

Breiðholtsblaðið

Dreift frítt í öll hús í Breiðholti

ÁGÚST 2016

8. tbl. 23. árg.



Boðið var upp á smiðjur fyrir yngstu börnin og einnig vinnuskólalópa hjá félagsmiðstöðvunum í Breiðholti í sumar. Á myndinni má sjá hóp krakka stilla sér upp eftir að regnskúr gekk yfir. Þau létu það ekkert á sig fá. Nánar um sumarstarfið á bls. 10.

Opið allan sólarhringinn

í Engihjalla, Vesturbergi og Arnarbakka



Iceland



Slökkvitækjaþjónustan

564 1433

Bakkabraut 16 • 200 Kópavogur

Fyrir heimili - húsfélög - fyrirtæki
Úrval slökkvitækja. Leitið tilboða!



Sveinsbakari

Hólagarði og Arnarbakka

- bls. 2
Ungmennaráð
Breiðholts

- bls. 4-5
Viðtal við Sr. Svavar
Stefánsson

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

Svínakjöt á tilboði

Svínalundir

Verð áður

2.884 kr./kg.

Verð núna

1.998 kr./kg.

Svínahnakki

Verð áður

2.114 kr./kg.

Verð núna

1.449 kr./kg.

Svínakóttlettur

Verð áður

1.819 kr./kg.

Verð núna

1.298 kr./kg.



Þín verslun

SELJABRAUT 54 • SÍMI 557 1780 - 577 1788

- á traustum grunni -

Tilvalið í nestið fyrir skólann



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.

8. tbl. 23. árgangur

Breiðholtsblaðið er dreift frítt í öll hús í Breiðholti

Samstillt átak um íþróttastarf barna

Heilsueflingarátakið í Breiðholti heldur áfram. Að þessu sinni ritar Þórdís Lilja Gísladóttir um jákvæð áhrif þess fyri börn og ungmenni að taka þátt í hefðbundnu íþróttastarfi. Í grein sinn í þessu tölublaði bendir hún á að kannanir á hreyfingu barna og unglunga í Breiðholti sýni að þau séu eftirbátar ungmenna í öðrum hverfum borgarinnar þegar kemur að þátttöku í íþróttastarfi. Íþróttþátttaka ungmenna í efra Breiðholti er aðeins 62% og í neðra Breiðholti 80%. Til samanburðar má nefna að íþróttþátttaka barna og unglunga í Háaleitis- og Hlíðar hverfinu er 87% og um 88% í Vesturbænum.

Ýmsar orsakir geta legið að baki þessu. Meiri fjölmennung hefur þróast í Breiðholti en í flestum öðrum borgarhlutum. Vera má að fólk sem sest hefur að í Breiðholti frá hinum ýmsu menningarsvæðum hafi aðra sýn á iðkun íþróttar en við Íslendingar og hafi vanist annarri hugsun í fyrrum heimkynnum sínum eða ekki haft tækifæri til þess að kynnast íþróttastarfi af eigin raun. Þetta er ekki einhlít skýring og orsakirnar eru fleiri og margvíslegri og tengjast mun fleirum en aðfluttu fólki.

Þessu verður ekki mætt eða við því brugðist með öðru en góðu kynningarstarfi. Annars vegar því að tengja íþróttaiðkun við heilsueflingu á þann hátt sem Þórdís gerir í grein sinni. Hins vegar verða bæði skólar og ekki síst íþróttafélögin sjálf að ná til barna og ungmenna að þessu leyti. Þá er ótalin sú umgjörð sem íþróttafélögum er búin af hálfu borgaryfirvalda. Um nokkurt skeið hefur staðið til að bæta íþróttasvæðið í Mjóddinni – starfssvæði ÍR. Lítið hefur þó gerst af hálfu Reykjavíkurborgar á þeim tíma frá því farið var að ræða breytingar og úrbætur þar.

Þetta mál verður vart leyst nema með samstilltu átaki nokkurra aðila. Má þar nefna heilbrigðisyrifvöld samanber átakið „Heilsuefling í Breiðholti“, skólana í byggðinni, íþróttafélögin sem starfa þar og síðast en ekki síst Reykjavíkurborg. Vera má að nauðsynlegt sé að efna til borgarafundar um málið í Breiðholti þar sem forsvarsfólk þessara aðila allra kæmi, ræddi málin, legði fram hugmyndir og sæti fyrir svörum.

Ungmennaráð Breiðholts

Nemendur verða í móttökuteymi fyrir börn af erlendum uppruna

Ungmennaráði Breiðholts á hugmyndina að nýju fyrirkomulagi við upphaf skóladaga í Reykjavík en það er að nemendur verði með í móttökuteymi fyrir börn og unglunga af erlendum uppruna. Skóla- og frístundaráð samþykkt tillögu frá ungmennaráðinu þess efnis og verða þeir þannig hluti af móttökuteymi skólanna.

Fulltrúar ungmennaráðsins lögðu tillöguna upphaflega fram í borgarstjórn á vordögum. Bentu ungmenninn á að margir nemendur með annað móðurmál en íslensku væru einangraðir alla skólagönguna og að það væri mikilvægt að tengja nýja nemendur inn í frístundastarf í sínu hverfi. Fræðsludagskráin Vertu næs sem Rauði krossinn stendur fyrir verður að tillögu ungmennaráðsins liður í þeirri fræðslu sem móttökuteymi skóla fær. Farið verður af stað með þetta verkefni í tveimur skólum nú í haust og leitað leiða til að tengja foreldra nýnema við það. Þá verður skipaður starfshópur með fulltrúum ungmennaráða, grunnskóla, frístundamiðstöðva og starfsmanna skóla og frístundasviðs. Stefnt er að því að verkefnið verði í framtíðinni hluti af móttökuaætlun allra grunnskóla í Reykjavík og að unnin verði handbók með verklagi við móttöku nýrra nemenda af erlendum uppruna sem innleitt verði í skólum og frístundamiðstöðvum. Velferðaráð og Mannréttindaskrifstofa höfðu áður haft tillögu ungmennaráðs Breiðholts til umsagnar og lýst yfir ánægju með hana enda væri hún í samræmi við forvarnarstefnu og mannréttindastefnu borgarinnar. Ungmennaráð Breiðholts er hópur krakkar á aldrinum 13 til 18 ára sem koma saman og ræða um málefni sem varðar ungt fólk í hverfinu. Krakkarnir koma úr öllum skólum hverfisins og eru á öllum aldri. Ungmennaráð Breiðholts er vettvangur fyrir ungt fólk til að láta sína skoðun í ljós. Ungmennaráðið er í góðu samstarfi við Hverfisráð Breiðholts sem og



Ungmennaráð Breiðholts

Þjónustumiðstöð Breiðholts. Á hverju ári eru tveir meðlimir ungmennaráðs Breiðholts kosnir

í svokallað Reykjavíkurráð sem situr fundi með meðlimum úr öðrum hverfisráðum.



Pangbakka 10 (MJÓDD) • Sími: 557-2053

Hafðu samband og ég sel fyrir þig.



Haraldur A Haraldsson Fasteignasali

Sími: 778-7500



Tölvur og gögn ehf.

PC & Mac

þekking og reynsla

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



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

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

Pottaplöntudagar

20% AFSLÁTTUR AF ÖLLUM POTTAPLÖNTUM



HAUSTDAGSKRÁ 2016

VIÐBURÐIR:

18. - 22. AGÚST **POTTAPLÖNTUDAGAR**
3. - 4. SEPT **HAUSTFÖGNUMBUR**
24. - 25. SEPT **SMÁHUNDAKYNNING**
8. - 9. OKT **STÓRHUNDAKYNNING**
22. - 23. OKT **KATTAKYNNING KYNJAKATTA**
2. NÓV **VINKVENNAKVÖLD GARÐHEIMA**

FYRIRLESTRAR:

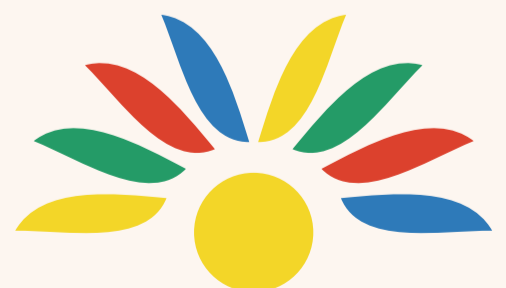
3. SEPT **HAUSTVERKIN Í GARÐINUM**
10 SEPT **HAUSTKRANSAGERÐ**
17. SEPT **UMHIRÐA STOFUPLANTNA**
19. NÓV **JÓLASKREYTINGAGERÐ**

FYRIRLESTRARNIR FARA FRAM Á LAUGARDÖGUM KL 12:00.
AÐGANGUR ER ÓKEYPIS OG ALLIR VELKOMNIR Á MEÐAN HÚSRÚM LEYFIR.

ÚTSÖLULOK
20% AUKAAFSLÁTTUR
AF ALLRI
ÚTSÖLUVÖRU



TILBOÐ
VITAGRO
PLÖNTUNÆRING
690kr.



