjallað um bókmenntir innflytjenda með áherslu á höfunda sem flutt hafa til og frá Afríkuríkjum.

Klassísku hádegistónleikarnir njóta sívaxandi vinsælda

Klassískir hádegistónleikar Gerðubergs hafað notið vaxandi vinsælda. Tónleikarnir eru tvíteknir, frumfluttir í hádeginu á föstudegi og endurteknir á sunnudegi. Nú í september hefur göngu sína ný tónleikaröð með sama sniði, Jazz í hádeginu þar sem jazztónlist verður í öndvegi.

Leifur Gunnarsson kontrabassaleikari heldur utan um tónleikaröðina að þessu sinni

og hann fær til liðs við sig valinkunna tónlistarmenn. Eins og áður er það Nína Margrét Grímsdóttir píanóleikari sem leiðir Klassík í hádeginu. Til áramóta verður hvor tónleikaröð á dagskrá þrisvar sinnum og því óhætt að lofa fjölmörgum ánægjulegum hádegistönnum.

Fyrstu tónleikar haustsins eru Jazz í hádeginu föstudaginn 12. september og sunnudaginn 14. september en þá mun kvartett

skipaður þeim Reyni Sigurðssyni á víbrafón, Hauk Gröndal á altsax og klarínnett, Gunnari Hilmarssyni gítarleikara auk Leifs á kontrabassa töfra fram músík meistara gullaldarinnar undir yfirskriftinni Swing kartett. Klassík í hádeginu – Frauenliebe und leben verður á dagskrá 26. og 28. september en þá mun okkar ástsæla sópransöngkona Þóra Einarisdóttir ásamt Nínu Margrét Grímsdóttur píanóleikara flytja ljóðaflokk eftir Robert Schumann. Á hádegistónleikunum gefst frábært tækifæri til að hlýða ljúfa á tónlist í amstri dagsins, en aðgangur er ókeypis eins og á aðra dagskrárliði hússins.

Dear parents and pupils

Tónskóli Sigursveins at Hraunberg 2 (opposite the swimming pool) offers music courses, the first steps in music for children. The classes (6 - 8 in a class) meet twice a week after school.

Those interested can apply on the music school's web page tsdk.ismennt.is or fill out an application form at our office at Engjateigur 1, 105 Reykjavík.

It is possible to pay part of the fee through ITR Discount Card (Frístundakort)

Information on the web page and tel: 568 5828.

Drodzy rodzice i uczniowie

Oferujemy naukę muzyki w wieku przedszkolnym w Szkole Muzycznej Sigursveina D. Kristinssonar przy ulicy Hraunbergi 2. Zajęcia odbywają się w grupach dwa razy w tygodniu po zajęciach szkolnych.

W przypadku zainteresowania polecamy stronę internetową szkoły na której można się także zapisać tsdk.ismennt.is

Istnieje również możliwość wykorzystania karty refundacji zajęć (Frístundakort).

Wszelkie informacje pod numerem 568 5828 w biurze szkoły.

TÓN SKÓ LI
SIGURSVEINS D. KRISTINSSONAR
<http://tsdk.ismennt.is/>



Fersk pottaplöntusending

20% AFSLÁTTUR AF ÖLLUM POTTAPLÖNTUM



Á DÖFINNI Í GARÐHEIMUM

VIÐBURÐIR OG TYLLIDAGAR

- 30-31 ÁGÚST HAUSTFÖGNUMBUR
- 20-21 SEPTEMBER SMÁHUNDAKYNNING
- 27-28 SEPTEMBER STÓRHUNDAKYNNING
- 18-19 OKTÓBER KATTAKYNNING
- LOK OKTÓBER VINKVENNAKVÖLD GARÐHEIMA



GARÐYRKJU OG FÖNDURNÁMSKEIÐ

- 2 SEPTEMBER SVEPPATÍNSLA
- 9 SEPTEMBER HAUSTLAUKAR
- 24 SEPTEMBER HAUSTKRANSAGERÐ
- 18 NÓVEMBER AÐVENTU OG HURÐAKRANSAGERÐ



GRILLSKÓLI GARÐHEIMA OG WEBER

- 28 ÁGÚST BJÓR OG GRILL
- 18 SEPTEMBER RAUTT OG GRILL
- 30 OKTÓBER VILLIBRÁÐ OG VÍN



EINNIG BOÐIÐ UPPÁ SÉRNÁMSKEIÐ FYRIR HÓPA
NÁNARI UPPLÝSINGAR UM NÁMSKEIÐIN MÁ FINNA
Á WWW.GARÐHEIMAR.IS/FRAEDSLA
SKRÁNING Á NAMSKEID@GARÐHEIMAR.IS

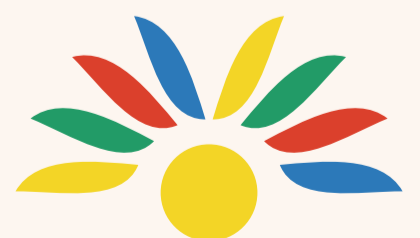
HOLLT OG LJÚFFENGT
Í HÁDEGINU



SENDUM MAT
Í ÁSKRIFT



VIÐ MÆLUM MEÐ BLÓMAKRAFTI
Á BLÓMSTRANDI POTTAPLÖNTUR



GARÐHEIMAR

Garðheimar • Stekkjarbakka 6 • 540 3300 • gardheimar.is

Erróverkið afhjúpað

6. september

Nú er verið er að leggja loka-hönd á veggmynd eftir Erró á gaffli hússins Álftahólum 4 til 6 í Breiðholti og mun Dagur B. Eggertsson borgarstjóri afhjúpa verkið laugardaginn 6. september n.k. Sama dag verður sýning á verkum Errós opnuð í Listasafni Reykjavíkur, Hafnarhúsi kl. 16 og verður Erró bæði viðstaddur afhjúpunina og opnun sýningarinnar í Hafnarhúsi.

