

Breiðholtsblaðið

Dreift frítt í öll hús í Breiðholti

MARS 2016

3. tbl. 23. árg.



FB-ingar við Brandenburgarhliðið

Nemendur úr Berlínaráfanganum, þýska 3124 í Fjölbrautaskóla Breiðholts fóru á Sæludögum til Berlínar ásamt kennara sínum Gunnhildi Gunnarsdóttur. Þar skoðuðu þeir helstu kennileiti borgarinnar, meðal annars Brandenburgarhliðið, Berlínarmúrinn, Checkpoint Charlie, Þinghúsið og margt fleira. Á myndinni má sjá hópinn við Brandenburgarhliðið.

Opið allan sólarhringinn

í Engihjalla, Vesturbergi og Arnarbakka



Iceland



- bls. 4-5

Viðtal við

Guðnýju

Sævinsdóttur

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

- Páskatilboð -

Ísfugls Kjúklingabringur

Verð áður 2.974 kr./kg.

Verð núna 2.398 kr./kg.

Freyju Rís Páskaegg númer 4.

Verð áður 1.534 kr.

Verð núna 898 kr.

Fjallalamb Grillkjöt

20 % afsláttur

við kassa

Mjúki frá Kjörís 1 lítra

Verð áður 849 kr.

Verð núna 529 kr

MS Páskaostaprennan
1095 kr.



MS Páskapippostakaka
Verð áður 1.464 kr.
Verð núna 1.300 kr.



Bín verslun

SELJABRAUT 54 • SÍMI 557 1780 - 577 1788

- á traustum grunni

Breiðholtsblaðið

Útgefandi: Borgarblöð ehf.

Eiðistorgi 13-15 • 172 Seltjarnarnes • Pósthólf 171

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.

3. tbl. 23. árgangur

Breiðholtsblaðið er dreift frítt í öll hús í Breiðholti

Þrjár konur

Breiðholtsblaðið spjallar við þrjár konur að þessu sinni. Ein þeirra er Guðný Sævinisdóttir stjórnarmaður í Leikni. Guðný ólst upp í Efra Breiðholti og hefur búið þar ef frá eru talin námsár hennar í Háskóla Íslands og erlendis. Hún þekkir því þennan borgarhluta mjög vel frá flestum sjónarhornum. Hún segir að fyrir sér sé Efra Breiðholtið heimabyggðin sín og hún kveðst ekki geta fundið aðra áhugaverðari. Hún ræðir einnig um Leikni í viðtalinu og leggur áherslu á hversu Leiknisstarfið sé mikilvægt – ekki eingöngu að vera góður í fótbolta heldur einnig og ekkert síður það uppeldisstarf sem fer fram innan félagsins.

Önnur konan er Lovísa H. Larsen. Hún er aðkomumanneskja. Fædd og uppalin í Grindavík kennari og Evrópufræðingur að mennt en starfað nú við Fellaskóla. Starf hennar felst í að stýra námsveri sem einkum er ætlað nemendum sem hafa þarfir sem falla að einhverju leyti utan ramma hins hefðbundna skólastarfs. Slík námsver eru starfrækt víða og stýrði Lovísa meðal annars slíku veri í Grindavík um tíma. „Við erum að taka þetta aðeins lengra í Fellaskóla,“ segir hún í viðtalinu og leggur áherslu á þann fjölbreytileika sem unnið er eftir með þá nemendur sem njóta námsversins.

Þriðja konan sem Breiðholtsblaðið spjallar við er Arnhildur Valgarðsdóttir tónlistarmaður en hún tók við starfi organista og kórstjóra í Fella- og Hóla kirkju fyrir nokkru. Arnhildur er menntaður píanóleikari og djasspíanisti auk þess að hafa lært orgelleik. Hún kveðst hafa valið Fella- og Hóla kirkju þegar starf organista losnaði einkum vegna þess hversu kirkjan er vel búin af hljóðfærum og hversu gott tónleikahús hún er. Draumur Arnhildar er að efla kórstarfið og koma upp kór í samstarfi Fella- og Hólskirkju og Fjölbrautaskólans í Breiðholti. Ef vel tekst til gæti slíkur kór teygst anga sína víðar og vakið athygli á Breiðholtinu.

„Fjármálavit“

Í þessu tölublaði Breiðholtsblaðsins er einnig fjallað um „Fjármálavit“ en svo nefnist kennsluefni í fjármálafræðslu fyrir nemendur í eldri bekkjum grunnskóla. Samtök fjármálafyrirtækja (SFF) standa fyrir verkefninu í samvinnu við aðildarfélögin. Þarna er um mjög þarft verkefni að ræða því aldrei er of snemmt að kenna fólki að fara með fjármuni. Í samfélagi þar sem fjármálagætur óstöðugleiki er landlægur og ofurtrú á allt reddist hvað sem gert er nauðsynlegt að beina fólki í tíma inn á hugsandi brautir að þessu leyti. Skólarnir eru sá staður sem fara á af stað með fræðslu af þessi tagi.

Opnað fyrir umsóknir í styrktarsjóð hverfisráðs

... styrkjum þætti til þess að styðja við aukið lýðræði í Breiðholti

Ég er afar ánægð og stolt að tilkynna að við höfum opnað fyrir umsóknir í styrktarsjóð hverfisráðs Breiðholts fyrir árið 2016. Umsóknarfrestur er til og með 10. apríl 2016. Sjóðurinn er starfræktur í samræmi við reglur um úthlutun styrkja á vegum hverfisráða. Það er kannski ekki stórkostleg frétt þar sem hverfisráð er árlega með 500 þúsund krónur til að veita styrki innan hverfisins. Það sem ég vil flagga nú á árinu er að hverfisráð er að vinna með markvissum hætti og á árinu munum við liggja áherslu á að styrkja verkefni sem tengjast og taka mið af framtíðarsýn og stefnumiðum hverfisráðs Breiðholts.

Ein aðal áherslan í okkar stefnumiðum var tengd lýðræði. Að mörgu leiti er lýðræði frekar flókin fyrirbæri. Til eru margar kenningar um hvað lýðræði er alveg frá fornöld heimspekinga eins og Plató og Socrates. Oftast er lýðræði túlkað út frá stjórnskipulag og samfélags nálgun. Persónulega hugsa ég svolítið um lýðræði í tengslum við rétt allra einstaklinga að taka þátt í því að móta það samfélag sem þau lífa í. Bandarísk fræðimaðurinn Robert A. Dahl setur fram viðmið fyrir lýðræðislegt þátttöku í fimm liðum; 1. Virka þátttöku borgaranna, 2. jafnvægi atkvæða á lokastigi ákvörðunar, 3. upplýstan skilning borganna, 4. að borgararnir ráði því hvaða mál séu tekin fyrir, og síðast enn alls ekki síst 5. að allir hafi rétt til þátttöku. Ég heilast einnig mjög af kenningu eftir annan bandarískan heimspeking sem er John Dewey. Hann lagði fram kenningu sem snýst um lýðræði sem gildi í lýðræðislegu samfélagi er byggð fyrst og fremst á trú á manneskjuna sem virka skynsemisveru. Í rauninni er hans kenning byggð á þeirri hugsun að hið lýðræðislega samfélag verði ekki að veruleika nema það eigi rætur í einstaklingsbundnum lífsmáta og skapgerð borgaranna. Sem þýðir að einstaklingarnir sem byggja það hafi ræktað með sér lýðræðislegt einstaklingseðli.

Sjó þættir sem styðja við aukið lýðræði í Breiðholti

Með okkar stefnumið tel ég að við reynum að nálgast lýðræði út frá þessum kenningum þar sem einstaklingum verður boðið upp á tækifæri að taka virkan þátt í nærsamfélag. Við viljum virkja og heyra í ykkur í þeim tilgangi að auka



Stjórnendur úr Fellaskóla, Leikskólanum Holt og Ösp ásamt formanni og varaformaðanni skóla- og frístundaráðs. Myndin var tekin við afhendingu styrks vegna okkar mál sem er samstarfsverkefni í Fellahverfi.

tengsl og reyna að brúa bilið á milli borgakerfis og þeirra einstaklinga sem búa í Breiðholti. Hér eru aftur þau þættir sem við teljum koma til þess að styðja við aukið lýðræði í Breiðholti:

- Aukin að sýnileiki hverfisráðs
- Samstarf við Ungmennaráð Breiðholts
- Hverfisráð haldi reglulega opna íbúafundi / Breiðholtsþing
- Auglýst verði eftir styrkjum og styrkveitingum fylgt markvisst eftir
- Vel skilgreindar viðurkenningar innan hverfis
- Bætt tengsl við stjórnsýslu og svið borgarinnar
- Bætt tengsl innan hverfis við stofnanir og þjónustu

Við leitum eftir að styrkja verkefni sem tengjast öllum fimm stefnumiðunum sem við höfum lagt fram og þau eru: aukin lýðræði, þjónusta við fjölskyldur, sjálfbært/ umhverfisvæn hverfið, efling félagsauð og samstarf/starfsemi innan hverfis. Við viljum ekki eingöngu veita styrk í krónu tölu, við viljum fylgja eftir og vera ykkur til aðstoðar og stuðnings við að koma ykkur hugmyndum á framfæri. Við teljum að með því að taka þetta fyrsta skref að setja hugmyndir ykkar á blaðið eru verið að virkja og móta lýðræðislegt samfélag. Ég þarf að viðurkenna að ég er að binda svolítið væntingar við ykkur. Ég er að vonast til þess að sem flest ykkar komi með hugmyndir og sanna fyrir borgaryfirvöldum að við þurfum meira fjármagn til að veita styrk til okkar fólki í Breiðholti.

Breiðholtsþing 6. apríl

Annað sem ég vil aðeins tilkynna ykkur um er að við erum að liggja lokahönd á skipulag fyrir

Breiðholtsþing sem verður haldin 6. apríl í Gerðubergi. Fyrir þá sem ekki vita þá er um opin fund að ræða með íbúum á vegum hverfisráðs. Við munum auglýsa meira á næstu vikum en ætlað er að fá fulltrúi frá Umhverfis og skipulagssvið til þess að ræða fyrirhugaðar framkvæmdir í hverfinu á árinu ásamt öðrum málefnum tengdum hverfinu. Eldhugar sem standa bak við sjálfbæra starfsemi Seljagarðs ætla að koma með kynning fyrir þá sem hafa áhuga á ræktun í okkar eigin borgarbyggð. Við viljum eyða kvöldstund saman að ræða við ykkur um nærumhverfið og ykkur framtíðarsýn.