GARÐHEIMAR

Garðheimar • Stekkjarbakka 6 • 540 3300 • gardheimar.is

VIÐTALIÐ

Hef átt góðan tíma

í Fella- og Hólakirkju

Séra Svavar Stefánsson sóknarprestur í Fella-sókn lætur af störfum að eigin ósk þann 1. september n.k. Síðasta guðsþjónusta hans verður í Fella- og Hólakirkju sunnudaginn 28. ágúst næstkomandi kl. 11 en þar hefur hann starfað í hartnær 14 ár. Í viðtali við Breiðholtið segir hann þetta vera góðan tíma til að ljúka prestsstarfi sínu í þjóðkirkjunni eftir tæplega 40 ára þjónustu innan hennar. Eiginkona hans er Auður B. Kristinsdóttir, sérkennari, sem rekur Lestrarmíðstöðina í Mjódd. Þau eiga þrjú börn, Hildi Björk, Stefán og Kristinn Arnar sem öll eru gift og barnabörnin orðin sex. Svavar spjallar við blaðið í tilefni af þessum tímamótum.

„Ég er fæddur og uppalinn í Reykjavík. Að loknu stúdentsprófi var ég óákveðinn um frekara nám en það heillaði mig að fara í guðfræði“ sagði hann í upphafi. „Ég hafði starfað svolítið með föðurbróður mínum, sr. Garðari Svavarssyni í Laugarneskirkju, og eitthvað var það sem kallaði mig í þá átt“. Svavar segir að áhugi hans á guðfræði hafi ekki endilega vaknað af því að hann hygðist verða prestur heldur fremur til þess að afla sér góðrar almennrar menntunar. „Ég lauk guðfræðiprófi frá H.I. vorið 1975 og vígðist það ár sem sóknarprestur vestur í Búðardal þar sem ég þjónaði einn vetur. Vorið 1976 varð ég sóknarprestur í Neskaupstað en þar var prestslaus eftir erfið áföll, mannskæð snjóflóð. Þar vorum við í 15 ár. Árin okkar eystra var góður tími og þaðan eigum við góðar minningar. Árið 1989 til 1990 fékk ég námsstyrk frá Alkirkjuráðinu í Sviss og fórum við fjölskyldan til Pittsburgh í Bandaríkjunum þar sem ég lauk meistaraþrófi í guðfræði með áherslu á sálsgæslu við aldraða og prédikunarfræði. Ekki minna var lærdómsríkt að kynna fjölbreyttu safnaðarstarfi þar í landi og ég drakk í mig nýjar hugmyndir og viðhorf um fjölbreytt trúar- og kirkjulíf, kynningu á safnaðarstarfi og þátttöku leikmanna. Það var góður tími fyrir okkur öll.“

Breytingar og annar starfsvettvangur

Svavar segir, að þegar hér var komið sögu hafi þeim hjónum þótt kominn tími að breyta til. Þau hafi kunnað einstaklega vel við sig fyrir austan en börnin verði komin á þann stað í lífinu að fara að tínast í framhaldsskóla og nánasta fjölskylda búsett á suðvesturhorninu. „Ég var skipaður sóknarprestur í Þorlákshöfn 1991 og þar vorum við í sjö ár. Eftir það breytti ég um starfsvettvang og var ráðinn forstöðumaður Vinnu-málastofnunar á Suðurlandi. Þar nýtti ég þekkingu mína frá Banda-ríkjunum við að skipuleggja fjölbreytt námskeiðahald fyrir atvinnuleitendur og veita ráðgjöf til fólks sem var í atvinnuleit. Sérstök námskeið um starfslok eldra fólks voru vinsæl. Samstarf við sveitarstjórnir var

veigamikill þáttur í starfi mínu þar. Þetta verkefni gaf mér dýrmæta reynslu. Prestsskapurinn hvarf þó aldrei alveg úr huga mér og hér hóf ég störf við kirkjuna í ársbyrjun 2003.“

Árin í Fella- og Hólakirkju

„Eftir árin hjá Vinnu-málastofnun fannst mér spennandi að koma til kirkjunnar aftur. Hér var annar prestur auk fleira starfsfólks sem jók möguleikana á fjölbreyttu starfi og samvinnu,“ segir Svavar. Þótt Efra Breiðholtið hafi verið fullbyggt þegar Svavar kom til starfa þar, þá hafa ýmsar breytingar orðið síðan. Byggðin hefur þróast og mannlífið breyst. „Það er alveg rétt. Miklar breytingar hafa orðið í Breiðholtinu frá því að þessi söfnuður var stofnaður og til dagsins í dag. Hér var mikil barnamergð á tímabili. Fyrsti sóknarprestur í Efra Breiðholti var sr. Hreinn Hjartarson. Prestakallinu var skipt nokkrum árum eftir stofnun þess og Hólabrekkuprestakall varð til og þar með tveir sóknarprestar. Annar þjónar Fella-sókn sem eru Fellin, Austurbergið að hluta og allt Vesturbergið. Hinn hlutinn eru svo Hólarnir og Bergin hér norðan við kirkjuna. Mér fannst áhugavert að koma hingað í kirkjuna og er afskaplega ánægður og þakklátur fyrir það tækifæri að koma hingað og starfa þennan tíma. Starfsbróðir minn, sr. Guðmundur Karl, er góður samstarfsmaður og okkur hefur tekist að vinna vel saman. Milli okkar hefur alltaf ríkt trúnaður og vinátta sem ég met mikils. Það var tekið vel á móti mér og ég hef verið mjög ánægður með starfsumhverfið. Ég hef notið þess að eiga gott samstarfsfólk, djákna, organista, kirkjukór og húsverði. Það er afskaplega gott að vinna í þessu húsi og hér hefur skapast væntumþykja um söfnuðina.“

Tengsl fólks við kirkjuna

Svavar segir að þegar hann líti til baka þessi nær fjórtán ár sem hann hefur starfað við Fella- og Hólakirkju þá hætti hann mjög sáttur. „Mér finnst safnaðarstarfið hafa eflst verulega og söfnuðurinn bundist kirkjunni betur að mörgu leyti. Ég held það stafi einkum af því að þegar Breiðholtið varð til og byggðist upp þá kom hingað fólk frá ýmsum svæðum innan borgarinnar – frá flestum borgarhlutum. Fólk er svolítið íhaldssamt og vill halda tryggð við sína gömlu kirkju þótt það flytjist á milli hverfa og kirkjusókna. En síðustu árin finnst mér fólk sækja meira hingað en áður. Ég get nefnt að athöfnum hefur fjölgað verulega frá því sem var. Það getur einnig tengst því að á síðari árum er farið að jarðsyngja meira frá sóknarkirkjunum en var þegar flestar jarðarfarir fóru fram í Fossvoginum. Mér finnst það vera jákvæð og góð þróun. Kirkjuhúsið hér er vel hannað og falleg bygging, kirkjuskipið og búnaður þess einstaklega smekklegur og listrænn og þjónar margs konar starfsemi auk helgihaldsins.“



Séra Svavar Stefánsson fyrir frama kórinn í Fella- og Hólakirkju sem verið hefur starfsvettvangur hans síðustu 14 árin.

Kirkjustarf aldraðra

Svavar hefur sinnt kirkjustarfi eldri borgara enda er framhaldsmenntun hans á því sviði. „Kirkjustarf aldraðra hefur vaxið á þessum árum og fljótlegra var ráðinn djákni til að sinna því sérstaklega ásamt ýmsum öðrum verkefnum. Við höfum verið með djákna lengst af þess tíma sem ég hef starfað hér og hef átt afar ánægjulegt starf með þeim. Við höfum lagt áherslu á að hafa fjölbreytta starfsemi, sameina tilbeiðslu, fræðslu og skemmtun þannig að fólk hafi eitthvað uppbyggilegt að sækja. Starfið snúist ekki eingöngu um dægurvöl. Við höfum fengið

ýmsa góða gesti sem hafa komið hingað í gegnum tíðina og svo höfum við prestarnir lagt eitt og annað til þessa starfs. Eitt af því sem við höfum lagt áherslu á eru ferðalög – að gefa fólki kost á að fara saman í ferðir, jafnvel til útlanda, og þetta hefur þjappað fólki saman og það hefur verið haft á orði við mig að félagsstarf eldri borgara í Fella- og Hólakirkju sé með því blómlegra í borginni. Í því sambandi megum við heldur ekki gleyma því að við höfum verið í mjög góðu sambandi við félagsstarfið í Gerðubergi. Við prestarnir og djákninn höfum skipt með okkur að fara þangað einu sinni í viku og þar skapast ágætis umræður um

daginn og veginn út frá trúarlegu sjónarhorni. Þessar umræður hafa oft verið skemmtilegar og stundum erfitt að hætta.“