Veggmynd Errós er hluti af stærra verkefni sem borgarráð Reykjavíkur ákvað á síðasta ári að ráðast í en það er að fjölga útilistaverkum í Breiðholti. Um er að ræða fimm stórar veggmyndir eftir fjóra listamenn og átta minni veggmyndir eftir unga listamenn auk annarra verka. Síðasta haust var afhjúpað verk Theresu Himmer á húsgaffli við Jórufell og fyrr í sumar var verk eftir Söru Riel á fjölbýlishúsi við Asparfell afhjúpað. Þá stendur til að setja upp stóra keramikmynd eftir Erró á vegg við íþróttahúsið við Austurberg. Enn fremur voru settar upp tvær höggmyndir eftir Ásmund Sveinsson á þessu ári og þá verður máluð veggmynd eftir Ragnar Kjartansson, en staðsetning hennar hefur ekki verið ákveðin.

Samkvæmt upplýsingum frá Reykjavíkurborg kosta útilista-



Afstöðumynd af verkinu á Álftahólablokkinni. Frá ákveðnu sjónarhorni getur nærliggjandi hús varpað skugga á hluta hennar en annars er hún vel sýnileg vegfarendum.

verkin sem Reykjavíkurborg setur upp í Breiðholti 51 milljón króna. Verkin á húsgöflunum við Aspar- og Jórufell og verk Ragnars munu kosta hvert um sig rúmar 3,2 milljónir króna og keramikmynd eftir Erró sem sett verður upp við þróttahúsið við Austurberg kostar rúmar 24 milljónir króna.

Nokkuð hefur borið á gagnrýni í Breiðholti vegna staðsetningar verks eftir Erró í Álftahólum 4 til 6. Einkum hefur verið gagnrýnt að annað íbúðarhúsnæði skyggi á tæplega helming verksins þannig að það sjáist ekki nægilega

vel úr fjarlægð. Helgi Kristófersson formaður Betra Breiðholts kveðst mjög ánægður með að það skuli vera sett upp listaverk í Breiðholti. Þarna sé bæði frábært og gott framtak á ferðinni og jákvætt fyrir gott hverfi. Hann segir að ef um val hefði verið að ræða hvert fjármunirnir færu í þetta eða eitthvað annað að þá hefði mátt nota þá í margt sem sé ógert í hverfinu. En málið sé að þarna væru peningar sem áttu að fara í listform og því sé þetta hið besta mál.

FLUGFARDEGAR FÁ VSK
AF ÖLLUM GLERAUGUM

Reykjavík

GLERAUGNABÚÐIN

MJÓDD GÖNGUGÖTU

SÍMI 527 1515

www.tattoo.is

CLASSIC TATTOO

REYKJAVÍK

Ópið 12:00-19:00 mánudaga til föstudaga

tattoo@tattoo.is

simi: 7722171

Arnarbaki 2

HÓLAGARÐUR

Persónuleg þjónusta.

Verslið í vinalegu umhverfi!



Boltinn í beinni
S: 567 8444
Krá • Sportbar
Gullnáman



KLIPP-ART
HÁRGREIÐSLUSTOFAN



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



NAGLA FEGURÐ
Naglastofa • Skóli • www.naglafegurd.is

Sjávarhöllin

Sportvörur • Leikföng • Rífföng
Leiksport
Hólagarði
Sími: 557 5020



Fætur & fegurð
HÓLAGARÐI - LÓUHÓLUM 2-4 - SÍMI 557 5059

Snyrtibankinn
Gjafa- snyrti- & fíðunarsvörur á frábæru verði!

Bernskuminningar úr Breiðholtinu

Hrefna Björg Gylfadóttir opnaði ljósmyndasýningu í biðsal Strætó í Mjóddinni á dögnum. Þar sýnir hún ljósmyndir sem hún hefur tekið í Breiðholtinu í sumar. Hrefna hefur fengist við ljósmyndun í nokkur ár og vann meðal annars til verðlauna í ljósmyndasamkeppni Breiðholts fyrir nokkrum árum. Hrefna er Akur-nesingur að uppruna en flutti með foreldrum sínum suður yfir flóann þegar hún var 10 ára og settist fjölskyldan að í Stekkjunum gegnt Mjóddinni. Hrefna er því á heimaslóð bæði í myndavali og einnig þegar hún valdi sýningarstað. Hrefna rifjar Breiðholtsæskuna upp að þessu sinni og segir frá ljósmyndaáhuga sínum.

Breiðholtið er litríkt

Við fluttum suður árið 2005 þegar ég var 10 ára gömul. Við fluttum frá Akranesi þar sem ég er fædd og uppalin fram að þeim aldri og það var talsvert spennandi í barnshuganum að flytja til Reykjavíkur. Ég var það ung að ég var ef til vill ekkert að þæla mikið í þessum skiptum eða bera Breiðholtið saman við Skagann.

Um haustið fór ég í Breiðholts-skóla og það fór ekkert fram hjá mér að ég var komin í mikið stærri og fjölmennari skóla. Ég á eina eldri systur og kynntist fljótlega eftir að byrjaði í Breiðholts-skóla stelpu sem heitir Sólveig og hefur verið besta vinkona mín síðan. Við erum annars fjórar sem kynntumst þarna í tíu ára bekknum og höfum haldið hópinn. Ætli við endum ekki sem sauma- eða kannski bara kaffiklúbbur þegar við verðum eldri.