Höfum fengið nokkrar viðurkenningar

Ég hef sagt áður hversu mikilvægt það er að koma hugmyndum ykkur á framfæri og vil enn og aftur hvetja fólkið um að vera óhrætt við að nýta þetta tækifæri sem hér biður ykkur. Hefði ég ekki þorað að sækja um styrk í fyrsta sinn árið 2011 í leikskólanum Ösp, þá hefði ég aldrei náð að trúa á mig sjálfa og þær hugmyndir sem ég hef um bættann og betri skóla. Í dag höfum við unnið nokkra viðurkenningar fyrir vel unnin störf og erum oft með forystu hlutverk þegar taka þarf áhættu og fara nýju leiðir í starfi með fjölskyldur hér í hverfinu. Ég veit á eigin skinnið hversu dýrmætt það er að fá stuðningu í formi styrkveitingu. Meira að segja held ég að ég hefði líklegast aldrei þorað að taka að mér þetta hlutverk sem formaður hverfisráðs ef það væri ekki fyrir fyrstu “já” við nýjum hugmynd um verkefnið.

Gangi ykkur vel. Ég hlakka til að fá inn fullt af hugmyndum og sjá sem flest ykkur á Breiðholtsþing í apríl.

Nichole Light Mosty.
Formaður hverfisráðs Breiðholts.



FERSKUR FISKUR OG FISKRÉTTIR

HÓLAGARÐI
LÓUHÓLUM 2-4
SÍMI 5 88 55 55

ÚTFARARSTOFA ÍSLANDS
 Auðbrekku 1, Kópavogi
 ÚTFARARÞJÓNUSTA SÍÐAN 1996
 Vaktímar: 581 3300 & 896 8242 • www.utforin.is • Allan sólarhringinn

Sverrir Einarsson

Kristín Ingólfssdóttir

Hilmar Erlendsson

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

Blómstrandi stofuplöntur glæný sending



TILBOÐ
PÁSKAKRUSI 990KR
MINI PÁSKALILJUR 550KR
STRÁKÚSTAR 20%
RUSLAPOKAR 20%
KLIPPUR 20%



TILBOÐ
ORKIDEUR
1.990KR



GARDHEIMAR

Stekkjarbakka 6 • 540 3300 • gardheimar.is

VIDTALIÐ

Leiknisstarfið er mikilvægt

Guðný Sævinsdóttir var tveggja ára að aldri þegar foreldrar hennar fluttu í Breiðholtið og kveðst hún ekki hafa yfirgefið þessa byggð nema með tímabundnum hætti á háskólaárum sínum í Háskóla Íslands og erlendis. Guðný er með meistaraþróf í spænsku en starfar í hugbúnaðar-geiranum hjá Applicon ehf. dótturfyrirtæki Nýherja. Hún er þriggja barna móðir og hefur tekið virkan þátt í skóla- og tómstundastarfi. Aðallega hefur hún þó ljáð félagsstarfi Leiknis krafta sína og situr nú í stjórn félagsins. Ég tel starf Leiknis mjög mikilvægt ekki síst fyrir krakkana í hverfinu,“ segir Guðný sem gaf sér stund til að skreppa út á Te og Kaffi í Borgartúninu í einu hádegishléi á dögnum og spjalla um byggðina sína.

„Ég tel mig vera eka Breiðhyll- ing enda man ég ekki eftir mér annars staðar. Ég var rétt um tveggja ára aldurinn þegar foreldrar mínir fluttu upp eftir. Við bjuggum fyrstu átta árin í Asparfelli en svo byggðu pabbi og mamma hús í Neðstabergi við hliðina á Fella- og Hólakirkju. Ég byrjaði í Fellaskóla og þegar við fluttum í Neðstabergið átti ég að skipta um skóla og fara í Hólabrekkuskóla ásamt systkinum mínum. Ég var hins vegar ekkert á því að yfirgefa skólann minn og var því allan grunnskólann í Fellaskóla. Ég var held ég ekki mikið fyrir breytingar og kennarinn minn á þeim tíma, Sveinfríður Jóhannes- dóttir, var í miklu uppáhaldi hjá mér. Ég var frekar rólegur krakki og sótti svo sem ekki mikið í félagslífið. Ég fór t.d. ekki oft í Fellahelli en ég fór á skóla- skemmtanir með skólafélögum mínum og átti góðar vinkonur í Fellaskóla. Í dag búa þó nokkrir úr mínum árgangi í hverfinu þannig að maður er í sambandi við suma t.d. í gegnum fótboltann. Mér finnst það dásamlegt. Í Neðsta- berginu voru samt bestu vinirnir sem ég var með eftir skóla. Það var einstakur hópur af krökkum í götunni. Við vorum örugglega um 30 sem héldum hópinn og vorum úti að leika á daginn og fram á kvöld. Þegar við komumst á unglingsárin tóku mörg okkar

virkan þátt í æskulýðsstarfinu í Fella- og Hólakirkju en það var hentugt að hafa kirkjuna nánast í garðinum hjá sér. Það var mjög gaman að alast upp í svona samfélagi frumbyggja ef svo má kalla. Fólk var að koma sér þaki yfir höfuðið og gera garðana sína fallega og mér finnst eins og það hafi verið mikil samheldni og mikill samgangur. Allir þekktust og hjálpuðust að. Það eru eintómar góðar og dýrmætar minningar frá þessum tíma. Þegar við uxum úr grasi og fórum í framhaldsskóla splittaðist hópurinn auðvitað upp að einhverju leiti en ég veit að margir halda góðu sambandi. Sumir fóru í FB en aðrir í skóla utan hverfisins og svo bara eins og gengur fer fólk í mismunandi áttir en maður veit samt nokkurn veginn hvar allir eru niðurkomnir og við hvað fólk er að fást, þökk sé samfélagsmiðlunum.

Sem krakki fór ég mikið í sveitina á sumrin. Var hjá móðursystur minni austur á Mýrum í Hornafirði. Þar voru aðallega hestar og refarækt og ég gat yfirleitt ekki beðið því að komast í sveitina. Ég veit ekki nákvæmlega hvað dró mig helst þangað því auðvitað var líka í boði að vera heima á sumrin og fara í unglingavinnuna eins og systkini mín. Kannski voru það óendanlega stríðnu frændur mínir eða bara fólkið mitt í sveitinni. Kannski bara dýrin og sveitaloftið. En ég hef alltaf haft mikla þörf fyrir að vera að gera eitthvað og í sveitinni fékk maður svo sannarlega verkefni.“

Spænskan heillaði mig

Þú valdir spænsku þegar kom að háskólanámi. Var það ekki framandi á þeim tíma? „Nei, í rauninni ekki, vinsældir spænsk- unnar voru mjög að vakna á þessum tíma. Ég hafði alltaf mikinn áhuga á tungumálum. Valdi þýsku sem valgrein í 10. bekk og fór á málabraut í FB. Þar kenndi Sigrún Eiríksdóttir mér spænsku og hún hafði mikil áhrif á mig og marga aðra, enda var hún mjög gefandi og ástríðufullur kennari í faginu. Ég fór reyndar sem skiptinemi til Þýskalands þegar ég var 18 ára og var í eitt ár en spænskan hafði samt yfirhöndina. Eftir stúdentsþróf fór ég ásamt



Guðný Sævinsdóttir og auðvitað stillti hún sér upp undir merki Leiknis - hvað annað.

bestu vinkonu minni til Madrídar sem Aupair og í beinu framhaldi fórum við báðar í spænsku í Háskóla Íslands. Mig langaði svo að bæta meiru við mig þannig að mastersnám í spænskukennslu var síðasta skrefið á þessari braut. Svo var bara stefnan tekin á allt aðra hluti!“

Þegar ég var í FB byrjaði ég að vinna í Reykjadal á sumrin en það eru sumarþúðir fyrir fötluð börn á vegum Styrktarfélags lamaðra og fatlaðra. Ég vann þar á sumrin áfram á meðan ég var í BA náminu og þetta var ótrúlega skemmtilegur og gefandi tími og manni lærðist margt í þessu umhverfi. Það var alltaf gleði upp

á hvern einasta dag. Eftir útskrift úr háskólanum fékk ég vinnu við móttöku og símsvörun hjá Hagvangi sem er ráðgjafafyrir- tæki á sviði mannauðsmála. Ég fór svo í mastersnámið en hélt áfram hjá Hagvangi eftir námið og var þá í ráðningum. Eftir nokkur ár á þeim vettvangi var ég komin á þann stað sem ég er í dag, s.s. til Applicon sem er dótturfyrirtæki Nýherja. Þetta er þróunarfyrir- tæki sem vinnur meðal annars að hugbúnaðargerð. Ég er þó ekki sjálf að fást við forritun heldur starfa sem ráðgjafi við uppsetning- ar á hugbúnaði og þjónustu. Við erum til dæmis núna að vinna við uppsetningu á launa- og mannauðskerfi fyrir Reykjavíkur-

borg sem er gríðarlega mikið verkefni.“ Hugbúnaðarráðgjöf er ekki ósvipuð kennslu; maður er mikið að leiðbeina viðskiptavinum og finna út bestu mögulegu lausn. Þannig má segja að mastersnámið mitt nýtist. Ég fæ líka mikið út úr tæknilega hlutanum, mér finnst gaman að sökkva mér ofan í hluti og gera og græja eins og maður segir.