Litrófið og ungmennakórinn

Barnakórinn Litróf var á sínum tíma stofnaður til að blanda saman þeim fjölbætta barnahóp sem býr í Efra Breiðholti. Svavar leggur áherslu á mikilvægi starfs Ragnhildar Ásgeirsdóttur sem lengi starfaði sem djákni við Fella- og Hólakirkju en hún kom Litrófinu af stað og vann það af einskærum áhuga og hugsjón. „Það skapaðist mikið líf í kirkjunni í kringum Litrófið sem laðaði bæði foreldra og aðra ættingja krakkanna að og þetta gekk mjög vel. En með þetta er eins aðra kórastarfsemi, hún gengur oft í bylgjum. Litrófið starfar enn og við erum að vona að starfið braggist aðeins að nýju.“

Nýi kórinn

„Óg svo er kominn nýr kór. „Já – það er rétt. Á síðasta ári fór af stað samstarf við Fjölbrotaskólann í Breiðholti um stofnun kórs ungmenna. Þetta var gamall draumur minn að tengjast skólanum betur. Forsvarsmenn hans tóku mjög vel í þá hugmynd að við myndum eiga samstarf. Hér hefur því verið starfandi kór nemenda Fjölbrotaskólans en við viljum gjarnan víkka það eitthvað út og eru nemendur úr sóknunum Breiðholtsins velkomnir til kórstarfsins þótt þeir stundi nám í öðrum framhaldsskólum en í FB.“

Sóknirnar sameinaðar

Nú hefur verið ákveðið að sameina sóknirnar að nýju. „Já – það er búið að taka ákvörðun um það og sú vinna er í hefðbundnu ferli. Hún tekur nokkurn tíma vegna þess að Kirkjubing þarf að leggja blessun sína yfir ákvarðanir um breytingar á skipan sókna og það kemur aðeins saman tvisvar á ári. Þessi breyting á ekki að hafa áhrif á kirkju- eða safnaðarstarfið. Þegar mitt starf verður auglýst verður auglýst prestsstarf og það er ekki víst að það verði fyrr en að vori. En ég hef vissu fyrir að fenginn verður prestur til afleysinga fram að þeim tíma.“

Hef tekið ástfóstri við þetta umhverfi

Svavar kveðst leggja áherslu á fjölbætt safnaðarstarf. „Dæmi um það eru ýmis samstarfsverkefni kirknanna í Breiðholti. Nú er árlega gengið þrjá sunnudaga í júní milli kirknanna þriggja og góður hópur tekur þátt og eflir samstöðu og vináttu. Nefna má fleiri samstarfsverkefni en öll miða þau að því að efla samskipti og glæða vitund okkar um trúararf okkar og vellíðan. Ég finn þegar ég horfi yfir árin mín hér í sókninni að ég hef tekið ástfóstri við þetta umhverfi. Með vissum söknuði læt ég af störfum en þó fullur þakklætis og gleði fyrir það traust og vináttu sem ég hef notið. Ég



Svavar með góðum fermingarhópi.



Svavar, Dóra Jóhannsdóttir og Auður eiginkona Svavars. Myndir er tekin í afmæli Dóru.

hugsa með ánægju til þess að nýr einstaklingur komi til starfa og bið og vona að kirkjustarfið í Efra Breiðholti megi vaxa og dafna. Ég mun þó ekki alveg hverfa úr húsinu heldur sinna stuðningshópum um sorg og sorgarviðbrögð og þá sérstaklega þeim sem glíma við söknuð og missi vegna sjálfsvígs ættingja og vina. Þessu verkefni hef ég sinnt undanfarin 20 ár á vegum félagsins Nýrrar dögunar.“

Ánægjulegt að sjá sem flesta

Síðasta guðsþjónusta mín sem sóknarprestur verður þann 28. þessa mánaðar kl. 11. Það væri mjög ánægjulegt að sjá sem flesta þann dag í kirkjunni, svona að

fá að þakka fyrir mig og þá hlýju sem ég hef mætt. Enda er texti dagsins um þakklætið, að muna og temja sér að þakka fyrir vináttu og góðvild. Ég á mörgu fólki,

eystra sem syðra, fólki sem ég hef kynnst, þakkarskuld að gjalda fyrir traust og vináttu. Hún varir þó ég sé ekki daglega á vettvangi“, segir séra Svavar Stefánsson að lokum.



MINNA MÁL MEÐ SAGA PRO



SAGA MEDICA
www.sagamedica.is

Höfum gaman og
dönsum í vetur

INNTRITUN ER HAFIN

Innritun og upplýsingar alla virka daga kl. 10 - 22 í síma

862 6168

eða á heimasíðunni www.hvonn.is

Ath. Kópavogsbær, Rvk og Garðabær styrkja börn (5-17 ára) til danskennslu

Innritun hafin í alla hópa: Barnadansar Samkvæmisdansar Gömlu dansarnir Keppnisdansar

Barnahópar, unglíngahópar, fullorðinshópar, skólakennsla, brúðarvals, sérhópar, byrjendur og framhald Allir velkomnir

Almenn kennsla hefst mánudaginn 12. sept. Keppnishópar 16. ágúst.

Kennsla fer fram í glæsilegu og endurbættu húsnæði



Dansfélagið Hvönn - Kórnum, Vallarkór 14 (Kórinn austur inngangur), 203 Kóp. - S. 862 6168 og 615 2318 e-mail: hvonn@hvonn.is - www.hvonn.is

Við erum orðin **1 árs** og ætlum að fagna því **allan** september mánuð!

TILBOÐ KAUPAUKAR HAPPADRÆTTI



- ✓ Friar heimsendingar lyfja
- ✓ Góð **afsláttakjör** fyrir eldri borgara og öryrkja
- ✓ Hagstætt **verð**
- ✓ **Persónuleg** þjónusta

Opnunartími
8:30 – 18:00 alla virka daga

Hraunbergi 4, 111 Reykjavík



Hraunbergssapótek

Heilbrigð skynsemi



Vetrarstarf í Fella- og Hólakirkju!

Vetrarstarfið hefst með fjölskyldumessu
sunnudaginn 4. september kl. 11:00.

Pétur og félagar mætta hressir og kátir og hlakka til að hitta
sunnudagaskólabörnin eftir sumarfrí.

Heitt kaffi á könnunni eftir stundina og djús fyrir krakkana

Eldri borgarastarfið hefst **þriðjudaginn 6. september.**

Foreldramorgnarnar hefst **fimmtudaginn 8. september.**

Kór Fella og Hólakirkju æfir á **þriðjudögum kl. 19.30**,
fyrsta kóræfing vetrarins verður **23. ágúst.**

Dagskrá kórsins er metnaðarfull og fjölbreytt,

Við tökum nýjum félögum fagnandi.

Vetrarstarf Litrófsins hefst **miðvikudaginn 7. september.**

Sjá nánar á heimasíðu kirkjunnar **fellaogholakirkja.is**

Sumarsýningu í Gerðubergi að ljúka

Bjarni Bernharður sýnir á sér sterka hlið

Nú fer sumarsýningum í Gerðubergi að ljúka og síðustu forvöð fyrir Breiðhylltinga og aðra að koma í menningarhúsið og skoða athyglisverðar sýningar. Fyrst má nefna málverkasýningu Bjarna Bernharðar Bjarnasonar, það skráfar í nýjum degi, en henni lýkur þann 26. ágúst.

Í tilefni af sýningarlokum Bjarna var blásið til lúðra í Gerðubergi föstudaginn 12. ágúst. Þar veitti Jón Proppé listfræðingur leiðsögn um sýninguna en hann hefur skrifað greinargóða ritgerð um Bjarna og listskópun hans. Bjarni sem einnig hefur fengist við ljóðagerð og önnur ritstörf las ljós eftir sig við undirleik Azima & Gason - Bra sem er dúett skipaður tónlistarfólkinu Ingibjörgu Guðlaugsdóttur og Herði Bragasyni. Bjarni hefur gefið út fjölda ljóðabóka og einnig æviminningar sínar sem hann nefndi Hin hálu þrep – lífshlaup mitt. Lífshlaup hans er um margt óvenjulegt. Hann hefur meðal annars tekist á við erfið veikindi, haft betur í þeirri glímu og síðan fundið sína fjöl í mynd- og ritlist sem hann er næstum jafnvígur á. Næstum má segja vegna þess með þessari sýningu í Gerðubergi hefur hann gefið myndlistinni nokkurt forskot á annað sem hann hefur fengist við. Þótt hann sé sjálfmenntaður myndlistarmaður tekst hann bæði af kunnáttu og krafti á við viðfangsefni sitt og skilar mjög öflugri myndsköpun þar sem hann leyfir formi og litum að takast á. Efnistökin í málverkum Bjarna spanna vítt svið en hafa þó öll í sér þræði abstraktsjónar. Verk hans eru tilfinningarík og kröftug og tærleiki litanna nýtur sín í afmörkuðum litaflötum.