Vorum mikið í Elliðaárdalnum

Annað sem ég tók eftir fyrsta vorið mitt í Stekkjunum var að vorin og einkum sumrin í Breiðholtinu voru öðruvísi en upp á Skaga. Við vorum mikið í Elliða-

árdalnum. Að stökkva í fossinn og leika okkur úti í náttúrunni. Því var eðlilegt að leita í fossinn fyrir myndefni þegar ég tók þátt í ljósmyndakeppninni um árið og vann. Ég fékk systur mína til þess að stökkva í fossinn og þessi mynd rataði meðal annars á forsíðu tímaritsins Sveitarstjórnarmála. Ég eignaðist litla myndavél þegar ég var 13 ára og fór strax að taka myndir og árið eftir safnaði ég mér fyrir stórrí vel því ég féll alveg fyrir þessu. Vinkonur mínar voru duglegar að sitja fyrir hjá mér. Ég fékk þær til þess að vera á hinum og þessum stöðum og stundum útbjuggum við búninga og gerfi og þær léku fyrir framan myndavélina. Ég lét þær gera fullt af lúðalegum hlutum en líka skemmtilegum. Þannig bjó ég mér ýmis mótív og svo hófst leikurinn með myndavélina.

Í öðru sæti í Skrekk

Við fórum líka mikið í bíó enda stutt að heiman og yfir í Mjóddina. Ég fór á leikjanámskeið í Miðbergi þegar við vorum nýflutt í Breiðholtið. Það var nýtt fyrir mig landsbyggðarbarnið og var mjög gaman. Ég var líka í tónlist.

Söng í Barnakór Breiðholtskirkju og lærði á píanó í Hraunbergi en er nýlega hætt. Er þó ekki að segja endanlega skilið við það en hugurinn stefnir á annað nám en að verða píanóleikari. Ég æfði líka frjásar hjá ÍR um tíma en það varð nokkuð endasleppt því ég náði aldrei að taka grindahlaupið réttum tókum. Var einhver vegin ekki alltaf á réttum stað við grindina og það stoppaði íþróttakun mína af. Auðvitað var mað-

ur mest í Breiðholts-skóla með krökkunum. Ég tók þátt í að undirbúa Skrekk. Við lentum eitt sinn í öðru sæti í Skrekknum. Höfðum gert svarthvítt myndband í Charley Chaplin stíl og það þótti svolítið cool. Á síðasta ári fór ég á lýðháskóla í Danmörku og þar lærði ég að framkalla filmur sem var mjög skemmtilegt. Þótt Photoshopið sé frábært forrit þá byggir það að vissu leyti í grunninn á þeirri tækni sem fram-



Hrefna Björg Gylfadóttir.

köllunin skapar. Það getur verið mikið fönður við famköllunina til að ná því úr myndatökunni sem mann langar til. Ég þarf að koma mér upp betri aðstöðu til þess að geta gert meira af því. Þessi gamla tækni er hreint listform. Ég vann lokavekefnið mitt á lýðháskólanum á Hassdølblad vél. Hún er sígild ljósmyndavél af gamla skólanum og svo fékk ég að leika mér í myrkráherberginu.

Umhverfisfræði og hönnun

Svo tók Hamrahlíðin við. Menntaskólinn við Hamrahlíð. Það er kannski skrítíð að stelpa úr Breiðholtinu með svona listaáráttu fari ekki í FB þar sem listabraut er í boði. Systir mín hafði áður farið í Hamrahlíðina og ég hafði áhuga á að fara á náttúrufræðibraut fremur enn á listabrautina. Við Sólveig vinkona mín urðum samferða í Hamrahlíðina og ég stefni á að halda eitthvað áfram á þeirri braut að framhaldsskólanáminu loknu. Ég hef bæði áhuga á jarðfræði og landafræði sem gæti leitt til þess að ég færi í umhverfisfræði. En eftir Danmerkurdvölinu fékk ég áhuga á hönnun. Ég hef reyndar alltaf haft gaman af að sauma og búa til hluti. Ég held örugglega áfram að mynda því það er í blóðinu en hef þó ekki hugsað mér að leggja ljósmyndunina fyrir mig sem fag.

Breiðholtið er litríkt

Hugmyndin að baki sýningunni er sú að ég sá auglýsta styrki úr heita potti Hins Hússins. Ég hef alltaf verið að taka ljósmyndir og datt því í hug hvort ekki væri upplagt að sækja um og fá þannig tækifæri að sýna eitthvað af því sem ég hef verið að gera. Ég ákvað að hafa sýninguna svolítið litríka. Sýna litina í þessum margbreytilega umhverfi sem Breiðholtið er. Breiðholtið er mjög litríkt – bæði er varðar umhverfi og ekki síður mannlíf. Á undnförum árum ár hefur orðið til svolítið skrítíð orðspor um það og því er gaman að geta sýnt góðu hlutina sem eru í hverfinu.



Rölt um Mjóddina. Þessar stóðu fyrir framan Apótekarann.



Hrefna fór snemma að vinna myndir sína og listrænt form. Hér hefur bekkurinn fengið nýja stöðu í návist vinkvannana.



„Ég lét vinkonur mína gera fullt af lúðalegum hlutum en líka skemmtilegum. Þannig bjó ég mér ýmis mótív og svo hófst leikurinn með myndavélina. Þarna hafa þær Sólveig Jakobsdóttir, Vilborg Kristín Þrastardóttir og Kristjana Björk Steinarsdóttir. Tyllt sér úti í náttúrinni en Hrefna Björg er á bak við myndavélina.“



Hér hafa tombólukrakkar orðið á vegi Hrefnu og hún ekki sein með myndavélina.

Vegglistarhópurinn hefur breytt undirgöngunum

Margir hafa eflaust rekið augun í vel skreytt undirgöng á rölti sínu um hverfið. Þar var að verkum Vegglistarhópur sem var starfræktur á vegum Frístudamiðstöðvarinnar Miðbergs nú í sumar. Voru þetta nokkur ungmenni á aldrinum 16 til 20 ára sem búa yfir miklum listrænum hæfileikum sem lögðu sitt af mörkum til þess að fegra hverfið.