Leiknir gegnir þýðingar- miklu hlutverki

En Guðný hefur einnig verið að sinna félagsmálum og komið talsvert við sögu Leiknis að undanförmu. „Ég var aldrei í fótbolta sjálf og hafði ekki sérstakan áhuga á honum. Ég var hins vegar í fimleikum um tíma. Þegar ég varð fullorðin byrjaði ég svo að hlaupa og það hefur verið mitt helsta sport þó ég hafi dregið úr síðustu tvö árin eða frá því ég varð ófrísk af síðasta krílinu. En ég hef tekið þátt í tveimur maraþonhlaupum, einu í Kaupmannahöfn og öðru í Stokkhólmi og aldrei að vita nema maður taki eitt í viðbót. Afskipti mín af Leikni byrjuðu þegar strákarnir mínir, sem eru fæddir árin 2000 og 2003, fóru í íþróttaskólann hjá Leikni. Þá kynntist maður félaginu fyrst. Þegar þeir voru svo báðir byrjaðir að æfa með yngri flokkunum þá sogaðist maður einhvern veginn inn í þetta starf og á endanum var ég farin að starfa með unglinga- ráðinu. Ég held að það megi segja að þetta hafi verið eitt af mínum stærstu áhugamálum síðan, þ.e. félagið og velferð þess. Mér finnst Leiknir og allt í kringum Leikni frábært. Og þá er ég ekki að meina að það megi ekki bæta hluti því það má margt betur fara. Ég á við Leiknisandann, fólkið sem starfar í kringum félagið og fyrir hvað Leiknir stendur. Leiknir er vel rekið íþróttafélag og við leggjum okkur fram við að standa undir merkjum hvað varðar þjónustu við börnin í hverfinu okkar sem og samfélagslega ábyrgð. Eitt af því er starfsemi íþróttaskólans sem starfar á laugardögum. Íþróttas- kólinn er ókeypis og er fyrir börn á forskólaaldri. Við höfum alltaf lagt mikið upp úr því að geta boðið þessa þjónustu gjaldfrjálst

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

Næg bílastæði
VELKOMIN

Mjóddin

og viljum ekki breyta því. Við höfum einnig verið stolt af því að geta boðið lægstu æfingagjöldin á höfuðborgarsvæðinu síðustu árin sem og mjög ódýr sumarnámskeið í knattspyrnskólanum á sumrin. Ég vona að fólk hafi veitt því athygli hversu mikið við leggjum upp úr þessu.

Leiknissvæðið er auðvitað frábærlega staðsett á milli tveggja grunnskóla. Aðgengið gæti tæpast verið betra en draumurinn er að bæta æfingaaðstöðu félagsins og það segir sig sjálft að það er verkefni næstu ára.“

Sjálfboðavin-
nan er undirstaða
íþróttafélaganna

Guðný segir ótrúlega marga tilbúna að leggja þessu starfi lið. „Það sýndi sig auðvitað í sumar þegar við spiluðum í efstu deild að allir eru tilbúnir að hjálpast að þegar mikið liggur við og félagsandinn er sterkur. Það þurfti að gera ýmislegt til að standa undir þeim kröfum sem sett eru á félög sem spila í efstu deild og það hafðist allt saman. Leiknisljónin settu svo punktinn yfir i-ið. Þetta

var virkilega skemmtilegur tími og við stefnum að sjálfsögðu aftur upp.

Sjálfboðastarfið gengur upp í gegnum alla flokka og margir foreldrar eru ótrúlega duglegir, það er ómetanlegt fyrir þjálfara t.d. að hafa virka foreldra í liði með sér. Svo starfar auðvitað eitt ráð yngri flokka og annað ráð meistaraflokks auk heimaleikjaraðs, en það mæðir mjög mikið á því fólki yfir sumartímann þegar Íslandsmótið er spilað. Síðan má ekki gleyma iðkendunum sjálfum sem líka sinna ýmsum verkefnum eins og dómgæslu. Það eru óteljandi aðilar sem leggja á sig mikla vinnu í þágu félagsins. Sjálfboðavininn er hluti af því uppeldisstarfi sem fer fram hjá félaginu og er stór hluti félagslíf-sins í kringum þetta batterí. Áhuginn er smitandi og það er hann sem drífur fólk áfram, ekkert annað.“

Frábær staður að búa á

„Nei – ég er ekki á leið úr Breiðholtinu,“ segir Guðný ákveðin þegar spurt er. „Þegar við þurftum að finna okkur stærra húsnaði þá

vorum við búin að leita nokkuð lengi þegar við fundum húsið í Starrahólunum þar sem við búum í dag. Við vildum ekki fara úr Efra Breiðholti, aðallega þar sem fjölskyldan er að hluta hér. Strákarnir okkar eru líka í Leikni og svo verður daman drifin í íþróttaskólann um leið og hún hefur aldur til og fær vonandi líka þennan fótboltaáhuga. Hverfið er annars mjög vel skipulagt og hentugt fyrir fjölskyldur. Hér höfum við alla þjónustu sem er nauðsynleg svona hversdags eins og sundlaug, bókasafn, heilsugæslu, apótek, búð, bakarí - já, bara endalaust. Ég vona að fiskbúðin haldist í Lóuhólum og að kaffihúsið í Fellunum fái að blómstra áfram. Það eru eiginlega draumarnir sem ég á mér fyrir hverfið; að við séum sjálfbær og þurfum ekki mikið að fara annað til að sækja það sem við þurfum. Ég held reyndar að við séum langt komin með það en þetta veltur auðvitað aðallega á okkur íbúunum sjálfum, þ.e. að við nýtum okkur þjónustuna og afþreyinguna sem er í boði innan hverfis.“

Fermingar í Breiðholtskirkju

Sunnudagurinn, 3. apríl,
kl. 13:30.

Prestar: sr. Gísli Jónasson og
sr. Þórhallur Heimisson.

Birna Lára Guðmundsdóttir,
Urðarbakka 34, 109 Reykjavík.
Birta Dís Lárusdóttir,
Skriðustekk 23, 109 Reykjavík.
Brynja Kristinsdóttir,
Fremristekk 13, 109 Reykjavík.
Daníel Freyr Sigmundsson,
Leirubakka 28, 109 Reykjavík.
Eva Eggertsdóttir,
Hamrabergi 48, 111 Reykjavík.
Fylkir de Jong,
Eyjabakka 12, 109 Reykjavík.
Jón Breki Elíasson,
Jörfabakka 28, 109 Reykjavík.
Júlíana Viggósdóttir,
Kóngsbakka 4, 109 Reykjavík.

Margrét Lind Hreinsdóttir,
Eyjabakka 20, 109 Reykjavík.
Róbert Örn Helgason,
Leirubakka 30, 109 Reykjavík.
Tinna Katrín Owen,
Álftahólum 4, 111 Reykjavík.
Valdís Ósk Gunngeirsdóttir,
Urðarbakka 2, 109 Reykjavík.

Pálmasunnudagur, 10. apríl,
kl. 13:30.

Prestar: sr. Gísli Jónasson og
sr. Þórhallur Heimisson.

Alexandra Olga Dmitrieva
Arnarsdóttir,
Grýtubakka 22, 109 Reykjavík.
Arnar Madhu Thapa,
Jörfabakka 8, 109 Reykjavík.
Heiðar Már Hildarson,
Kóngsbakka 14, 109 Reykjavík.

Júlía Snædís Valsdóttir,
Víkurbakka 4, 109 Reykjavík.
Svanhildur Ýr Sigurjónsdóttir,
Eyjabakka 15, 109 Reykjavík.
Vilhjálmur Reynir Traustason,
Írabakka 4, 109 Reykjavík.
Þórný Arna Ágústsdóttir,
Vesturbergi 122, 111 Reykjavík

Hvítasunnudagur, 15. maí,
kl. 11:00.

Prestur: sr. Gísli Jónasson.

Adam Thorstensen,
Fornastekk 4, 109 Reykjavík.
Alexander Brynjar Róbertsson,
Eyjabakka 18, 109 Reykjavík.
Ása Lilja Sveinsdóttir,
Leirubakka 22, 109 Reykjavík.
Gréta Þórunn Rúnarsdóttir,
Jörfabakka 18, 109 Reykjavík.

Allt fyrir ferminguna



15% afsláttur af öllum fermingarkökum

Verið velkomin

www.sveinsbakari.is

Skipholt, Hólagarði og Arnarbakka. Sími: 557 2600



Gleðilega páska

Þau eru tilbúin

Nú mega páskarnir koma því að Nóa páskaegginn eru tilbúin. Og vitið þið bara hvað? Við vönduðum okkur alveg sérstaklega í ár, því við vitum að þið viljið hafa þau fullkomin. Bæði gómsæta súkkulaðiskelina sem bráðnar í munni og allt góðgætið sem leynist þar fyrir innan.

Ekki ryðjast — það er nóg til fyrir alla.

facebook.com/noisirius



Sjálfbærni og samfélagsábyrgð
Súkkulaðið okkar inniheldur kakó sem framleitt er á sjálfbæran og ábyrgan hátt. Það stuðlar að betri lífsskilyrðum og aðbúnaði starfsfólks.



Full búð af nýjum spennandi úrum



GULL-ÚRÐ • MJÓDDINNI

Álfabakka 16 • sími 587 4100

Axel Eiríksson úrsmíðameistari

www.breiðholt.is

Double Bind í Nýló

... sýning um pólitísk áhrif á sálfræðimeðferðir og persónulega bresti

Sýningin Double Bind var opnuð laugardaginn 5. mars í Nýlistasafninu í Völvufell. Um er að ræða samstarfsverkefni og samsýning á verkum nýu íslenskra og erlendra listamanna. Á opnuninni flutti myndlistarmaðurinn Styrmir Örn Guðmundsson verk sitt Butterfly Blues.

Sýningin er samstarf Nýló við Rupert, Center for Art and Education í Litháen og Listaháskólann í Ósló Noregi. Fyrsta sýningin opnaði í Rupert, Vilínus þann 4. október 2015 áður en hún hélt áfram til Pabrad og Visaginas í Litháen, Ósló og nú að lokum til Reykjavíkur í Nýlistasafnið. Double Bind er samsýning nýrra verka sem hefur það að markmiði að endurvekja meðvitund um pólitísk áhrif á sálfræðimeðferðir og persónulega bresti. Listamennirnir sem taka þátt í sýningunni eru: Valentina Desideri & Denise Ferreira da Silva, Morten Norbye Halvorsen, Styrmir Örn Guðmundsson, Berglind Jóna Hlynisdóttir, Juha Pekka Matias Laakkonen, Lina Lapelyt, Viktorija Rybakova og Augustas Serapinas. Sýningastjórn í umsýjón Maya Tounta & Just Jonutyt.