Örheimar Jaroslaw

Sýningu Jaroslaw Lenski Örheimar lýkur einnig 26. ágúst en hún byggir á því að móta blý í örskúlpúr. Jaroslaw Lenski er ættaður frá Póllandi en hefur búið hér á landi síðustu níu árin ásamt fjölskyldu sinni. Fyrir fimm árum rakst Jaroslaw á myndir af örskúlpúrum úr ritblýi á veraldarvefnum. Þar kveiknaði áhugi hans á að prófa sig áfram í útskurði á slíkum verkum. Í fyrstu voru verkin einföld því erfitt er að nálgast verkferin sem notuð eru við útskurðinn. Jaroslaw notaði bakgrunn sinn, þekkingu og menntun sem járnsmiður og vélvirki til að smíða sér sín eigin verkfæri og hefur hann náð einstakri leikni í útskurðinum.

Ljós og flæði Elínborgar

Sýningu Elínborgar Jónasdóttir Flæði ljóss og lita



Ein af myndum Bjarna Bernharðar í Gerðubergi

lýkur 4. september. Um vatnslitamyndir er að ræða en hafa heillað hana allt frá því hún hóf að mála. „Það gerist alltaf eitthvað óvænt og spennandi þegar þeir fá að flæða óhindrað. Þeir hafa þá eiginleika að endurkasta ljósinu af pappírnum í gegnum tærleika litanna“, segir listakonan. Elínborg er fædd 1942 og er að mestu sjálfærð í myndlistinni. Hún tók upp pensilinn fremur seint að eigin sögn og þegar hún hafði hugreki til að láta af því verða var ekki aftur snúið. Elínborg sækir myndefnið í náttúruna; landslag, blóm og dýr og meðal annars málar hún skemmtilegar myndir af gæludýrum.

Veðurfar Hrafnhildar Ingu

Að lokum má efna sýningu Hrafnhildar Ingu Sigurðardóttir sem stendur til 21. ágúst. Í myndin á þessari sýningu fjallar Hrafnhildur um íslenskt veðurfar, vatnagang, ofstopaveður á eyðilegri strönd og öræfalandslag sem eru einkennandi viðfangsefni. Hún sækir efnivið í Fljótshlíðina þar sem hún ólst upp með Markarfljótið dýnjandi á aurunum neðan æskuheimilis hennar. „Veður, vatn og jörð, haf og himinn er ótæmandi efniviður í málverkum mínum,“ segir Hrafnhildur í tilefni af sýningunni. Tilvalið er fyrir fólk að gera sér ferð í Gerðuberg einhvern síðsumardaginn til að skoða sýningarnar í húsinu og njóta þess að fá sér kaffisopa leiðinni í hinu glæsilega kaffihúsi Gerðubergs.

FÓTAMEÐFERÐ ER FYRIR ALLA

Ríkey Sigurjónsdóttir

löggildur fótaaðgerðafræðingur

hefur hafið störf á Fætur og fegurð,

Hólagarði Lóuhólum 2-4, 111 Reykjavík.

15% afsláttur fyrir eldri borgara og öryrkja.

Verið velkomin

Tímamantanir í síma **557 5959**

Ríkey Sigurjónsdóttir

Löggildur fótaaðgerðafræðingur

Hugsum vel um fæturnar því okkur var bara gefið eitt par.

Aðalfundur framundan?

Heildarlausn í
rekstri húsfélaga.



www.eignaumsjon.is

S. 585 4800, Suðurlandbraut 30.

HAUSTNÁM- SKEIÐ 2016 MYNDLISTASKÓLINN

SKRÁNING

HAFIN

Í

REYKJAVÍK

Námskeið bæði í Í JL-húsi og Miðbergi.

Nánar á www.mir.is og í síma 551 1990 milli kl. 13:00 og 17:00.

Hér er mikil fjölbreytni og allir eru velkomnir

Félagsstarfið í Gerðubergi og í Árskógum hefst nú af krafti eftir sumarið. Elísabet Karlsdóttir verkefnisstjóri félagsmiðstöðva í Breiðholti er staðsett í Gerðubergi, hún segir að dagskrá haustsins og komandi vetrar sé spennandi og boðið verði upp á fjölbreytilegt starf að venju. Félagsstarfið byggir mikið á þeim góða grunni sem lagður hefur verið síðustu ár en einnig verði bryddað uppá nýjungum að þessu sinni. „Hugmyndafræði starfsins byggir á að framlag allra er mikilvægt og heimilisfólk og starfsmenn vinna saman að því starfi sem hér fer fram. Þá er starfandi notendaráð Félagsstarfsins í Gerðubergi. En tilgangur með notendaráði er að rödd notenda heyrist og að starfið beri með sér valddreifingu og unnið á lýðræðisgrunni.“

Elísabet segir að talsvert stór fastur kjarni komi í félagsstarfið og taki þátt í því sem þar er í boði en nýtt fólk sé alltaf að bættast við. „Eftir því sem við getum aukið fjölbreytnina náum við til fleira fólks og við viljum alveg sérstaklega leggja áherslu á að félagsstarfið er fyrir allra burtséð frá aldri og kyni. Það hefur stunduð viljað loða við starfið að það sé einkum fyrir eldri borgara og á það ef til vill rætur til þess að



Elísabet Karlsdóttir verkefnisstjóri félagsmiðstöðva í Breiðholti til vinstri ásamt nokkrum konum sem tóku þátt í kvannahlaupinu í sumar en kvannahlaupið hefur verið fastur liður í dagskrá félagsstarfsins um langa tíð.

framan af var það raunin en þetta er að breytast. Við tökum vel á móti öllum og alltaf er gaman að sjá ný andlit.“

Nýjar hugmyndir eru velkomnar

Elísabet segist opin fyrir öllum hugmyndum, mikilvægt er að fólk vinni saman og myndi heimilisbrag. Ég held að þetta hafi tekist ágætlega hér í Gerðubergi

í gegnum tíðina og ég vil nýta þá margvíslegu reynslu sem fengin er af félagsstarfinu og reyna að auka við hana eftir mætti. Fólk býr yfir margvíslegri kunnáttu og gaman ef það vill koma og nýta hana í verki hér í félagsstarfinu.“

Hefðbundnir þættir og nýjungar

Af dagskráratriðum í haust- og vetrarstarfinu nefnir Elísabet

hefðbundna þætti eins og félagsvist og kórstarf sem alltaf er vinsælt. Af öðru starfi má nefna margskonar handaverk og listsköpun á borð við útskurð, glervinnu, bókbönd og myndlist að þrjónakaffinu vinsæla ógleymdu. Þá er Félag heyrnarlausra er með starfsemi í félagsstarfinu í Gerðubergi. Þá er einnig mikið um hópa sem stunda hreyfingu og útivist. Þar má nefna leikfimi, línudans og gönguhópa. Svo er markmiðið að bjóða einnig uppá Bingó og gömlu dansana í vetur. Í Gerðubergi er líka starfrækt Fjölskyldumiðstöð og þar er boðið upp á foreldramorgna í hverri viku og

allir foreldrar eru velkomnir með börn sín. Elísabet segist vilja sjá sem flesta koma og taka þátt í félagsstarfinu. „Fólk getur bara komið, skoðað sig um, fengið sér kaffisopa og spjallað saman til að byrja með. „Hér er opið fyrir alla, fjölbreytni í starfinu er mikil og svo erum við alltaf opin fyrir nýjum hugmyndum sem mætti útfæra og gæti jafnvel leitt til nýrra hópa. Maður er manns gaman og aðal málið er að fólk langi til að koma saman og taka þátt í sjálfbærni og uppbyggilegu félagsstarfi. Ég vil hvetja fólk til að koma og kynna sér starfseminna,“ segir Elísabet að lokum.

ALLTAF FULLT BORD AF FERSKUM FISKI OG FISKRÉTTUM

Opið alla virka daga kl. 9 – 18:30.



Tónskóli Sigursveins

1964 **50**³⁰₀₃ 2014
ÁRA

Getum bætt við nemendum á kennslustað okkar í Hraunbergi 2; í forskóla, á trommur og rafbassa.

Sótt er um á heimasíðu skólans, tonskolinn.com
Upplýsingar í síma 568 5828.





ÍPRÓTTIR Í

Fyrsta flokkur

Hreyfing er einn af lykilþáttum

Íþróttaiðkun ungmenna eykur líkur á heilbrigðum lífsstíl seinna á lífsleiðinni.

Íþróttaiðkun hefur jákvæð áhrif á námsárangur.

Íþróttaiðkun dregur úr líkum á óæskilegri hegðun og vímuefnanotkun.



Leiknir býður upp á knattspyrnu fyrir alla aldurshópa allt árið um kring. Æfingar fara fram á Leiknisvelli við Austurberg.

Nánari upplýsingar og skráning á www.leiknir.com eða í síma 557-8050.



Sundfélagið Ægir býður upp á sundæfingar fyrir börn, unglunga og fullorðna. Æfingar haustannar hefjast mánudaginn 29. ágúst fyrir 6 ára og eldri og þriðjudaginn 6. september fyrir 4-6 ára í Breiðholtslauginni.

Nánari upplýsingar og skráning á www.aegir.is eða í síma 820-3156.

Frístund

Reykjavíkurborg býður öllum foreldrum 6-18 ára barna styrk að upphæð 3

Íþróttafélög aðstoða við að

BREIÐHOLTI

ÍR-heimilis hreyfing

Um í Heilsueflandi Breiðholti



ÍR býður upp á fjölbreytt íþróttastarf fyrir allan aldur. Nánari upplýsingar og skráning á www.ir.is eða í síma 587-7080.