Mikið þúður var lagt í nokkur undirgöng í hverfinu og eru þau öll með sitt þema. Undirgöngin við Austurberg, milli sundlaugar Breiðholts og Miðbergs eru með frumskógar þema þar sem veggurinn býður ykkur velkominn í frumskóginum, er þar að sjá ýmsar verur og gróður. Undirgöng undir Breiðholtsbrautina milli Bakka- og Seljahverfsins er í anda Eyðimerkur og þegar gengið er í gegnum undirgöngin hjá Iceland- við Vesturberg er að sjá himingeiminn, sólina og stjörnur. Einnig var veggurinn á Seljaskóla skreyttum með ýmsum verum. Listaverkin hafa mætt mikilli jákvæðni, enda frábærir krakkar að verki undir góðri handleiðslu starfsmanna Miðbergs, þeirra Ólafs Halldórs og Stefnis.



Vegglistarhópurinn að störfum.

ÚTFARARSTOFA ÍSLANDS
Suðurhlíð 35, Rvík. • Símar 581 3300 & 896 8242 • www.utforin.is

Sverrir Einarsson Kristín Ingólfssdóttir Hinrik Valsson

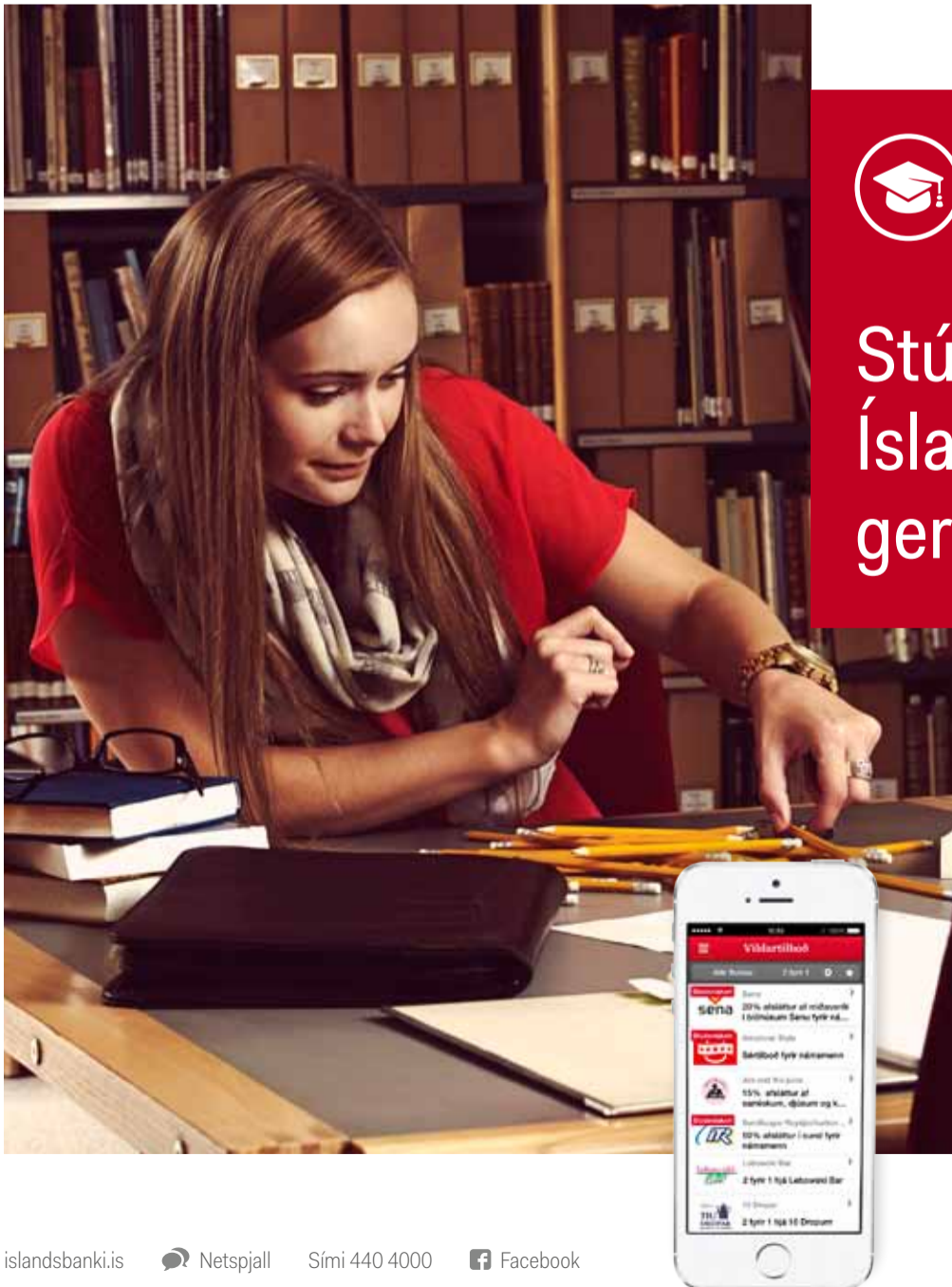
ÚTFARARSTOFA HAFNARFJARÐAR
Flatahraun 5a • www.utfararstofa.is • Símar: 565 5892 & 896 8242

Myndlistarskóli Kópavogs

Láttu
DRAUMINN
rættast

Innritun á haustnámskeiðin er hafin.

Skoðið heimasíðuna www.myndlistaskoli.is

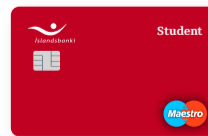


Námsmenn

Stúdentakortið og Íslandsbanka Appið gera lífið skemmtilegra

Náðu í Íslandsbanka Appið og skoðaðu úrval af fjölbreyttum og spennandi tilboðum sem gilda fyrir alla handhafa Stúdentakortsins. Í Appinu er svo einnig fljótlegt að afgreiða netbankaaðgerðir; skoða stöðuna, millifæra og greiða reikninga.