Úr verki Styrmis Arnar, Butterfly Blues.



Úr verku eftir Linu Lapylite.

PÁSKAR Í HÓLAGARÐI

 **Sveinsbakari**

Persónuleg þjónusta.

Verslið í vínalegu umhverfi!



Boltinn í beinni

S: 567 8444

Krá • Sportbar

Gullnáman



KLIPP-ART

HÁRGREIÐSLUSTOFAN



Gjafavörur, snyrtivörur og fylgihlutir í úr vali

Snyrtivöruverlsunin

Nana

Sími: 557 1644



NAGLA FEGURÐ

Naglastofa • Skóli • www.naglafegurd.is



Sportvörur • Leikföng • Rítföng

Leiksport

Hólagarði

Sími: 557 5020



Fætur & fegurð

HÓLAGARÐI - LÓUNOLLM 2-4 • SÍMI 557 5959

Snyrtibankinn

Gjafa- snyti- & föðumavörur á frábæru verði!



Framtíðarreikningur

Við bjóðum góðar framtíðarhorfur

Á þessum tímamótum, þegar fullorðinsárin nálgast með öllu sínu sjálfstæði og spennandi tækifærum, er tilvalið að ræða hvernig sparnaður og fyrirbyggja í fjármálum geti best lagt grunn að bjartri framtíð. Okkur langar í því sambandi að benda á kosti Framtíðarreiknings Íslandsbanka sem ber hæstu vexti almennra, verðtryggðra innlánsreikninga og er bundinn til 18 ára aldurs.

Kynntu þér málið betur á islandsbanki.is eða í næsta útibúi Íslandsbanka.

Börn á fermingaráldri sem kjósa að **ávaxta 30.000 kr. eða meira á Framtíðarreikningi** fá 5.000 kr. í mótframlag frá Íslandsbanka inn á reikninginn.*

*Gildir einu sinni fyrir hverja kennitölu þeirra barna sem koma ásamt forráðamönnum í útibú Íslandsbanka fyrir 1. júlí 2016.

Maður verður að vera ákveðinn „töffari“ í sér

Lovísa H. Larsen er umsjónarmaður með námsveri á unglingastigi í Fellaskóla. Námsverið er einkum sniðið að þörfum þeirra nemenda sem þurfa á sértækri aðstoð að halda í námi og félagsfærni. Í Fellaskóla fær Lovísa svigrúm til að vinna með fjölbreyttar leiðir til þess að koma til móts við þarfir nemenda í námsverinu sem eru margbreytilegar.

Lovísa er kennari – Grindvíkingur í húð og hár og hefur komið að margvíslegum verkum í heimabyggðinni. Hún stofnaði meðal annars stjórnmalaflokk ásamt fleira fólki sem buðu sig fram til bæjarstjórnarkosninga. Lovísa starfaði sem kennari í Grindavík og vann þar meðal annars að sambærilegum verkefnum og hún sinnir nú í Fellaskóla. „Nei ég var alls ekki að flýja heimabyggðina,“ segir hún brosandí þar sem hún mætti tíðindamanna á Gamla Kaffihúsinu í Drafnarfelli þar sem Breiðholtsbakarí var á árum áður. „Ég var lengi búin að ætla mér að flytja til borgarinnar þegar sonur minn kæmist á framhaldsskólaaldur. Ég er Evrópufræðingur frá Háskólanum á Bifröst auk kennaranám-sins og ætlaði mér eiginlega að hætta að kenna. Sá síðan starfið í Fellaskóla auglýst. Það hefur verið látið mjög vel af Fellaskóla og leist mér vel á aðstæður og viðmót starfsfólksins því sló ég til.“

Tengist ekki fjölmenningu

Lovísa segir að námsverið tengist á engan hátt þeirri fjölmenningu sem sé í Fellaskóla þar sem nemendur af fjölmörgum þjóðernum stunda nám. „Nei – það er ekki þannig og það er ekkert hærra hlutfall nemenda sem eiga sér annan bakgrunn en íslenskan sem eru í námsverinu. Við erum bara ólíkar manneskur upp til hópa með mismunandi þarfir, það er þannig í öllum skólum eins og í lífinu sjálfu. Það er gríðarlega jákvætt að fá að kenna í fjölmenningskóla.

Að fá krakka með ólíkan bakgrunn inn í skólann sem geta miðlað af sínu samtímis því sem þau tileinka sér það samfélag og samfélagshætti sem þau búa við hér á landi. Þarfir krakkanna í námsverinu geta legið í svo mörgu

og á ekkert skylt við uppruna eða þjóðerni.“

Það er allt nám og lærdómur

Nú er ég með 12 manna hóp – ólíka einstaklinga með ólíkar þarfir. Sum eiga t.d. erfitt með að halda athygli í stórum hóp. Ég hef í gegnum árin verið með herra hlutfall af drengjum í minni kennslu í námsveri. Hvað veldur því að þarna komi ójöfn kynjaskipting er rannsóknarefni. Hugsanlega getur þetta legið að einhverju leyti í samfélaginu. Grípum við nógu fljótt inn í hjá drengjunum? Erum við allt of föst í að steypa þeim í mót sem þeir geta ómögulega verið í? Aðalatriðið er að vinna með þessum krökkum. Nýta þá hæfileika sem þau vissulega hafa og gefa þeim kost á að njóta sín í námi og starfi. Við verðum að mæta þeim á jafningjagrundvelli – ganga með þeim til ýmissa verka sem sum hver falla ekki alltaf eða að öllu leyti undir hefðbundið skólastarf. Það er allt nám og lærdómur.“

Verðum að fara út fyrir boxið

„Þetta er að sumu leyti dálítið klæðskerasaumað hjá mér. Sérnsniðið fyrir hvern og einn,“ heldur Lovísa áfram. „Í þessu verkefni verður að leggja áherslu á afar fjölbreytta kennsluhætti. Ég er alltaf á tánum að leita eftir einhverju áhugaverðu fyrir þau. Við verðum að líta út fyrir þetta umtalaða box sem skólastarfið er í og nýta hið óhefðbundna. Ég er líka á móti refsiaðgerðum sem stundum kallar eftir meiri þolinmæði en ella og reyni að kenna þeim að sýna umburðarlyndi. Ég vinn líka eftir þeim fræðum að hvað sem gerist þá verði alltaf að gefa öllum annað tækifæri á að breyta rétt og koma til baka. Aðalmálið er að kalla eftir færni krakkanna og styrkja hana eins og best verður á kosið. Fellaskóli er dálítið sérstakur að því leyti að uppruni nemanda er fjölbreyttari en annarra skóla og því þarf bæði að taka tillit til uppruna, ýmissa síða sem fólk flytur með sér á milli landa og menningarsvæða og tungumála. Það er ótrúlega gefandi og skemmtilegt, og eitt af því fyrsta



Lovísa H. Larsen umsjónarmaður námsversins í Fellaskóla.

sem ég tók eftir í Fellaskóla var hversu umburðarlynd krakkarnir eru, þau sýna síðum og venjum hvers annars virðingu og eru ekki að reyna breyta þeim. Eitthvað sem við fullorðna fólkið getum lært mikið af.“

Það verða allir að vera sigurvegarar

Eitt af því sem Lovísa leggur mikið upp úr í kennslustundum sínum er að allir fái að vera sigurvegarar. „Ég hef gert allskonar

hluti með nemendum mínum í gegnum árin, einu sinni suður með sjó þá fór ég ásamt þremur drengjum út á sjó. Mættum á bryggjuna kl. fjögur um nótt með nesti og nýja skó og fórum í dagróður. Þessa drengi dreyndi um að verða sjómenn og því prófuðum við það. Þeir komu svo í skólann daginn eftir og voru sigurvegarar þann daginn, hinum börnunum fannst þetta stórmerlegt. Við fórum strax að vinna að þessu í haust, ég ákvað að allir nemendur fengju að segja frá sínu



Maður verður að vera „töffari“ í sér. Hér reynir Lovísa fyrir sér í glímu.

áhugamáli og draumum og allir hópurinn yrði að prófa það og taka þátt. Úr varð stórskemmtilegt verkefni. Viðtal við Hermann Hreiðarsson, heimsóknir í tölvuleikja og forritunarfyrirtæki. Kennsla í bardagalistum svo fátt eitt sé nefnt. Þarna taka þau öll þátt í áhugamálum hvors annars. Þurfa að taka tillit og víkka sjóndeildarhringinn, og una öðrum það að vera í aðalhlutverki þann daginn sem þeirra áhugamál er ekki á dagskrá.

Þú hefur átt að læra aðeins meira

Lovísa segir að það hjálpi mikið til að hafa húmor fyrir allskonar aðstæðum sem koma upp. „Ég get ekki annað en brosað þegar ég hugsa til baka yfir allskonar aðstæðum sem hafa komið upp, enda verður maður að hafa gaman af því sem maður er að gera og svo finnst mér lífið bara oft ógeðslega fyndið og sé húmor í mörgu sem öðrum finnst ekkert fyndið. Ég man að eitt sinn var ég að ganga eftir aðalgötunni í Grindavík í leiðindaveðri. Þá ók upp að mér glænýr BMW og við stýrið sat einn af mínum gömlu nemendum úr námsveri. Þetta er drengur sem ég var mikið búin að reyna að koma í skilning um að það skipti máli að ná sér í einhver réttindi fyrir vinnumarkaðinn en hann hélt nú ekki það þyrfti ekkert bóknám og ég væri nú bara eitthvað rugluð að eyða öllum þessum peningum í nám. Það var leiðindaveður, þegar hann ók upp að mér á nýja bílnum og spurði af hverju ég væri labbandi í þessu veðri. Ég sagði honum satt að bíllinn minn væri bilaður og ég hafði ekki efni á því að fara með hann í viðgerð. Þá glotti hann og sagði já Lovísa mín þú hefur átt að læra aðeins meira svo spólaði hann burt á nýja bílnum ný komin af sjónum.“

Mannauðurinn er til staðar

“En maður verður að vera ákveðinn „töffari“ í sér og ekki fastur í neinum fyrirfram ákveðnum stöðluðum hugmyndum um að ákveðnum aldri áttu að kunna þetta og hitt, við eigum að mæla færni gera allt til að finna hana og styrkja. Mannauðurinn er svo sannarlega til staðar en stundum þarf að kalla eftir honum til að hann komi fram. Ég er mannleg og geri mistök, þá biðst ég afsökunar hvort sem það eru börn eða fullorðnir og ég legg mikið upp úr að þau geri slíkt hið sama. Svo er það bara fyrst og síðast það er að hafa trú á þessum krökkum og skila þeim frá sér með það hugarfar að þau séu frábær, sem þau eru.“

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

Opið alla virka daga kl. 9 – 18:30.