Skráning hefst fimmtudaginn 25. ágúst.

Knattspyrna

ÍR-völlur, Seljaskóli og Austurberg

Körfubolti

Breiðholtsskóli, Seljaskóli og Austurberg

Handbolti

Breiðholtsskóli, Seljaskóli og Austurberg

Júdó

ÍR-heimili

Karate

Austurberg

Taekwondo

ÍR-heimili

Frjálsar íþróttir

Seljaskóli og Laugardalshöll

Skíði

ÍR-heimili og Bláfjöll

Dans

Street dans Brynju
ÍR-heimili

Fimleikar 5-8 ára

ÍR-heimili

Íþróttaskóli 2-5 ára

ÍR-heimili

Keila

Austurberg og Egilshöll

ÍR- ungar - Austurberg og Seljaskóli

Fyrir krakka í 1. og 2. bekk strax eftir skóla. Eitt æfingagjald fyrir margar íþróttagreinar

Keila - Körfubolti - Knattspyrna - Handbolti - Skíði - Frjálsar

Frístundastrætó fer milli skóla og íþróttahúss. Frístundaheimili í Austurbergi

Almenningsíþróttir ÍR-heimili

Kvennaleikfimi - Skokkhópur - Íþróttir eldri borgara

Frístundakortið

15.000 krónur á önn sem nýta má til að greiða fyrir íþróttaiðkun ungmenna.

Þú sækja um frístundakortið.

Borgarstjórn er ljón í veginum

Ætli ekki sé óhætt að segja að landsbyggðarþingmenn virðist oftast rækja störf sín meira með hagsmuni síns kjördæmis sérstaklega að leiðarljósi heldur en við þingmenn Reykjavíkur, og með meiri árangri. Margt veldur sjálfsagt svo sem meiri persónuleg nánd við kjósendur og atvinnulíf í landsbyggðarkjördæmum og sú viðurkenning sem virðst vera til staðar á einhvers konar aðstöðumun landsbyggðar og höfuðborgarsvæðisins. Mest um vert er þó að mælistikan á árangur er gjarnan sýnilegar framkvæmdir eins og veg- og gangnagerð og í þeim efnum höfum við þingmenn Reykjavíkur einfaldlega fengið lélegri spil í hendur en þingmenn utan af landi.

Engum dylst að brýnt er að bæta samgöngur á höfuðborgarsvæðinu, sérstaklega í Reykjavík. Stofnbrautir anna illa umferðinni í dag og verulega úrbóta er þörf í náninni framtíð ef tryggja á umferðaröryggi. Við framlagningu fjögurra ára samgönguáætlunar, síðast í vor, er nánast ekkert vikið að nýjum samgöngumannvirkjum á höfuðborgarsvæðinu og ekkert í Reykjavík. Þó verða sérstakar tekjur ríkisins af bílum og eldsneyti að mestu leyti til hér á höfuðborgarsvæðinu. Ég hef gert verulegar athugasemdir við þetta á alþingi. Á það er þá bent að til staðar er samkomulag ríkis og borgar um að í stað vegafarmkvæmda verði fé veitt frekar í almenningsamgöngur, hjólreiðastíga og annað sem gagnast vaxandi bifreiðumferð ekki beint þótt fleiri kostir geti vissulega létt undir með umferðinni. Á fundi mínum með borgarfulltrúum í vetur falaðist ég eftir stuðningi þeirra við athugasemdir mínar við samgönguáætlun. Undirtektir voru ekki dræmar heldur aðráttarlau-sar. Borgarstjórnarmeirihlutinn ætlar sér ekki að ráðast í uppbyggingu stofnbrauta, hvorki með mislægum gatnamótum eða öðrum hætti. Áherslan væri á umferð gangandi eða hjólandi, og það þótt samgönguáætlun ríkisins yrði breytt. Það er vissulega fagnaðarefni að gerð sé gangskör að bættum samgöngum gangandi og hjólandi en það er í hæsta máta óeðlilegt að það sé gert með markvissum hætti á kostnað þess samgöngumáta sem langflestir borgarbúar styðjast við og þarf að vera í lagi, bæði hvað afköst og öryggi varðar.

Það þarf að annars að hefja samgöngumál upp yfir kjördæmapotið vinsæla. Það þarf að líta til umferðarþunga, slysaáhættu og mikilvægi leiðar þegar fé skattgreiðenda er forgangsraðað. Í því ljósi hef ég talið að auk Sundabrautar og uppbyggingu stofnbrauta í Reykjavík hljóti tvöföldun vegna milli Hveragerðis og Selfoss og á Kjalarnesi og lyktir Reykjanessbrautar að vera í forgangi næstu árin.

Sigríður Á. Andersen

Höfundur er alþingismaður Sjálfstæðisflokksins í Reykjavíkurborg kjördæmi suður.



Sigríður Á. Andersen.

Félagsmiðstöðvarnar í Breiðholti

Smiðjur og vinnu-skólahópar í sumar

Í sumar var boðið upp á smiðjur fyrir krakka í 5., 6. og 7. bekk Tíu12. Smiðjurnar voru eins misjafnar og þær voru margar og var vel sótt í þær allar.

Reynt var að hafa eitthvað sem myndi höfða til sem flestra og má einna helst nefna lazer tag, hunger games leikur út í Viðey, keilufurð sem vöktu mikla lukku meðal krakkanna. Einnig var búinn til brjóst-sykur, farið í sápubolta og fót lituð með svokölluðum tie dye litum. Þann 15. júlí fór Tíu12 ára starfið í sumarfrí, en það mun hefjast að nýju í haust þegar félagsmiðstöðvarnar opna. Er þá opið einu sinni í viku fyrir 5. og 6. bekk og einu sinni í viku fyrir 7. bekk. Frekari upplýsingar um dagskrá má finna á heimasíðum félagsmiðstöðvanna.

Vinnuskólahópar fyrir krakka eftir niunda bekk

Tveir Vinnuskólahópar voru starfræktir á vegum félagsmiðstöðvanna í sumar. Einn hópurinn var blandaður unglungum úr Bakkanum og Hólmaseli og hinn var með unglunga úr Hundradogellefu og Hólmaseli. Allir unglungarnir í hópnum voru að klára 9. bekk. Markmiðið með hópnum er að kynna unglungunum fyrir mismunandi félagsstörfum, fara í starfskynningar, heimsækja fyrirtæki, taka til í hverfinu og eflast félagslega ásamt því að hafa gaman. Það sem hóparnir tóku sér meðal annars fyrir hendur var að vinna á leikskóla einu sinni í viku, aðstoða við félagsstarf aldraðra, taka rösklega til í hverfinu okkar, gera fínt í kringum félagsmiðstöðvarnar og fá mismunandi fræðslur svo eitthvað sé nefnt. Voru bæði



Vinnuskólahópur að störfum á leikskólanum Ösp.



Sápubolti í 10 11.

leiðbeinendur, unglingar og þeir sem komu að þessu starfi mjög ánægðir með þetta framtak og vonumst við eftir að geta haldið þessu áfram næstu sumur.

Annars opna félagsmiðstöðvarnar í hverfinu allar mánudaginn

29. ágúst næstkomandi kl 19:30 með pompi og prakt. Allar upplýsingar er hægt að finna á LIKE síðu hverrar félagsmiðstöðvar eða hafa samband beint við forstöðumenn.

Hlökkum til að sjá ykkur.

Margt í boði í öflugum kvöldskóla FB

Við hlökkum mikið til að taka á móti nemendum haustannar 2016, bæði okkar gömlu nemendum sem hafa stundað nám í Kvöldskóla FB síðustu annir og einnig nýjum nemendum,“ segir Ágústa Unnur Gunnarsdóttir kynningarstjóri FB í samtali við Breiðholtsblaðið.

Hún segir mikla aðsókn í rafvirkjun, húsasmíði og sjúkraliðanám. „Við bjóðum einnig upp á nám í bóklegum greinum eins og íslensku, stærðfræði, ensku, dönsku og ýmsum félagsgreinum og raungreinum. Á þessari önn bjóðum við í fyrsta sinn upp á nýsköpunaráfanga sem heitir Fab Lab og hvetjum við fólk til að kynna sér hann.“ Staðbundin innritun í Kvöldskóla FB verður fimmtudaginn 18. ágúst frá klukkan 17:00 til klukkan 19:00 í miðrými skólans á 2. hæð. Á staðnum verða umsjónarmenn, námsráðgjafar, fagstjórar og áfangastjórnari. „Við bjóðum fólk



Mikið fjölbreytni er í boði í FB.

velkomið að koma og skrá sig, fá ráðgjöf og kynna sér það sem við höfum upp á að bjóða. Þeir sem ekki komast á fimmtudaginn geta sótt upplýsingar á heima-

síðu skólans www.fb.is eða með því að senda umsjónarmönnum póst á [netfangi@kvold@fb.is](mailto:netfangi@kvold.fb.is) segir Ágústa Unnur.