Sæktu Íslandsbanka Appið á islandsbanki.is/app



Kynntu þér þjónustu og tilboð til námsmanna á islandsbanki.is

Skólasetning Ölduselskóla 2014

Kæru nemendur og foreldrar.

Ölduselsskóli verður settur í 39. sinn föstudaginn 22. ágúst næstkomandi á sal skólans. Nemendur mæta þann dag sem hér segir:

1. - 4. bekkur kl. 09.00

5. -7. bekkur kl. 10.00

8. -10. bekkur kl. 11.00

Foreldrar eru hjartanlega velkomnir með nemendum. Vinsamlegast gangið inn um aðalinngang. Skólasetningin hefst á sal skólans en síðan er haldið með umsjónarkennara í kennslustofur.



Pangbakka 10 (MJÓDD) • Sími: 557-2053

Heilsuskóli Tanyu við landamæri Breiðholtsins

Heilsuskóli Tanyu opnaði í ágúst 2013 í Kópavogi. Heilsuskóli Tanyu er lítill og persónulegur hverfisheilsuræktarskóli sem er til á 2. hæð í Smiðjuvegi 4 rétt við landamærin að Breiðholtinu. Þar er notalegt og afslappað umhverfi þar sem fólk fær þá fræðslu og leiðsögn sem það þarfnast til þess að hugsa betur um sig og sína heilsu. Í boði eru mörg fjölbreytt námskeið þar sem allir geta fundið eitthvað við sitt hæfi: svo sem aðhaldsnámskeið, klassískt Pilates, kvennaleikfimi, Zumba, Burlesque dans, Zumba fyrir börn og styrkjandi námskeið fyrir unglingsstúlkur.

Aðalkennari skólans er Tanya Dimitrova. Hún býr yfir 25 ára reynslu auk þess að vera löggiltur heilsuræktar- og danskennari. „Hjá okkur fer þjálfunin fram í litlum lokuðum hópum. Við kynnumst betur þannig, tölum mikið saman um okkar markmið og mataræði, styðjum hvert annað. Þannig myndast nýr vinskapur og auk þess verður hver hópur fyrir sig eins og stuðningshópur þar sem þátttakendur hjálpast að við að ná markmiðum sínum. Allt er mjög persónulegt og einstaklingsmiðað. Hver og einn fær að gera æfingar við sitt hæfi til að ná sínu markmiði, hvort sem það er að greinast, styrkjast, auka þol og þrek eða bæta danskunnáttuna og sjálfstraustið,“ segir Tanya.



Nokkrir „nemendur“ heilsuskólans bregða á leik.

Frá fjögurra ára til sjötugs

Í Heilsuskólanum eru nemendur frá aldrinum fjögurra og upp í 70 ára. Heilsuskólinn er ekki bara fyrir konur, karlmenn geta skráð sig í Pilates, aðhaldsnámskeið og Zumba. „Hjá okkur er ekkert stress og hávaði, nema þegar við hækum aðeins tónlistina í fjöregum danstímum. Og það er alltaf

heitt á könnunni, svo þetta er líka eins konar lítill félagsleg miðstöð til að hitta skemmtilegt fólk, æfa, dansa og spjalla saman dags daglega í róleg heitunum. Ný sex vikna námskeið hefst 18. ágúst og fjögurra vikna námskeið hefst 1. september. Nánari upplýsingar er að finna á heimssíðu skólans: www.tdimitrova.zumba.com.

www.borgarblod.is

Matur og vín:

RÉTTUR MÁNAÐARINS

Lambakótilettur með kryddsmjöri

1,5 – 2 kg lambakótilettur (4-5 stk á mann)

Kryddblanda

2 msk salt
2 tsk sykur
½ tsk paprika
¼ tsk turmerik
¼ tsk laukduft
¼ tsk hvítlauksduft

Kótilettunum er velt upp úr kryddblöndunni og grillaðar í 3-4 mín á hvorri hlið, lengur ef vill.

Kryddsmjör

250 g mjúkt smjör
1 dl BBQ-sósa
1 msk graslaukur, smátt saxaður
½ rautt chilli, fræhreinsað og smátt saxað
1 tsk maple sýróp

Gott er að blanda smjörið með töfrasprota og geyma í kæli þar til það er notað. Gott er að nota t.d. ostaskera til að fá þunnar sneiðar af kryddsmjöri og leggja yfir kótilettunum um leið og þær eru teknar af grillinu.

Borið fram með frönskum kartöflum eða bakaðri kartöflu, fersku salati og grilluðum máis.



Við mælum með eftirfarandi víni við þennan rétt:

Masi Modello rauðvín – 75 cl
– 1.890 kr –
Ítalía / Veneto

Kirsuberjarautt. Létt meðalfylling, ósætt, fersk sýra, mild tannín. Rauð ber, lyngtónar, vanilla.

Masi Modello hvítvín – 75 cl
– 1.890 kr –
Ítalía / Veneto

Fólgrænt. Létt fylling, þurr, mild sýra. Ljós ávöxtur, epli, melóna.

Réttur mánaðarins

Rétt mánaðarins leggur til Þorvaldur Egilson sem hefur langa og góða reynslu í eldamennsku þar sem hann hefur annast matreiðslu meðal annars á Hótel Gíg, KEA Akureyri auk þess sem hann starfrækti Hreðavatnsskálann í ein 8 ár þar sem margir rétta hans nutu mikilla vinsælda.