**Aðalfundur
framundan?**

**Heildarlausn í
rekstri húsfélaga.**



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

**Gerðu
góðverk
í dag**

907 2002

**Hjálparstarf
kirkjunnar**
www.help.is

FYRIR NÝ-FULLORÐNA

CROSS



CROSS Star Wars minnibækur
+ CROSS Star Wars penni
Verð: 9.999.-

25%
vildarafsláttur



Hnattlíkan Elite
30 cm með ljósi
VILDARVERÐ: 7.499.-
Verð: 9.999.-

25%
vildarafsláttur

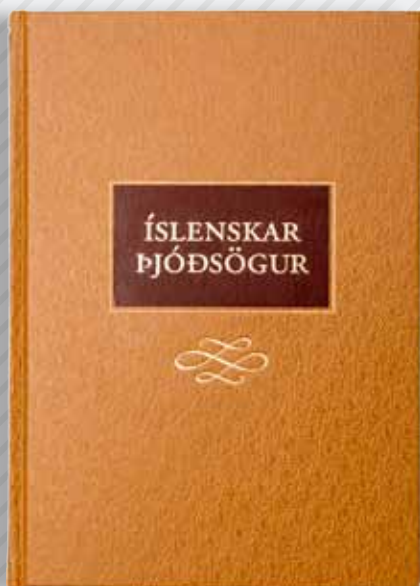


Arctic ferðatöskur (stakar)
með 4 hjólum 55 cm / 65 cm / 75 cm
VILDARVERÐ: 13.604.- / 16.634.- / 18.142.-
Verð: 18.139.- / 22.179.- / 24.189.-

20%
AFSLÁTTUR



Hátalari, þráðlaus
með Bluetooth
TILBOÐSVERÐ: 7.999.-
Fullt verð: 9.999.-



Íslenskar Þjóðsögur
Verð: 6.799.-

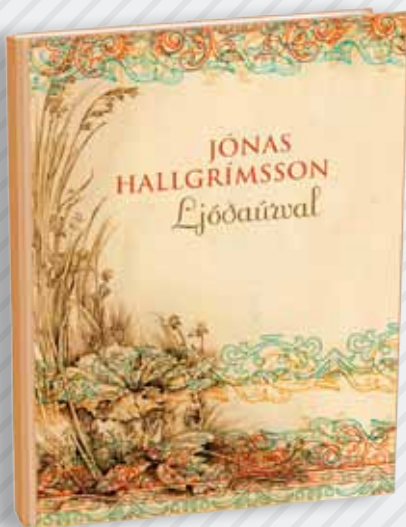
Litir í boði:



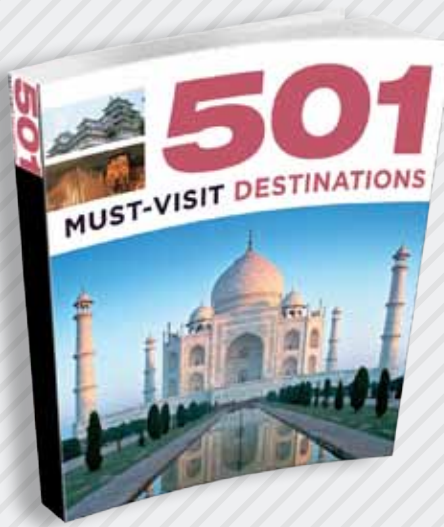
GABOL



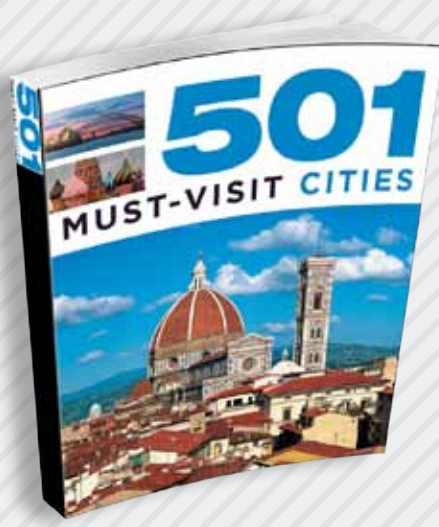
Gæfuspor - Gildin í lífinu
Verð: 2.599.-



Ljóðaúrval -
Jónas Hallgrímsson
TILBOÐSVERÐ: 4.599.-
Verð áður: 5.189.-



501 Must-Visit Destinations
Verð: 2.999.-



501 Must-Visit Cities
Verð: 2.999.-

Austurstræti 18
Skólavörðustíg 11
Laugavegi 77
Hallarmúla 4

Álfabakka 16, Mjódd
Kringlunni norður
Kringlunni suður
Smáralind

Hafnarfirði - Strandgötu 31
Keflavík - Sólvallagötu 2
Akureyri - Hafnarstræti 91-93
Akranesi - Dalbraut 1

Ísafirði - Hafnarstræti 2
Vestmannaeyjum - Bárustíg 2

PENNINN

Eymundsson

540 2000 | penninn@penninn.is | www.penninn.is | www.eymundsson.is

Vöruúrval mismunandi eftir verslunum. Gildistími tilboða er 17. mars, til og með 20. mars, eða meðan birgðir endast. Upplýsingar eru birtar með fyrirvara um villur og myndabrengl.

Vonleysið hverfur og vonin tekur völd

Hún horfði í augu mín, skelegg og klár kona á tíræðis aldri, sagði síðan blátt áfram: „Ég kann alla Passíusálmana utan að“. Þetta var í helgistund í Gerðubergi, þar sem hópur fólks var samankominn til að lesa í Biblíunni og ræða um lífið og Guð. Ég hváði og trúði varla mínum eigin eyrum. Mig langaði til að fá að reyna á sannleikskorn þessarar fullyrðingar og tók að hlýða henni yfir sálmana! Og viti menn, hún kunni þá alla utan að.

Á mínum vinnustað lesum við Passíusálmana á föstunni. Þannig undirbúum við okkur undir þá atburði sem gerðust á bænadögnum og um páskana. Passíusálmarnir eru ótrúleg smíð og eftir því sem ég eldist kann ég betur að meta þá. Mér finnst tilheyrja að hlusta og lesa Passíusálmana á föstunni. Um pínu Jesú og þjáningu, um vonleysi og vanmátt lærisveina hans. En sagan endaði ekki þar. Á páskadag gerðist undrið.

Við sem aðhyllumst kristna trú tókum þess vegna fagnandi á móti páskunum. Páskar eru hátíð upprisunnar og án upprisú Jesú Krists væri engin kristin trú. Á páskunum fögnum við lífinu, fyrirheit Guðs rættist, lífið sigraði dauðann. Vonleysið hverfur og vonin tekur völd.

Upprisa Jesú minnir okkur á að það er alltaf von í öllum aðstæðum lífs okkar. Þegar allt er svart og mótlæti hefur bugað okkur, öll von virðist vera úti og engin lausn í sjónmáli þá er okkur gefin von. Líf okkar er fullt af andstæðum og oft á lífsleiðinni stöndum við frammi fyrir erfiðleikum og jafnvel átökum. Atburðir bænadaga og páska birta okkur vald, ofbeldi og



Ragnhildur Ásgeirsdóttir er framkvæmdastjóri Hins íslenska biblíufélags en starfaði um árabil sem djákni við Fella- og Hóla­kirkju.

háðung. Því er ekki svarað í sömu mynt heldur er áherslan lögð á kærleikann, vonina og kraft lífsins. Jesús birtist okkur í lífinu, hann birtist í fólki sem hjálpar, styður og huggar. Hann birtist okkur í gleðistundum, í kraftaverkunum þegar við fögnum fæðingu barns í þennan heim eða gleðjumst með brúðhjónum á þeirra degi. Hann birtist okkur á sorgar- og gleðistundum. Hann sjálfur sagðist vera upprisan og lífið og veita okkur samfylgd.

Passíusálmarnir segja okkur frá þjáningunni, frá sorginni og óttanum en einnig trúarfullvisunni. Þess vegna er svo dásamlegt að fagna á páskadagsmorgni upprisú Jesú Krists. Við eigum von og von er ekki bara eitthvað sem er framundan, von er stefna.

*Gleðilega Páska!
Ragnhildur Ásgeirsdóttir,
framkvæmdastjóri
Hins íslenska biblíufélags.*



Helgihald í Breiðholtskirkju um páskana

Pálmasunnudagur

Messa kl. 11.00.

Prestur sr. Þórhallur Heimisson.

Organisti Örn Magnússon. Kór kirkjunnar leiðir söng.
Sunnudagaskóli á sama tíma í safnaðarheimilinu.

Skírdagur.

Messa kl. 20.00. Altarið afskrýtt og slökkt á lifandi ljósum kirkjunnar.

Prestur sr. Þórhallur Heimisson.

Organisti Örn Magnússon. Kór kirkjunnar leiðir söng.

Föstudagurinn langi

Helgistund við krossinn kl.11.00.

Píslarsagan lesin við söng og tónlist föstunnar.

Prestur sr. Þórhallur Heimisson.

Organisti Örn Magnússon. Kór kirkjunnar leiðir söng.

Páskadagur

Messa kl.08.00.

Prestur sr. Þórhallur Heimisson.

Organisti Örn Magnússon.

Kór kirkjunnar leiðir söng.

Eftir messuna er sameiginlegur páskamorgunverður í safnaðarheimilinu þar sem kirkjugestir leggja til borðhaldsins.