Einkarekið apótek

Lágt lyfjaverð - góð þjónusta



GARÐS
APÓTEK
- rétt leið

Sogavegi við Réttarholtsveg

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

Erum að taka upp
nýjar haustvörur

Verðhrun á útsöslám

Verið velkomin

Fröken Júlía

Mjódd - S. 557 5900

Taktu næstu skref með Mími-símenntun



Fjölbreytt nám • Náms- og starfsráðgjöf

Hvetjandi og jákvætt starfsumhverfi





Skólasetning Hólabrekkuskóla 2016

Skólasetning verður mánudaginn 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 23. ágúst.

Kennsla nemenda í 2. - 10. bekk hefst samkvæmt stundaskrá þriðjudaginn 23. ágúst.
Kennsla nemenda í 1. bekk hefst samkvæmt stundaskrá miðvikudaginn 24. ágúst.

Skólastjóri.

Skólasetning Fellaskóla 2016

Mánudaginn 22. ágúst verður skólasetning í Fellaskóla.

2.-4. bekkur mætir kl. 9:00
5.-7. bekkur mætir kl. 9:30
8.-10. bekkur mætir kl. 10:00

Við hvetjum foreldra/forráðamenn til að fylgja börnum sínum á skólasetningu. Skólasetning fer fram í hátíðarsal skólans.

Nemendur í 1. bekk verða boðaðir til viðtals við umsjónarkennara.



Skólasetning Breiðholtsskóla 2016

Skólasetning í Breiðholtsskóla verður mánudaginn 22. ágúst sem hér segir:

2. - 4. bekkur kl. 9:00
5. - 7. bekkur kl. 10:00
8. - 10. bekkur kl. 11:00

Nemendum 1. bekkjar er boðið í viðtal hjá umsjónarkennara föstudaginn 19. ágúst og mánudaginn 22. ágúst. Skólasetning hjá þeim er kl. 8:30 þriðjudaginn 23. ágúst og hefst kennsla samkvæmt stundatöflu eftir það.



Frjáls eins og fuglinn

Tónleikaröðin heldur nú áfram í Fella- og Hólakirkju

Tónleikaröðin Frjáls eins og fuglinn sem hóf göngu sína fyrr á þessu ári heldur nú áfram eftir sumarhlé þar sem frá var horfið. Fyrstu tónleikarnir verða miðvikudagskvöldið 14. september og hefjast kl. 20. Þar mun Arnhildur Valgarðsdóttir organisti og píanóleikari og Særún Harðardóttir sópran flytja fjölbreytta söngdagskrá, íslensk vinsæl lög og líka ítalskar aríur. Franskur orgelleikari, Aurelion Filion verður síðan með tónleika í kirkjunni föstudagskvöldið 26. ágúst kl. 20. Hann mun flytja fjölbreytta og glæsilega dagskrá sem unnendur góðrar orgeltónlistar ættu ekki að láta þetta fram hjá sér fara.

Særún Harðardóttir hóf söngnám í byrjun árs 2007 í Domus Vox undir handleiðslu Ingunnar Ragnarsdóttur og lauk þaðan miðstigi vorið 2009. Meðleikarar í náminu þar voru Arnhildur Valgarðsdóttir og Antonia Hevesi píanóleikarar. Hún hóf framhaldsnám í söng í Söngskóla Sigurðar Demetz hjá Auði Gunnarsdóttur og meðleikarar þar voru Guðríður Sigurðardóttir og Lilja Eggertsdóttir píanóleikarar.



Særún Harðardóttir.



Aurelion Filion.

Í Söngskóla Sigurðar Demetz naut hún einnig handleiðslu Gerrit Schuil í ljóðasöng. Særún lauk framhaldsprófi vorið 2011. Hún söng sem einsöngvari með Kammerkór Reykjavíkur veturinn 2011-2012 og var meðlimur Schola Cantorum 2012-2014. Þá hefur hún haldið einsöngstónleika í Kirkjuhvoli, Háteigskirkju og Hólaneskirkju sem og sungið einsöng við brúðkaup, útfarir, útvarpsmessur og ýmis tilefni. Sigríður Ella Magnúsdóttir hefur verið kennari Særúnar undanfarin

ár. Særún gefur út geisladisk í lok þessa árs sem samanstendur af íslenskri falletgri tónlist og með henni á disknum spilar Hólmfríður Sigurðardóttir píanóleikari.

Aðgangseyrir á tónleika Særúnar og Arnhildar verður 2.500 krónur en 1.500 kr. fyrir eldri borgara og öryrkja. Aðgangseyrir á Tónleika Filion verður 2.000 krónur. Geta verður þess að fólk þarf að koma við í hraðbanka vegna þess að engin posi fyrir kort er á staðnum.



Kvöldskóli FB

Bóknám – verknám

90 áfangar í boði

Ýmsir áfangar til stúdentsprófs

Húsasmíðabraut

Sjúkraliðabraut

Rafvirkjabraut

Innritun í FB

Fimmtudag 18. ágúst frá kl. 17 til 19
Námsráðgjafar og fagstjórar verða til viðtals

Netinnritun á www.fb.is

Hár Erasmus styrkur til FB

FB fékk nýverið úthlutað háum styrk í flokknum Starfsmenntun eða um 12 milljónum króna fyrir verkefnið Námsferðir efla fagmennsku.

Á hverju ári sendir FB nemendur og starfsmenn til annarra landa til að taka þátt í verkefnum og námskeiðum eða í starfsþjálfun tengda námi þeirra í skólanum. Á þessu ári fara samtals 20 verknámsnemendur FB í starfsnám til Danmerkur, Finnlands, Eistlands, Írlands og Spánar. Umsjón með erlendum samskiptum hefur Ágústa Unnur Gunnarsdóttir kynningarstjóri.



Hilmar Leo Guðmundsson og Daníel Orrason rafvirkjanemar í FB voru í einn mánuð í starfsþjálfun í Tartu í Eistlandi.

Opið alla daga frá kl. 11 til 23.

Kebab Express



Lóuhólar 4, nálægt Dominospizza

Sími: 557 1414

Coca-Cola

Myndlistarskóli Kópavogs

Fjölbreytt nám

fyrir börn, unglunga og fullorðna

Myndlistarskóli Kópavogs er að hefja sitt 29. starfsár. Skólinn er í mjög góðu húsnæði, með frábæru útsýni á Smiðjuvegi 74, sem Kópavogsbær hefur eignast og nýtur skólinn þess.

Hugsjón skólans er að öllum líði vel í skólanum og njóti þess að skapa í fallegu umhverfi. Skólinn býður upp á fjölbreytt nám, fyrir börn, unglunga og fullorðna.

Kennd eru grundvallaratriði listsköpunar, Teiknun, módelteiknun, myndlist, olíumálun, módel og portrettmálun, listmálunartækni gömlu meistaranna, vatnslitámálun, leirmótun og vefsíðugerð. Fyrir þá nemendur sem eru lengra komnir, er boðið upp á fjölbreytt framhaldsnám. Eins bjóðum við upp á opna vinnustofu frá mánudegi til fimmtudags, þar sem kennari kemur í annarri hverri viku. Við bjóðum líka upp á Vatnslitámálun, þar sem kennari kemur í annað



hvert skipti. Við erum líka með vatnslitámálun fyrir eldri borgara.

Það er boðið upp á fjölbreytt nám fyrir börn og unglunga, þar sem þau læra að teikna, mála, vatnslita, teikna á spjalddölvu, móta í leir og annað efni. Listasagan er ávallt fléttuð inn í námsefnið, bæði hjá börnum

og fullorðnum.

Skráning er í síma 564 1134 og á skrifstofu skólans mánudaga til fimmtudaga milli 14 og 16. Skráning með vefpósti á myndlist@myndlistaskoli.is og allar upplýsingar er að finna á www.myndlistaskoli.is

Skólasetning Ölduselsskóla 2016

Skólasetning Ölduselsskóla verður mánudaginn 22. ágúst sem hér segir:

Klukkan 9:00 - 1.-4. bekkur

Klukkan 10:00 - 5.-7. bekkur

Klukkan 11:00 - 8.-10. bekkur

Allar skólasetningar verða í hátíðarsal skólans og eru foreldrar að sjálfsögðu hjartanlega velkomnir.

Ölduselsskóli
Ölduseli 17 - Sími 411-7470

Færni Virðing Metnaður

Breiðholtsbúar - athugið, besti ökuskóli landsins er í hverfinu ykkar!

www.bilprof.is



Ökufærni er lykilatriðið þegar ungmenni hefja akstur.

Hvar fær ungmennið þitt kennslu?

- Hluti námsins fer fram í fullkomnum ökuhermi
- Áhersla lögð á færni nemenda og öryggi þeirra í umferðinni
- Allt kennsluefni innifalið



Hringdu núna og bókaðu ökuskólann

ÖKUSKÓLINN Í MJÓDD
– yfir 40 ár í fagmennsku.