**ÖKUM
VARLEGA!
SKÓLARNIR
ERU AÐ
BYRJA!**



SJÓVÁ

Gallery
fiskur

HAGKAUP
Skemmtilegast að versla

VÍS

FISKBÚÐ HÓLMGEIRS
MJÓÐ

Breiðholtsblaðið

Á hjálparsímanum 1717
starfa sérþjálfaðir
sjálfsþjálfaðir sem
eru alltaf til taks

Líður þér illa í hjartanu?
1717

opinn - trúnaður - ókeypis + Rauði kross Íslands



NÁMSKEIÐ Á HAUSTÖNN

ALMENN NÁMSKEIÐ:

KVÖLD- OG MORGUNTÍMAR
KENNSLA HEFST 10. SEPTEMBER

TEIKNING

Teikning 1	Módelteikning
Teikning 2	Módelteikning framhald

MÁLUN

Málun 1	Frjáls málun
Málun 2	Vatnslitun
Málun 3	Vatnslitun og teikning
Málun framhald	

KERAMIK

Leirkerarennsla	Gifsmótagerð
Leirmótun og rennsla	

ÝMIS NÁMSKEIÐ

Litaskynjun	Textílteikning
Gróðurhús hugmyndanna	Silkiprykk / textílprykk
Íslensk listasaga	



NÁMSKEIÐ FYRIR BÖRN OG

UNGT FÓLK: KENNSLA HEFST 12. SEPTEMBER

4 - 5 ÁRA NÁMSKEIÐ

Þriðjudaga / föstudaga / laugardaga

6 - 9 ÁRA NÁMSKEIÐ

í JL-húsinu og Miðbergi Breiðholti

mánudaga / þriðjudaga / miðvikudaga /
fimmtudaga / föstudaga / laugardaga

8 - 12 ÁRA NÁMSKEIÐ

Leirrennsla og mótun	Leirrennsla og skúlptúr
----------------------	-------------------------

10 - 12 ÁRA NÁMSKEIÐ

Teikning - málun - grafík	Videó og hreyfimyndagerð
Teiknileikni	Myndasögur
Myndlist	

13 - 16 ÁRA NÁMSKEIÐ

Teikning - málun - grafík	Vöruhönnun og leir
Teikning	

Skráning á
www.myndlistaskolinn.is
og í síma: 551 1990

MYNDLISTASKÓLINN
Í REYKJAVÍK

20% FRAMHALDSSKÓLAAFSLÁTTUR
NÁMSKEIÐIN ERU STYRKHAÆF HJÁ FLESTUM STÉTTARFÉLÖGUM

**ALLTAF FULLT BORD
AF FERSKUM FISKI
OG FISKRÉTTUM**

Opið alla virka daga kl. 9 - 18:30.



Námflokkar Reykjavíkur

Svo lengi lærir sem lifir!

**Býrð þú í Breiðholti og ert 18-25 ára?
Þá er er þetta kannski eitthvað fyrir þig:**

Menntun núna: Námskraftur í Breiðholti

Kennslugreinar: íslenska, stærðfræði, sjálfsefning,
námstækni, náms- og starfsráðgjöf.

Kennslutímabil: 21. ágúst - 15. október.
Mánudaga – fimmtudaga kl. 11:00-14:30 eða 14:50.
Litlir hópar.

Námið er nemendum að kostnaðarlausu,
en kaupa þarf stílabækur/vinnubækur.

Nánari upplýsingar á <http://namsflokkar.is/>

Skráning: idunn.antonsdottir@reykjavik.is eða
esther.agustsdottir@reykjavik.is

Opið alla daga
frá kl. 11 til 23.



Lóuhólar 4, nálægt Dominospizza

Sími: 557 1414





Skólasetning Hólabrekkuskóla 2014

Skólasetning verður föstudaginn 22. ágúst

kl. 09:00 2. - 5. bekkur
kl. 11:00 6. - 10. bekkur

Eftir skólasetningu í hátíðarsal skólans fara nemendur með umsjónarkennara í sínar heimastofur. Nemendur í 1. bekk verða boðaðir sérstaklega í viðtöl með foreldrum sínum 22. og 25. ágúst.

Kennsla nemenda í 2. - 10. b. hefst samkvæmt stundaskrá mánudaginn 25. ágúst.
Kennsla nemenda í 1. b. hefst samkvæmt stundaskrá þriðjudaginn 26. ágúst.

Skólastjóri.

Skólasetning Fellaskóla 2014

Skólasetning Fellaskóla verður í hátíðarsal skólans föstudaginn 22. ágúst 2014.

Nemendur 2. - 10. bekkja mæti kl. 9.00.

Nemendur 1. bekkja verða boðaðir bréfléiðis eða símléiðis til viðtals, ásamt foreldrum.

Kennsla hefst samkvæmt stundaskrá mánudaginn 25. ágúst.

Skólastjóri.



Skólasetning Breiðholtsskóla 2014

Skólasetning verður föstudaginn 22. ágúst og eiga nemendur að mæta í skólann sem hér segir:

2. - 4. bekkur klukkan 13:00

5. - 7. bekkur klukkan 14:00

8. - 10. bekkur klukkan 15:00

Kennsla í 2. - 10. bekk hefst samkvæmt stundaskrá mánudaginn 25. ágúst.



Getraunarnr. 111

www.leiknir.com

Leiknir var stofnað 1973



Austurbergi 1, Efra Breiðholti

Frábær Gothia Cup ferð að baki

Um miðjan júlí héldu um 40 strákar frá Leikni í ferð til Svíþjóðar til að leika á hinu frábæra Gothia Cup móti sem haldið er í Gautaborg. Gothia Cup er stærsta unglíngamót sem haldið er í Evrópu ár hvert. Sú hefð hefur tíðkast hjá Leikni að 4. flokkur og 3. flokkur fara annað hvert ár á Gothia Cup.