Margt gert í Miðbergi í vetrarfríinu

Frístundamiðstöðin Miðberg stóð fyrir öflugri og skemmtilegri dagskrá fyrir alla fjölskylduna í vetrarfríi grunnskólanna 25. til 26. febrúar. Nóg var um að vera og allir áttu að geta fundið eitthvað við sitt hæfi. Í vetrarfríinu bauð Miðberg upp á ýmislegt skemmtilegt fyrir fjölskyldurnar í hverfinu að gera saman. Á fimmtudeginum var boðið uppá vöfflur og heitt kakó í Miðbergi fyrir gesti og gangandi, auk þess sem fjölskyldur gátu dundað sér saman við fjölbreytt föndur.

Krakkarnir skemmtu sér við að búa til perluskálar, mála kertastjaka og búa til grímur og páskaskraut, það var svakalega gaman og notaleg stund sem foreldrar og börn áttu saman. Hægt var að skella sér í frítt sundlaugina þar sem fólk gat svamlað undir fögrum tónum sem spilaðir voru fyrir sundgesti en einnig var boðið upp á leiki og fjör með krökkunum ofan í lauginni. Á föstudeginum var svo áframhaldandi dagskrá í Hólmaseli þar sem boðið var uppá „Mission Impossible“ leik fyrir alla fjölskylduna. Einnig voru fjölbreyttar smíðjur í boði fyrir gesti og gangandi, má þá nefna slím-gerð, páskaföndur, skutlugerð, bakstur og að sjálfsöggðu var boðið upp á vöfflur og kakó. Breiðholtsbúar gátu líka nýtt sér snjóinn í vetrarfríinu og skellt sér í skíðabrekkuna þar sem margt var um manninn og svaka fjör.

Myndirnar voru teknar í Miðbergi vetrarfrídagana.



Apótekið

– einfalt og ódýrt

• Apótekið Hólagarði •

Velkomin
Witamy
Welcome...

Velkomin í stærra og betra Apótek í Hólagarði.

20%
afsláttur
af öllum vörum í
verslun og lausa-
sölu­lyfjum*

Afsláttardagar
17. - 19.mars

Hlökkum til að sjá þig

*Afsláttur gildir ekki af lyfseðilsskyldum lyfjum.

www.apotekid.is

Enginn er fæddur fjármálasnillingur

Fjármálavit nefnist kennsluefni í fjármálafræðslu fyrir nemendur í eldri bekkjum grunnskóla. Samtök fjármálafyrirtækja (SFF) standa fyrir verkefninu í samvinnu við aðildarfélögin. Landsbankinn tekur virkan þátt í verkefninu sem þykir afar vel heppnað. Krakkarnir sýna mikinn áhuga í tímum og spyrja um allt frá smálanum til íbúðarkaupa, og hvað það þýði eiginlega að vera gjaldþrota. Breiðholtsblaðið ræddi við þær Kolbrúnu Ýr Kristjánsdóttur, fjármálaráðgjafa í útibúi Landsbankans í Mjódd og Lúðvíksdóttur, starfsmanns SFF og verkefnisstjóra Fjármálavits.

„Í hópavinnu eiga krakkarnir til dæmis að skoða hvernig hægt er að spara fyrir ákveðnum markmiðum eins og bílakaupum, heimsreiðu og jafnvel að eiga fyrir útborgun í íbúð. Þau koma með mjög góðar hugmyndir og það er alveg klárt að þau hafa mikinn áhuga á að leggja fyrir, hvort sem það er til að eiga vasapening eða fyrir stærri markmiðum“ segir Kolbrún Ýr Kristjánsdóttir starfsmaður Landsbankans í Mjódd. Kolbrún er ein af tæplega hundrað manna hópi starfsmanna íslenskra fjármálafyrirtækja sem hafa heimsótt grunnskóla víðs vegar um land undanfarið ár og kynnt verkefnið Fjármálavit sem er námsefni um fjármál fyrir nemendur í 8 til 10. bekk og Samtök fjármálafyrirtækja hafa þróað til þess að efla fjármálaræsi ungmenna.

Horfa á myndbönd og vinna verkefni

Kolbrún Ýr heimsótti nemendur í 10. bekk í Ölduselsskóla og Árbæjarskóla en einnig hafa Seljaskóli, Breiðholtsskóli og Hólabrekkuskóli fengið heimsókn frá starfsmönnum fjármálafyrirtækjanna með námsefni Fjármálavits. Krakkarnir horfa á myndbönd og vinna verkefni sem miða að því að fá þá til að hugsa um markmiðasetningu og hvað sparnaður skiptir miklu máli til þess að láta draumana rætast. Aðspurð um hvað standi



Krakkar í Ölduselsskóla stúdera fjármálaræsið.

upp úr hjá krökkunum eftir svona heimsóknir í skólana segir Kolbrún Ýr án efa vera myndböndin þar sem jafnaldrar þeirra tala til þeirra um þessi mál á þeirra eigin tungumáli, auk þess sem krakkarnir séu mjög hissa á því hvað hlutirnir í raun kosta.

Um 4000 nemendur fengið „Fjármálavit“ í heimsókn

Fjármálavit er þróunarverkefni með þann tilgang að kennarar og aðrir áhugasamir geti haft auðveldan aðgang að fjölbreyttu námsefni um fjármál á vefsíðu Fjármálavits. Liður í þeirri þróun er gott samstarf við kennaranema í Háskóla Íslands um frekari þróun á kennsluefni. Heimsóknirnar í Breiðholti eru hluti af röð heimsókna í grunnskóla á öllu landinu og frá því Fjármálavit var fyrst kynnt til sögunnar fyrir ári

hafa nálægt 4000 nemendur í 10. bekk fengið Fjármálavit í heimsókn og leyst verkefni, en unnið er með hverjum bekk fyrir sig.

Kennarar og foreldrar þakklátir

Kristín Lúðvíksdóttir er verkefnisstjóri Fjármálavits. Hún segir að í heimsóknum í vetur hafi verið reynt við að fá nemendur til að hugsa um hvernig gott er að skipuleggja fjármálin og setja sér markmið. „Það er aldeilis ekki of snemma að byrja á því þegar maður er 16 ára og á allt lífið framundan. Það eru ekki síst kennarar og foreldrar sem eru þakklátir fyrir að krakkarnir fái fræðslu um peninga. Margir segja að þeim hefði nú sjálfum ekki veitt af slíkri kennslu á unglingsárunum. Foreldrarnir eru mjög jákvæðir,“ segir Kristín.



SNYRTISTOFAN SNOTRA
ARNARBAKKA
Fagleg og notaleg upplifun!
Sími: 557 3122



www.facebook.com/snyrtistofansnotra
www.snotra.is

Einkarekið apótek
Lágt lyfjaverð - góð þjónusta



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

Öflugri og fegurri hverfi

Hverfissjóður Reykjavíkur auglýsir eftir styrkumsóknum til verkefna sem stuðla að einhverjum eftirtalinna þátta í hverfum borgarinnar:

- Bættu mannlífi og eflingu félagsauðs
- Fegurri ásýnd borgarhverfa
- Auknu öryggi í hverfum borgarinnar
- Samstarfi íbúa, félagasamtaka eða fyrirtækja við borgarstofnanir.

Hægt er að sækja um styrki til verkefna í einu eða fleiri hverfum eða almennt í borginni. Einstaklingar, hópar, félagasamtök og stofnanir geta sótt um.

Hámarksupphæð styrkja er 700.000 krónur.

Umsóknarfrestur er til miðnættis
föstudaginn 15. apríl 2016



Nánari upplýsingar eru á vef Reykjavíkurborgar - www.reykjavik.is/hverfissjodur

Skelltu þér í sund um páskana

ARGREIÐSLUTÍMI SUNDSTADA
UM PÁSKA MÁ FINNA Á

ITR.IS

Laugarnar í Reykjavík



Sími: 411 5000 • www.itr.is

Heilsueflandi Breiðholt

Allir leikskólar í Breiðholti taka þátt í Heilsueflandi Breiðholt sem stuðlar að heilsueflandi samfélagi í Breiðholti. Innleiðing er hafin og er stýrihópur í hverjum leikskóla sem heldur utan um verkefnið.

Unnið er með fjóra áherslupætti, næringu, hreyfingu, líðan og lífsstíl sem eru áherslupættir frá Embætti landlæknis í heilsueflandi leikskólum. Heilsueflandi Breiðholt byggir á traustum rannsóknum um mikilvægi heilsueflingar í forvörnum og lögð er áhersla á að forvarnir hefjist strax á leikskólaaldri og séu heildstæðar alla skólagönguna.

Í leikskólunum er heilsuefling undirstaða í daglegu starfi. Leikskólarnir kappkosta að bjóða upp á hollan og næringarrikan mat, en sérstök áhersla er á næringuna árið 2016.

Hreyfing er stór hluti af daglega starfi leikskólanna með hreyfingu í sal, daglegri útiveru og skemmtilegum gönguferðum. Í Breiðholti gefst leikskólum tækifæri til að taka þátt í sérstöku hreyfiverkefni, íþróttaskóla í samstarfi við ÍR þar sem elstu börnum leikskólans gefst tækifæri að fara í markvissa hreyfingu einu sinni í viku á skólatíma með íþróttakennara í íþróttasal og hafa svo tækifæri til að mæta fyrir utan skólatíma á æfingu einu sinni í viku hjá ÍR. Átta leikskólar í Breiðholti taka þátt í íþróttaskóla verkefninu.

Í tengslum við Heilsueflandi Breiðholt er unnið með tannvernd í leikskólunum. Alls eru 579 leikskólabörn í sjö leikskólum í Breiðholti, sem taka þátt í verkefninu Tannvernd á leikskólum. Vonir standa til að allir leikskólarnir verði aðilar að báðum þessum heilsueflandi verkefnum í framtíðinni.

Heilsueflandi Breiðholt tekur einnig til starfsfólks leikskólans, þar sem ýmsar aðgerðir eru í gangi sem snúa að næringu, hreyfingu, líðan og lífsstíl til að hvetja til hollra lífnaðarháttá og vitundar meðal starfsmanna.



Þórdís Gísladóttir.