Þekking og reynsla í fyrrirúmi



Upplýsingar og innritun í síma 567 0300 • Opið 10-17 alla daga.

Af hverju er gott fyrir börn og unglunga að stunda íþróttir með íþróttafélagi?

Hreyfing hefur jákvæð áhrif á heilsu og vellíðan einstaklinga. Hún eykur líkamshreyfni, vellíðan og lífsgæði almennt meðan hreyfingarleysi eykur líkur á ýmsum sjúkdómum. Hreyfing er einn af lykilmögnum í Heilsumfélagi Breiðholti og því afar mikilvægt að hvetja alla íbúa hverfisins til hreyfingar.

Íþróttafélagin í Breiðholti ÍR, Leiknir og Ægir bjóða upp á hágæða hreyfingu sem sniðin er að þroska og getu mismunandi aldurs hópa. Íþróttaræði fyrir börn og unglunga í hverfinu er með því betra sem gerist í Reykjavík þar sem allir geta fundið uppbyggilega hreyfingu fyrir sinn aldur. Foreldrar eru hvattir til að kynna sér starfið hjá íþróttafélagunum og skoða vel miðopnu Breiðholtsblaðsins.



Þórdís Gísladóttir.

Ávinningur hreyfingar fyrir börn og unglunga

Miklar líkamlegar og sálrænar breytingar eiga sér stað á unglingsárum og lífsstíll mótast sem hefur áhrif á hegðun og heilsufarsástand á fullorðinsárunum. Þátttaka í íþróttum á kynþroskaskiði leiðir til hámarksþróunar beinþéttni og vöðvastyrks en hreyfingarleysi barna og unglunga er ógn við heilbrigði einstaklinganna seinna á lífsleiðinni. Börn og unglunga verja stórum hluta vöktíma síns í kyrrsetu og tómsundandi þar sem felur í sér kyrrsetu fer ört vaxandi á Íslandi í forni tölvu, síma og annara skjá notkunar. Ávinningur hreyfingar barna og unglunga er margþættur, s.s. aukin afkastageta hugans og geta til að þola streituvaldandi aðstæður betur og minni líkur á að þróa með sér alvarlega sjúkdóma á borð við hjarta- og æðasjúkdóma á fullorðinsárum.

Niðurstöður kannana á íþróttaiðkun barna og unglunga í Breiðholti

Kannanir á hreyfingu barna og unglunga í Breiðholti sýna að þau hreyfa sig ekki nóg og eru eftirbátar ungmenna í öðrum hverfum borgarinnar varðandi þátttöku í íþróttafélagi. Íþróttarþátttaka ungmenna í efra Breiðholti er aðeins 62% og í neðra Breiðholti er hún 80%. Til samanburðar má nefna að íþróttarþátttaka barna og unglunga í Háaleitis- og Hlíðar hverfinu er 87% og um 88% í vesturbænum.

Tengsl íþróttaiðkunar barna og unglunga við ýmsa mikilvæga hæfni

Börn og unglunga sem stunda íþróttir með íþróttafélagi eru marktækt í betra líkamlegu formi og hafa betri hreyfifærni en þau börn sem ekki stunda íþróttir. Sú niðurstaða rannsóknna kemur kannski ekki á óvart. En aðrir þættir sem þátttaka í íþróttum hefur áhrif á eru mjög áhugaverðir s.s. tengsl íþróttaiðkunar unglunga á reykingar og áfengisneyslu sem hafa verið rannsökuð hér á landi um nokkurt skeið. Þær rannsóknir hafa sýnt neikvæð tengsl á milli íþróttaiðkunar við reykingar og áfengisneyslu. Hlutfall þeirra unglunga sem reykir eða neytir áfengis og æfir íþróttir er marktækt lægri en í þeim hópi unglunga sem stunda ekki íþróttir.

Rannsóknir á tengslum íþróttaiðkunar og námsárangurs barna og unglunga sýna að íþróttaiðkun hefur jákvæð áhrif á námsárangur. Einnig hafa rannsóknir leitt í ljós að börn og unglunga sem taka þátt í íþróttum hafa betri einbeitingu, minni þeirra er betra og hegðun þeirra í skólanum er betri.

Þessar niðurstöður sýna að hjá íþróttafélagunum ávinna ungmenni sér aðra færni en færni í íþróttagreininni sjálfri sem svo skilar sér í jákvæðum lífsstíl og árangri á öðrum sviðum í lífinu. Leiða má líkum að því að börn og unglunga læri í markmiðsmiðuðu umhverfi íþróttanna að setja sér markmið, þjálfast í aga sem hefur jákvæð áhrif á hegðun, læri að fara eftir fyrirmælum, læri samvinnu og samstöðu, öðlist félagsfærni, auki sjálfstraust, eignist góða vini og læri að taka sigrum og ósigrum.

Mikilvægi íþróttaiðkunar fyrir börn og unglunga eru því ljós. Foreldrar eru hvattir til að kynna sér íþróttastarfið í Breiðholti og hafa samband við íþróttafélagin í hverfinu ÍR, Leiknir og Ægi.

Graenir 
SKÁTAR
– við elskum dósir!

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

Getraunarnr. 111

www.leiknir.com

Leiknir var stofnað 1973



Austurbergi 1, Efra Breiðholti

Leikniskrakkar á Gothia Cup

Það var heldur betur glæsilegur hópur sem fór frá Leikni á Gothia Cup mótið sem haldið er ár hvert í Gautaborg. Mótið er stærsta unglíngamót heims og þar taka að jafnaði þátt 1.600 lið frá 80 löndum.

Alls fóru 45 krakkar frá Leikni og léku í fjórum liðum. Eins og svo oft áður gekk misjafnlega hjá liðunum. Utan venjubundins mótahalds skelltu okkar krakkar sér í Skara Sommarland vatnsrennibrautargarðinn, Liseberg tivolið og versluðu á strætum borgarinnar. Að auki var skundað á opunarhátíðina sem haldin var á Nýja Ullevi leikvanginum og þar var mikið sjónarspil sýnt keppendum sem troðfylltu völlinn í tugþúsundum.

Eins og áður sagði gekk misjafnlega á leikvöllum en lið drengja 13 og 16 ára fóru hvort um sig áfram í svokölluð A-úrslit. Það eitt og sér er flottur árangur.

Drengirnir í 16 ára liði Leiknis gerðu svo gott betur. Þeir sigruðu fyrst sænska liðið Kisa í 128 liða úrslitum. Lögðu því næst Ungverskt lið að velli í 64 liða úrslitum og mættu svo feikilega sterku Frönsku liði í 32 liða úrslitum. Þar sigruðu okkar menn í vítaspynu-keppni eftir hörku leik.

Drengirnir voru þó alls ekki hættir. Næst fengu þeir að etja kappi við Gautaborgarísann í Örgryte og gerðu sér lítið fyrir og skelltu þeim 2-1 í mögnuðum leik fyrir framan fjölda áhorfenda. Okkar menn urðu þó fyrir áfalli í lok leiks þegar einn af lykilmögnum liðsins fékk brottvísun. Það var dýrt þegar við lékum gegn verðandi meisturum í Las Vegas liðinu. Eftir mikil átök höfðu BNA menn betur 3-1 en leikar stóðu jafnir lengstum.

Frábær ferð hjá Leikniskrökkum og hópurinn allur til fyrirmyndar bæði fyrir félagið og hverfið sitt.



Leiknisstrákar í 13 ára liðinu.



Leiknisstrákar í 15 ára liðinu.



Leiknisstrákar í 14 ára liðinu.



Leiknisstrákar í 16 ára liðinu.

Sindri Björns og Tómas Óli til Leiknis

Sindri Björnsson er genginn í raðir Leiknis að nýju eftir lánsdvöl hjá Val. Sindri lék síðast með Val gegn Fjölni.

Sindri lék 8 leiki í Pepsídeildinni með Val í sumar en kemur nú til baka til Leiknis til að hjálpa liðinu í seinnihlutunum.

Sindri hefur leikið 73 deildarleiki með meistaraflökki Leiknis og skorað í þeim 16 mörk og ljóst að koma hans styrkir þann góða hóp

leikmanna sem fyrir er.

Tómas Óli Garðarsson hefur fengið félagaskipti frá Val og yfir í Leikni en Tómas er uppalinn Bliki en hefur leikið með Val undanfarin tvö tímabil.

Tómas ætti að gefa okkur Leiknismönnum aukna vidd í sóknarleikinn fyrir lokakafli tímabilsins en hann hefur leikið 74 leiki í úrvalsdeild þar af tvo þegar Breiðablik varð Íslandsmeistari árið 2010, þá 16 ára.

**Ökum varlega!
Skólarnir eru að byrja!**



Gallery
fiskur

HAGKAUP
Skemmtilegast að versla



FISKBÚÐ
HÖLMGEIRS

Breiðholtsblaðið

ÍR-strákar á ÓB-mótinu

Fjögur lið í 5. flokki karla hjá ÍR fóru á ÓB mótið á Selfossi helgina fimmta til sjöunda ágúst og voru til fyrirmyndar inná velli sem utan. Leikgleðin skein úr hverju andliti og átta börn og fullorðnir gæðastundir í blívíðirinu fyrir austan.