Í ár var engin breyting á nema að 3. flokkur er sameinaður með ÍR og lék liðið undir nafninu Leiknir/ÍR eins og það hefur gert allt tímabilið. 4. flokkur karla átti frábært mót. Liðið endaði í 3. sæti í sínum riðli og fór í B úrslit keppinnar. Þar fóru strákarnir á fulla ferð og komust alla leið í úrslitaleikinn sem er frábær árangur. Liðið lék þar hörkuleik sem því miður tapaðist en gott mót samt sem áður að baki. 3. flokkur var með tvö lið, 1 og 2. Lið 1 kom sér í A-úrslit í mótinu en þurfti að lúta í lægra haldi í fyrsta leik í umspili. Lið 2 lenti í 4. sæti í sínum riðli og fóru í B-úrslit en líkt og lið 1 dattu þeir út í fyrsta leik í umspili. Liðin þóttu spila



Silfurlið 4. flokks karla.

góðan bolta og margir hörkuleikir sáust við erlend lið sem var frábær skemmtun. Auk fótoltans fór hópurinn í Skara Sommerland sem er vatnsrennibrautagarður og Tivolíð Lisaberg. Einnig fengu flestir drengir í ferðinni lista frá

mæðrum sínum og systur og þurftu því að eyða smá peningum í verslunarmiðstöðinni í miðborg Gautaborgar. Frábær ferð að baki og hópurinn stóð sig frábærlega innan vallar sem utan eins og sannir Leiknismenn.

Daníel Dagur valinn í úrtakshóp KSÍ

Knattspyrnusamband Íslands boðar á hverju ári 64 stráka til æfinga yfir helgi á Laugarvatni. Síðastliðna helgi 15. til 17. ágúst var sú helgi og er þetta fyrsta skref drengja í átt að U17 ára landsliði Íslands. Í ár voru það leikmenn fæddir 1999 sem voru boðaðir til æfinga.

Leiknismenn áttu einn fulltrúa á æfingunum um helgina en það var Daníel Dagur Bjarmason leikmaður 3. flokks karla. Daníel er duglegur og samvirkusamur strákur sem hefur æft fótbolta frá því hann var 6 ára hjá Leikni. Hann leikur í dag sem miðjumaður og þrátt fyrir að vera á yngri ári í 3. flokki hefur hann einnig leikið með 2. flokki í sumar. Daníel er einnig hluti af afreksstarfi Leiknis og Krónunnar.

Daníel stóð sig vel og var sjálfum sér og Leikni til sóma.



Daníel Dagur fyrir miðju á myndinni.

Leiknir í harðri toppbaráttu í 1. deild



Meistaraflokkur Leiknis fagnar.

Meistaraflokkur Leiknis leikur í 1. deild karla og hafa átt mjög gott sumar. Liðið er í harðri bar-

áttu um að fara upp um deild þegar fimm leikir eru eftir af mótinu.

Við hvetjum alla Breiðhyltinga til að styðja við bakið á liðinu á lokasprettinum. Þessir leikir eru eftir hjá Leikni:

Laugardagur 23. ágúst kl. 14:00
Leiknir R. - ÍA, Leiknisvöllur

Föstudagur 29. ágúst kl. 18:30
Víkungur Ó. - Leiknir R., Ólafsvík

Fimmtudagur 4. Sept. kl. 18:00
Leiknir R. - Þróttur R., Leiknisvöllur

Laugardagur 13. Sept. kl. 14:00
HK - Leiknir R., Kórinn.

Laugardagur 20. Sept. kl. 14:00
Leiknir R. - Tindastóll, Leiknisvöllur

www.leiknir.com

Bikarmeistarar 6. árið í röð

Kvenna- og karlalið ÍR sigruðu glæsilega í Bikarkeppni FRÍ og liðið í heild sigraði 6. árið í röð. Konurnar hlutu 92,5 stig en lið FH varð í 2. sæti með 89 stig. Karlaliðið átti hreint frábæra helgi og sigruðu með nokkrum yfirburðum 99,5 stig á móti 77 stigum FH-ingar.

ÍR liðið hlaut samtals 192 stig en lið FH 165. Alls hlutu ÍR-ingar 18 bikarmeistararitla en alls voru 36 titlar í boði. 1000m boðhlaupsveit ÍR kvenna kórnaði svo helgina með Íslandsmeti félagsliða 2:09,78 mín en í sveitinni hlupu þær Dórothea Jóhannsdóttir, Kristín Birna Ólafsdóttir, Hrafnhild Eir Hermóðsdóttir og Aníta Hinriksdóttir. ÍR átti gamla metið 2:13,78 mín.



Fréttir

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

ÍR-ingar efla gæðastarfið

Íróttafélag Reykjavíkur (ÍR) hverfisíróttafélag Breiðholtsins er eitt stærsta og fjölmennasta íróttafélag landsins og hefur starfað af krafti í 107 ár.

Eins og fram kom í viðtali við Hauk Þór Haraldsson framkvæmdastóra ÍR í Breiðholtsblaðinu í sumar hefur félaginu og deildum þess tekist að koma fjárhagslegum rekstri í viðunandi horf og skuldastaðan ekki lengur hamlandi fyrir íróttastarfið.