Kirkjan og hljóðfærin drógu mig í Efra Beiðholtíð

Arnhildur Valgarðsdóttir tók við starfi organista og kórstjóra við Fella- og Hólakirkju á liðnu ári. Arnhildur er píanóleikari og hóf nám í orgelleik síðar. „Það er ekki óalgengt að píanóleikarar auki við sig orgelinu og aðallega vegna hvatningar frá vinkonu minni, Helgu Þórdísi, organista í Viðistaðakirkju fór ég í Tónskóla Þjóðkirkjunnar árið 2008 og lauk kirkjuorganistaprófi og var svo heppin að fá strax organistastöðu.“

Arnhildur dvaldi í fimm ár í Skotlandi við píanónám og auk klassísk píanóleiks hefur hún einnig lagt stund á jasspíanóleik og söng og segist líka hafa spilað á klarinett og hlær við. Hún hefur einnig starfað víða áður en hún snéri sér að organistastarfinu en hún var organisti í Mosfellsbæ áður hún kom til starfa í Fella og Hólakirkju. "Ég fann mig strax vel við orgelið og nýtt þess ef til vill að hafa komið víða við á tónlistarleið minni. Ég hef til dæmis samið talsvert af tónlist fyrir ljóðaleikhús og hef einnig samið tónlist fyrir eina kvikmynd.

Kirkjan pantaði mig í Efra Breiðholt

En hver pantaði þig upp í Efra Breiðholt. „Það gerði ég sjálf eða öllu heldur Fella- og Hólakirkja. Kirkjan sjálf. Það eru bæði frábært orgel í kirkjunni og einnig flygill. Kirkjubyggingin sjálf er auk þess mjög gott tónlistarhús. Það er mismunandi hvernig tekist hefur til með hljómburð í kirkjum en ég get fullyrt að einhver besti hljómburður í kirkju hér á landi er í Fella- og Hólakirkju. Þetta tvennt - hljóðfærin og hljómburðurinn vakti áhuga minn og eiginlega drógu mig upp eftir þegar organistastarfið var laust. Ég sá fyrir mér frábæran vinnustað þar sem gott væri að spila og syngja. Ég hef líka búið í Mosfellsbænum að undanförmu. Frá 1995 eða liðlega í tvo áratugi. Ég er ekki innfæddur Mosfellingur. Ég er að norðan - ættuð úr Fnjóskadal og Höfðahverfi og því fát sem bindur mig við Mosfellsbæinn annað en starfið gerði. Dóttir mín er komin í háskólanám í Reykjavík og við ræddum að flytja þegar þar að kæmi. Nú er ég búin að setja húsið í Mosfellsbænum í sölu en er ekki farin að leita fyrir mér um nýjan bústað - en það kemur að því. Ég fer af stað í það einn daginn og gæti alveg hugsað mér að flytjast í Breiðholtíð. Ég trúir ekki á að festast á sama stað að eilífu.“

Sönghópur í samstarfi við FB

Arnhildur segir að fækkað hafi í kirkjukórnum í Fella- og Hólakirkju og sitt fyrsta verk eftir komuna í Breiðholtíð hafi verið að fjölga í honum og efla hann að nýju. "Fólk kemur og fer og það þarf stöðugt að huga að endurnýjun eigi kórarnir ekki að skreppa saman. Þetta hefur gengið ágætlega og stóra áhugamálið mitt er að búa til sönghóp eða kór í samstarfi við Fjölbrautaskólann í Breiðholti. Þetta verkefni er komið af stað og lofar góðu. Mér finnst gaman að tengja þessar stofnanir saman með þessum hætti og ef vel tekst til á að vera hægt að starfrækja öflugan kór byggðan á söngkröftum



Barnakór kirkjunnar, Litrófið, mun flytja lög úr söngleiknum Mamma Mía í lok apríl segir Arnhildur Valgarðsdóttir organisti.

þeirra. Þetta eru frábærir krakkar sem þegar eru komin í kórstarfið og ég vona að takist að fjölga í hópnum og efla þetta starf. Kórinn hefur þegar komið fram í messum í Fella- og Hólakirkju og kórinn söng líka með í tónverki eftir Diljá Sigursveinsdóttir nú fyrir skömmu."

Mamma Mia í kom apríl

Kirkjukór Fella- og Hólakirkju kemur að fleiri verkefnum. Hann tekur þátt í samstarfi við kirkjukór Grafarvogskirkju og Óperukór Mosfellsbæjar að flytja Glóriu eftir Vivaldi og Requiem eftir Rutter. Tónleikar verða í Grafarvogskirkju 7. maí kl 16 og einnig verður opin æfing í Fella- og Hólakirkju 3. maí.

Einnig mun barnakór kirkjunnar, Litrófið, flytja lög úr söngleiknum Mamma mia í lok apríl. Krakkarnir eru að æfa á fullu og læra dansspor við sum lög. Við erum einnig í samstarfi við Tónskóla Sigursveins sem er í næsta nágrenni við Fella- og Hólakirkju."

“Frjáls eins og fuglinn”

"Já - það er margt að gerast hjá okkur. Ég get líka nefnt einsöngvaraseríuna "Frjáls eins og fuglinn" . Hún er þannig að ég hef verið að fá einsöngvara til tónleikahalds í kirkjunni í hverjum mánuði. Sólrún Bragadóttir óperusöngkona reið á vaðið og Einar Clausen kom næstur. Svo ætlar Breiðhyllingurinn Kristín R. Sigurðardóttir að vera með mér í Fella- og Hólakirkju í apríl," segir Arnhildur Valgarðsdóttir organisti í Fella- og Hólakirkju.

Úrval vandaðra úra og falletgra skartgripa til fermingargjafa.

GULLSMIÐURINN Í MJÓDD

Sími: 567 3550

Mikið úrval af ferðaföskum og föskum til fermingargjafa

Mjódd

Mjódd • S: 571 3411

Apótekið í Hólagarði stækkað:

Áberandi ánægja með breytingarnar

„Þetta er algjör bylting fyrir okkur“ segir Jóhannes Pálsson lyfsali en fyrr í þessum mánuði var Apótekið í Hólagarði stækkað og því breytt til að mæta þörfum viðskiptavina og starfsfólks. Aðspurður um viðbrögð viðskiptavina segir hann að áberandi ánægja sé meðal allra sem koma í Apótekið, fjölbreyttara vöruúrval og þægilegri verslun í alla staði.

„Vinnuaðstaðan er einnig mjög góð eftir breytingarnar“ og hann bætir við að starfsfólk Apóteksins sé mjög ánægt með nýju andlitslyftinguna. „Hólagarður hefur verið einn af miðpunktum hverfisins, alltaf líf og fjör að innan sem utan. Með breyttri og bættri verslun Apóteksins í Hólagarði viljum við einnig styrkja enn frekar þessa verslunarmiðstöð í hjarta efra Breiðholts“ segir Jóhannes glaður í bragði. Dagana 17. til 19. mars verður boðið upp á afsláttardaga í tilefni af



Jóhannes H. Pálsson lyfsali og Krístrún Þorgeirsdóttir lyfjateknir í Apótekinu í Hólagarði.

breyttri verslun Apóteksins í Hólagarði, 20% afsláttur verður af öllum vörum í verslun og lausasölulyfjum.

Allt að fyllast af nýjum vor og sumarfatnaði á frábæru verði.

Ath. Verðhrun á útsöluslám.

Verið velkomnar

Fröken Júlía

Mjódd - S. 557 5900

APENA
HÁRSNYRTISTOFA

Pangbakka 10 (MJÓDD) • Sími: 557-2053

Opið alla daga
frá kl. 11 til 23.

Kebab express

Lóuhólar 4, nálægt Dominospizza

Sími: 557 1414

Coca-Cola

Graenir 
SKÁTAR
– við elskum dósir!

Söfnunarkassar í þínu hverfi eru m.a. við:
Arnarbakka • Austurberg • Seljaskóla

Stigahúsateppi
Mikið úrval!

**25 ára
reynsla**

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**

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

Sérverslun með teppi og parket



Helgihald í Fella- og Hólakirkju um bænadaga og páska

Sunnudagur 20. mars, pálasunnudagur:
Fermingarmessa kl. 11.
Prestur sr. Guðmundur Karl Ágústsson.
Fermd verða börn úr Hólabrekkusókn.

Fimmtudagur 24. mars, skírdagur:
Fermingarmessa kl. 11.
Prestur sr. Guðmundur Karl Ágústsson.
Fermd verða börn úr Hólabrekkusókn

Fermingarmessa kl. 14.
Prestur sr. Svavar Stefánsson.
Fermd verða börn úr Fellasókn.

Föstudagur 25. mars, föstudagurinn langi:
Guðsþjónusta án prédikunar kl. 11.
Píslarsagan lesin og milli lestra flytja félagar úr kór kirkjunnar tónlist sem tengist föstudeginum langa.

Sunnudagur 27. mars, páskadagur:
Hátíðarguðsþjónusta kl. 8 árdegis.
Sr. Svavar Stefánsson prédikar og þjónar fyrir altari ásamt sr. Guðmundi Karli Ágústssyni og Kristínu Kristjánsdóttur, djákna. Að guðsþjónustu lokinni verður öllum boðið til morgunverðar í safnaðarsal kirkjunnar.

Í öllum þessum athöfnum syngur kór kirkjunnar undir stjórn organista og söngstjóra, Arnhildar Valgarðsdóttur sem leikur jafnframt á orgelið.
Verið hjartanlega velkomin í kirkjuna þessa daga sem ætíð!

Sóknamefndir Fella- og Hólabrekkusókna

Getraunarnr. 111

www.leiknir.com

Leiknir var stofnað 1973



Austurbergi 1, Efra Breiðholti

Sjötti flokkur drengja á páskamóti



Menn fóruðu sér fyrir félagið á Páskamóti Hamars. Myndari Lúther Gestsson.

Sjötti flokkur drengja í Leikni brunaði á Freyjumót Hamars í Hveragerði í leiðinda veðri síðastliðinn sunnudag. Til allrar hamingju þurfti þó ekki að spila úti því spilað var í loftbólúhúsinu þeirra Hvergerðinga. Á mótinu mættust nokkur lið víðsvegar að og var góð stemning.

Leiknisdrengir voru félaginu að sjálfsögðu til sóma, voru þrúðir og spiluðu drengilega. Að sögn áhorfenda var sjáanleg framför hjá strákanum frá því fyrr í vetur. Í lok móts fengu allir keppendur páskaegg og fóru sáttir heim.



NYJAR VÖRUR!