Öll lið stóðu sig með miklum sóma og skiluðu sér tveir bikarar heim. C-lið ÍR tryggði sér bikar í sínum riðli og slíkt hið sama gerðu A-liðið og þar með titilinn ÓB meistara 2016. Framtíðin svo sannarlega björt. Á myndunum má sjá keppendur í hverju liði.



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

ÍR-ingar á toppi 2. deildar í fótboltanum



ÍR er á toppnum í fótbolta með 37 stig.

Þegar 15 umferðum af 22 er lokið í 2. deild í meistaraflokki karla í knattspyrnu er lið ÍR á toppnum með 37 stig. ÍR-ingar hafa þegar þetta er skrifað 5 stiga forskot á næsta lið og eiga einn leik til góða.

Hafa unnið 12 leiki, tapað tveimur og gert eitt jafntefli. Liðið vann sannfærandi 5-0 sigur

á Hetti í Mjóddinni í síðasta heimaleik. ÍR-ingurinn Jón Gísli Ström er markahæstur í deildinni eftir 15 umferðir og hefur skorað 13 mörk. Erfitt leikjaprógram er eftir hjá liðinu og því mjög mikilvægt að fjölmenna á leikina sem eftir eru. Allir á völinn á lokasprettinum.

Guðni Valur á ÓL í Ríó

Guðni Valur Guðnason ÍR varð í 21. sæti af 34 keppendum í kringlukasti á sínum fyrstu Ólympíuleikum og skaut mörgum sem áttu mun lengri köst ref fyrir rass en hann var með lakasta árangur allra keppenda fyrir mótið.

Fyrsta kast var 53,51m, annað 60,45m og það þriðja 59,37m. 60,45 m er 5. besti árangur Guðna frá upphafi en það er talið gott

að kasta yfir 60m á Ólympíuleikum. Hann hefði þurft að kasta 62,69m til að komast í úrslitin en aðeins tveir kastarar náðu inn með "sjálfvirkum" árangri ef svo má segja eða með því að kasta 65,50m. Guðni getur því vel við unað en hans næsta mót er Norðurlanda-Baltic meistaramót 20 til 22 ára sem fram fer í Finnlandi í lok mánaðarins.



Guðni Valur Guðnason.

Annað sætið í bikarkeppni FRÍ

Fimmtugasta bikarkeppni FRÍ fór fram á Laugardalsvelli í byrjun ágúst. Lið ÍR, sem höfðu orðið bikarmeistarar sex sinnum í röð urðu að sætta sig við annað sætið með 136 stig 13 stigum á eftir liði FH.

Í kvennakeppninni sigraði FH með 75 stig, ÍR hlaut 63 stig og HSK 61 stig en í karlakeppninni munaði

aðeins einu stigi á liði ÍR og FH, þar sem ÍR hlaut 73 stig. Hrafnhild Eir Hermósdóttir setti mótmet í 100m á 11,85s en hún sigraði hlaupið örugglega. Tristan Freyr Jónsson sigraði í 110m grindahlaupi, Þorsteinn Ingvarsson í langstökki, Óðinn Björn Þorsteinsson í kúluvarpi og Thelma Lind Kristjánsdóttir sigraði í kringlukasti.

Góður árangur á meistaramóti

Góður árangur náðist í fjölda greina á níutugasta Meistaramóti Íslands í frjálsíþróttum fór fram á Akureyri í júlí.

Ívar Kristinn Jasonarson, sem keppti m.a. í 400m grindahlaupi var í hópi þeirra sem best afrek unnu á mótinu og var með þriðja besta árangur karls en Hrafnhild Eir Hermósdóttir var með þriðja besta árangur konu en það var í 100m hlaupi. Töluvert var um bætingar og meðal annarra bætti Guðbjörg Jóna

Bjarnadóttir ÍR sitt eigið aldursflokkamet í 200m hlaupi þegar hún kom í mark á 24,72s. Hlynur Andrésson sigraði í 1500m og 5000m, Andrea Kolbeinsdóttir í 1500m og 3000m, Krister Blær Jónsson sigraði í stangarstökki, Óðinn Björn Þorsteinsson í kúluvarpi, Þorsteinn Ingvarsson í lang- og þristökki, Guðni Valur Guðnason í kringlukasti. Guðbjörg Jóna Bjarnadóttir sigraði í 400m grindahlaupi og Vilborg María Loftsdóttir í þristökki.

Tristan Freyr í níunda sæti

Tristan Freyr Jónsson ÍR náði 9. sæti í tugbrautarkeppni HM 19 ára og yngri í Bydgoszcz í Póllandi um miðjan júlí. Tristan Freyr hlaut 7.468 stigum sem er nýtt

aldursflokkamet í flokki 18-19 ára karla. Fyrra met átti ÍR-ingurinn Einar Daði Lárusson ÍR 7.394 stig en Þráinn Hafsteinsson yfirþjálfari hjá ÍR hefur þjálfað báða þessa frábæru og fjölhæfu íþróttamenn.

Nýtt gervigras á ÍR - völinn 2017

ÍR fagnar því að Reykjavíkurborg ætli að skipta út dekkjakurli á gervigrasvelliinum við Skógasel á næsta ári í staðinn fyrir árið 2019 eins og til stóð.

Viðræður milli aðalstjórnar ÍR og forsvarsmanna Reykjavíkurborgar varðandi uppbyggingu á ÍR svæðinu hafa meðal annars skilað því að þökur verða lagðar á malarvöllinn í byrjun september næstkomandi, frjálsíþróttavöllurinn er á áætlun og verður tekin í notkun á næsta ári og dekkjakurlinu verður skipt út á gervigrasvelliinum. "Þetta er byrjunin á frekari uppbyggingu á aðstöðu



okkar ÍR-inga. Hlökkum við til áframhaldandi samstarfs borgarinnar og ÍR, segir Ingigerður Guðmundsdóttir, formaður ÍR.

Heimasíða ÍR: www.ir.is



GETRAUNANÚMER

ÍR ER 109

Pitt hverfi hefur hækkað einna mest síðastliðið ár.

LÁTTU OKKUR SELJA FYRIR ÞIG. *Heyrumst* 510 7900

LIND
FASTEIGNASALA
Hlíðasmári 6 / 201 Kópavogur / www.FASTLIND.is

Breiðholt Festival haldið í annað sinn



Hátíðin Breiðholt Festival fór fram í Seljahverfi í Breiðholti laugardaginn 14. ágúst. Hátíðin er haldin af plötuútgáfunni Bedroom Community í Vogaseli í samstarfi við Hverfisráð Breiðholts og þjónustumiðstöðvar hverfisins. Veðrið lék ekki nægilega við hátíðarhaldara og gesti en talsvert rigndi einkum fyrri hluta þess tíma sem hátíðin stóð yfir. Þetta er í annað sinn sem aðstandendur Bedroom Community þau Valgeir Sigurðsson og Sigríður Sunna Reynisdóttir efna til hátíðar af þessu tagi en hin fyrsta fór fram í fyrrasumar í sannkallaðri bongó blíðu. S. Björn Blöndal formaður borgarráðs setti hátíðina líkt og í fyrra og sagði meðal annars í setningarræðunni „nú reynir á, ef þið þolið þetta, þá er hátíðin komin til að vera“.

Þrátt fyrir bleytu heppnaðist hátíðin ágætlega. Fjöldi listamanna kom fram og mál þar nefna Hermigervil, Pascal Pinion og Daníel Bjarnason auk margra fleiri. Þá var hægt að hlusta á kóra, skoða mynd-list, fara inn á vinnustofur lista-manna sem höfðu vinnustofur opnar í tilefni dagsins auk þess að sækja ýmsa viðburði. „Við erum stolt og þakklát eftir aðra hátíðina okkar. Takk allir frábæru listamenn sem komu fram á hátíðinni, markaðssölumenn sem sýndu einstaka seiglu og töfruðu fram gómsætan mat og varning undir erfiðum aðstæðum, frábærir hátíðar-gestir og allir sem lögðu hönd á plóg. Veðrið var talsvert frábrugðið bongóblíðunni sem við fengum í fyrra en hátíðin er komin til að vera eins og S. Björn Blöndal sagði. Við erum þegar farið að huga að Breiðholt Festival 2017,“ segir Sigríður Sunna Reynisdóttir á heimasíðu hátíðarinnar.

Breiðholtsblaðið
www.borgarblod.is

ALLAR BEYGLUR Á 399 KR. STK.



Rjómaostur



Sulta og rjómaostur



Kalkúnabringa



Lax og rjómaostur



Beikon, egg og ostur



Naut, skinka og BBQ



Kjúklingur og beikon



Hráskinka



Caprese-salat

Byrjaðu daginn á Dunkin' Donuts. Opið frá kl. 07-22
á Laugavegi, í Hagasmára og Fitjum. Opnunartíma
í Kringlunni má finna á dunkindonuts.is.



Laugavegur 3 | Kringlan | Hagasmári 9 | Fitjar