Gæði í þjálfun aukin

Með stöðugleika í rekstri hafa nú skapast möguleikar til að bæta innra starfið í deildum félagsins. Á næstu mánuðum og árum verður lögð höfuð áhersla á aukin gæði í þjálfun hjá öllum deildum ÍR. Íróttanámskrá ÍR, íróttastefna félagsins var samþykkt fyrir nokkrum árum og hún verður útfærð nánar á næstunni fyrir hverja deild til skerpa á stefnunni í þjálfun félagsins frá barnsaldri til fullorðinsára. Hjá ÍR starfa nú á annað hundrað þjálfarar sem leggja á sig ómælda vinnu með íróttafólki félagsins á öllum aldri. Til að stilla saman streng-

ina fyrir veturinn verður haldinn fundur í lok ágúst með öllum þjálfurum yngri flokka og svo sér fundur með öllum meistaraflokksþjálfurum. Á fundunum verða kynntar áætlanir um aukin gæði í íróttastarfi félagsins sem unnið verður að á næstu mánuðum og árum. Félagið og deildir þess munu leggja sérstaka áherslu á að ráða vel menntaða, reynslumikla og færa þjálfara til að starfa samkvæmt þjálfunarstefnu félagsins. Félagið mun stuðla að aukinni menntun og færni allra þjálfara sinna með námskeiðahaldi, reglulegum þjálfarafundum og verklegum æfingum. Vetrarmánuðirnir verða svo nýttir til að útfæra gæða þjálfunarstefnu fyrir allar íróttadeildir félagsins sem mun byggja á áður samþykktu íróttanámskrá ÍR. Þráinn Hafsteinsson, íróttafraeðingur og íróttastjóri ÍR stýrir starfinu um aukin gæði í þjálfun hjá ÍR. Vonast er til að áhrifa þessarar vinnu verði vart meðal iðkenda félagsins í vetur og að gæðin aukist svo jafnt og þétt á næstu árum og ÍR verði leiðandi í hágæða íróttastarfi á Íslandi.

Aníta stóð sig frábærlega

Aníta Hinriksdóttir var meðal keppenda í 800m hlaupi á EM í frjálsíróttum í Zurich í Sviss og varð í 11. sæti af 32 keppendum. Hún stóð sig frábærlega á mótinu og stóð fullkomlega undir væntingum í keppni meðal þeirra bestu í Evrópu.

Aníta hljóp mjög vel í undanúrslitunum, hljóp þar á sínum ársbesta tíma en komst ekki alla leið í 8 kvenna úrslit til þess hefði hún þurft að hlaupa á 2:01.58 mín en Aníta á best 2:00.49 mínútur frá því í fyrra sem reyndar hefði dugað í 3. sæti í undanúrslitunum. Aníta sem er aðeins 18 ára er jöfn meðal jafningja þó svo að þeir



jafningjar séu oft mörgum árum eldri og hoknir af reynslu. Aníta getur því farið stolt heim af EM með frábæra reynslu fyrir framtíðina í farteskínu. Til hamingju Aníta við erum stolt af þér. Guðmundur Sverrisson keppti í spjótkesti en var óheppinn að ná ekki neinu gildu kasti en hver keppandi fær 3 köst í undankeppninni. Guðmundur hefði þurft að kasta lengra en 78.22 m en hann á á einmitt best 78,29 m frá því í maí á þessu ári. Kári Steinn Karlsson var meðal keppenda í maraþonhlaupi en keppni í maraþoni var ekki lokið þegar blaðið fór í vinnslu.

Hilmar Örn með enn eitt sleggjumetið

Hilmar Örn Jónsson kastaði 6 kg sleggjunni lengst 77,54 m á innanfélagsmóti Frjálsíróttadeildar Selfoss 12. ágúst sl.

Þetta er bæting um rúman met-

er en hann átti best 76,51 m. Þessi árangur setur Hilmar Örn í 5. sæti á heimslista IAAF með 6 kg sleggjunni þetta árið og í 28. sæti yfir lengstu kastara frá upphafi. Þess

má einnig geta að þetta er næst lengsta kast Norðulandabúa frá upphafi með 6 kg sleggjunni.

Skráning hafin í hágæða íróttastarf ÍR í vetur

Framboð íróttara sem ÍR býður upp á í vetur verður fjölbreyttara en nokkru sinni fyrr. Alls verður boðið upp á æfingar í tíu íróttagreinum auk æfinga fyrir yngstu og elstu iðkendurnar.

Skráning er hafin á www.ir.is en hér er það sem er í boði hjá ÍR í vetur:

- Íróttaskóli barnanna fyrir 2-5 ára
- ÍR skokk fyrir byrjendur og lengra komna
- ÍRA leikfimi og boccia fyrir eldri borgara

- Dans fyrir 6-8 ára
- Fimleikar fyrir 5-7 ára
- Frjálsíróttir fyrir 6 ára og eldri
- Handknattleikur fyrir 6 ára og eldri
- Júdo fyrir 7 ára og eldri
- Keila fyrir 6 ára og eldri
- Knattspyrna fyrir 6 ára og eldri
- Körfuknattleikur fyrir 6 ára og eldri
- Skíði fyrir 5 ára og eldri
- TaeKwonDo fyrir 6 ára og eldri

Allir velkomnir á æfingar hjá ÍR sem leggur sérstaka áherslu á faglega þjálfun í öllum íróttastarfi sínu. Nánari upplýsingar um æfingatíma, æfingagjöld og æfingastaði á www.ir.is undir hnappnum „Æfingatöflur og gjöld“ eða í síma 587-7080 og ir@ir.is.

Skólarnir eru að byrja!

**Skólatöskur,
pennaveski og
ritföng í úrvali**

ÍR- og Leiknisvörur

Enskar fótþoltavörur

Leikföng í úrvali

Leiksport

Sími 5575020

Hólagarði



GETRAUNANÚMER

ÍR ER 109

AUTUMN 2014

STUDY ICELANDIC AT MÍMIR

COURSES START SEPTEMBER 15th



**CITY
CENTER**



Öldugata 23, 101 Reykjavík

Register now

Learning Icelandic at Mimir

- At Mimir everyone is welcome and the atmosphere is relaxed.
- Courses are based on the curriculum of Icelandic as a second language published by The Ministry of Education, Science and Culture.
- Solid training in comprehension, listening, reading, writing and speaking.
- Variety of courses, diverse teaching material and fun teaching methods.

**EAST
CITY**



**NEW
LOCATION**

Höfðabakki 9, 110 Reykjavík Bus line no. 6 from downtown and bus line no. 12 from Breiðholt



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