SÚPSEI SÓL / NOON HÁRSTOFA Opið:
Hólmasel 2, 109 Reykjavík Mán - Fös 10 - 22
S: 567 2077 - 587 0077 Laugard 10 - 18

★ www.tattoo.is ★

simi: 7722171

Arnarbakki 2

CLASSIC TATTOO

REYKJAVÍK

Opið 12:00-19:00 mánudaga til föstudaga

tattoo@tattoo.is

Sævar og Patryk í landsliðsúrtaf

Síðustu helgi voru 26 strákar boðaðir á landsliðsæfingu í U17 landsliðinu. Leiknir átti þar tvo unga leikmenn, þá Sævar Atla Magnússon og Patryk Hryniewicki. Þeir æfa báðir með 3. flokki Leiknis.

Sævar Atli hefur reyndar æft stíft með landsliðinu í vetur og báðir hafa komið við sögu í nokkrum leikjum meistaraflokks

Leiknis það sem af er tímabilinu. Einnig er gaman að segja frá því að þeir Ísak Richards og Vuk Oskar Dimitrijevic sem líka spila með 3. flokki fengu að spreyta sig í síðasta leik meistaraflokks á móti Leikni Fáskrúðsfirði. Það er því ljóst að upp úr 3. flokki eru að koma ágætir drengir sem félagið bindur miklar vonir við.



Tölvur og gögn ehf.

PC & Mac

þekking og reynsla

Persónuleg og traust tölvuþjónusta í Mjódd sama húsi og Íslandsbanki. Einnig í umm.



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

ÍR-ingar bikarmeistarar í 3. flokki karla í handbolta

ÍR-ingar sigruðu lið Vals með sex marka mun í úrslitaleik Bikarkeppni HSÍ í 3. flokki karla í handbolta í Laugardalshöllinni á Bikarhelginni 28. febrúar s.l. ÍR-ingar voru sterkari í byrjun og með góðri vörn komust þeir í 5-2 eftir 10 mínútna leik. Forysta ÍR hélt áfram að stækka og eftir 20 mínútur var staðan orðin 13-7. ÍR-ingar voru mikið grimmari en andstæðingarnir og Arnar Freyr Guðmundsson fór mikinn hjá ÍR.

Staðan í hálfleik var 18-12 og þegar 10 mínútur voru eftir, 25-19. Valsmenn reyndu að taka Arnar Frey úr umferð en það gekk hreinlega ekkert upp hjá þeim á móti mikið betri ÍR liði. Bjarki Fjalar lokaði markinu og þegar Sveinn Andri og Arnar voru teknir úr umferð tók Sveinn Brynjar til sinna ráða. Á leið sinni í úrslitin lögðu strákarnir Haukar og ÍBV sem eru bæði að berjast á toppnum í fyrstu deild. Lokatölur 33-27.



Mörk ÍR: Arnar Freyr Guðmundsson 10, Sveinn Brynjar Agnarsson 8, Sveinn Andri Sveinsson 3, Heimir Steinn Vigfússon 3, Daníel Pétursson 2

Magnús Páll Jónsson 2, Ólafur Haukur Matthíasson 1. Dagur Sverrir Kristjánsson 1.

Körfuboltalið ÍR áfram í efstu deild

Úrvalsdeildarlið ÍR tryggði sér áframhaldandi rétt til keppni í úrvalsdeild í körfubolta karla þegar þeir gjörsigruðu lið Snæfells í Hertzhellinum í Seljaskóla þrátt fyrir að leika án Bandaríska leikmannsins Jonathan Mitchell sem hefur verið stíghæsti leikmaður liðsins í vetur.

Frábær barátta, góð vörn og sigurvilji tryggðu góðan sigur. Síðustu tveir leikir liðsins töpuðust og komst lið því ekki í átta lið úrslit. Fróðlegt verður að fylgjast með uppbyggingu liðsins á næstu árum en mjög efnilegir ungir uppaldir ÍR-ingar stígu sín fyrstu spor í meistaraflokki í vetur.

Sigursælir ÍR-ingar á Íslandsmeistaramóti barna og unglunga í kata 2016

Börn og unglingar frá karate-deild ÍR voru sigursæl á Íslandsmeistaramóti barna og unglunga í kata sem haldið var í Smáranum Kópavogi 20. febrúar 2016.

Á Íslandsmeistaramóti unglunga sem haldið var fyrir hádegi mættu 120 einstaklingar og 25 lið frá 11 félögum og á Íslandsmeistaramóti barna eftir hádegi mættu 130 börn og 30 lið. Karate-deild ÍR lenti í þriðja sæti félaga í bæði unglunga- og barnaflokki og lönduðu tveimur Íslandsmeistaratitlum í unglungaflokki. Í úrslitum í flokki 16-17 ára unglunga voru báðir keppendur frá karate-deild ÍR, þeir Aron og Mattías. Fjöldi barna og unglunga úr karate-deild ÍR lentu í verðlaunasæti og má sjá árangur þeirra hér:

Kamila Buracewska:
Íslandsmeistari 14 ára.
Aron Anh Ky Huynh:
Íslandsmeistari 16-17 ára.
Mattías B. Montazeri :
2. sæti 16-17 ára.



Mattías, Aron, Kristófer, Kamila, Alexander, og Salma ásamt Vicente Carrasco þjálfara.

Kristófer L. Bjarnason:
2. sæti 13 ára.
Alexander K. Bendtsen:
3. sæti 12 ára.

Salma EL Massoudi:
3. sæti 13 ára.
Jakub Kobiela:
2. sæti 8 ára og yngri.

ÍR-liðið, hársbreidd frá Bikarmeistararatitlinum

Bikarlið ÍR í frjálsíþróttum var hársbreidd frá því að verja Bikarmeistaratitil sinn frá 2015 þann 5. mars sl. Liðið hlaut tveimur stigum minna en FH sem sigraði.

ÍR konur og FH konur voru jafnar að stigum eftir boðhlaupin en ÍR var með tveimur færri sigra og því fór lið FH heim með kvennabikarinn. Karlalið ÍR var aðeins tveimur stigum á eftir liði FH en liðin börðust hart allt til enda. Keppt er í 24 greinum á innan við 4 klst og fáir dauðir punktar. Mikið var um bætingar enda síðasta mót tímabilsins og flestir komnir í mjög gott keppnisform. Auk þess voru fimm mótsmet slegin, ÍR-ingurinn Aníta Hinriksdóttir var þeirra á meðal með met í 800m hlaupi.

Bikarmeistarar úr röðum ÍR inga:

Andrea Kolbeinsdóttir 1500m; Thelma Lind Kristjánsdóttir 60m og kúluvarp; Aníta Hinriksdóttir 800m; Bogey Ragnheiður Leósdóttir stangarstökk.

Óðinn Björn Þorsteinsson kúluvarp; Þorsteinn Ingvarsson langstökk og þristökk; Leó Gunnar Víðisson stangarstökk; Tristan Freyr Jónsson 60m grindahlaup, Ívar Kristinn Jasonarson 400m.

Það er á engan hallað þegar nafn Thelmu Lindar er nefnt sérstaklega en hún sigraði í 60m og kúluvarpi eins ólíkar og þær greinar eru og bætti sig í báðum greinum, glæsilegur árangur það.

**Fréttir**

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

Framkvæmdir hafnar við frjálsíþróttavöll ÍR



Jarðýta komin á íþróttavöllinn – tákn um framkvæmdir.

Framkvæmdir hófust við gerð nýs frjálsíþróttavallar ÍR í Mjóddinni miðvikudaginn 17. febrúar s.l. Gleypnir verktakar ehf sjá um fyrsta hluta framkvæmdanna sem er tilflutningur á 5.500 rúmmetrum af jarðefni sem verður jafnfram notað sem farg ofan á vallarsvæðið. Fargið þarf að standa í tólf mánuði og því er útlit fyrir að seinni part sumars 2017 hefjist frjálsíþróttastarfsemi af fullum krafti á nýjum velli á ÍR svæðinu.

Við völlinn er gert ráð fyrir vallarhúsi með geymslum fyrir áhöld og búnað, rými fyrir mótisstjórn, tímatökubúnað, veitingasölu, þjálfaraaðstöðu og salerni. Stefnt er að því að vallarhúsið falli vel inn í það náttúrlega svæði sem mun umlykja völlinn.

Tuttugu og fjögur ár eru liðin frá því að gerviefni var lagt á hlaupa- og stökkbrautir Laugardalsvallar sem allan þann tíma hefur verið eini nothæfi æfinga- og keppnisvöllur frjálsíþróttamanna í Reykjavík. Aðgengi að Laugardalsvelli hefur alltaf verið mjög takmarkað og því kærkomið þegar frjálsíþróttafólk ÍR fær fyrsta flokks völl með aðgengi til æfinga allt árið um kring og á öllum tímum dagsins.

Glæsilegur sigur á meistaramóti Íslands

Frjálsíþróttalið ÍR í flokki 15-22 ára fagnaði enn einum glæsilegum sigrinum í heildarstigakeppni félagsliða á Íslandsmótinu í Laugardalshöll 27. til 28. febrúar.

Liðið hlaut 580 stigum meira en 320 stigum meira en lið FH. Lið ÍR sigraði í öllum innbyrðis keppnum aldursflokka nema í flokki 18-19 ára piltar og 20 til 22 ára stúlka en þar sigruðu lið FH. ÍR hlaut 15 Íslandsmeistaratitla í piltaflokki og 17 í stúlknaflokki. Hildigunnur Þórarinsdóttir setti bæði mótsmet og Íslandsmet í þristökki í flokki 16 til 17 ára.



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.

**GETRAUNANÚMER****ÍR ER 109**

PÁSKASTEIKIN

Í Iceland færðu allt sem þú þarfnast til að setja saman frábæra máltíð og njóta páska með fjölskyldu og vinum.



1199 kr. kg

VERÐ ÁÐUR: 1498 KR.

1. FLOKKS SS LAMBALÆRI
FROSID. 2,1–2,6 KG



Verð birt með fyrirvara um prentvillur. Gildir á meðan bírgjör endast.



Borgaðu með símanum á einfaldan og öruggan máta með Netgíró.

Við sendum þér reikning í netbankann og þú færð allt að **14 daga vaxtalausn 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

Iceland