

Breiðholtsblaðið

Dreift frítt í öll hús í Breiðholti

SEPTEMBER 2016

9. tbl. 23. árg.



- bls. 4
Viðtal við
Guðríði
Torfadóttur



Þessi hressi hópur stundar Zumba gold dans í félagsstarfinu í Árskógum. Kennari og stjórnandi hópsins er Tanya Dimitrova stofnandi og eigandi Heilsuskóla Taynu sem starfar á Smiðjuveginum í Kópavogi. Zumba gold er þó aðeins brot af því fjölmarga sem er í boði í félagsstarfinu í Árskógum. Nánar er fjallað um félagsstarfið og Heilsuskóla Tanyu á bls. 6.



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

HAUSTTILBOÐ

Lamba Innralæri

Verð áður 4.345 kr./kg.

Verð núna 3.198 kr./kg.

Svínalundur

Verð áður 2.698 kr./kg.

Verð núna 1.998 kr./kg.

Pepsi Max 2 lítra - 4 saman

Verð áður 1.150 kr.

Verð núna 598 kr.

Svínakótilettur

Verð áður 1.819 kr./kg.

Verð núna 1.449 kr./kg.

Svínahnakki

Verð áður 1.974 kr./kg.

Verð núna 1.449 kr./kg.



Þín 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.

9. tbl. 23. árgangur

Breiðholtsblaðið er dreift frítt í öll hús í Breiðholti

Dagur læsis

– nauðsyn lestrarkunnáttu

Alþjóðlegur dagur læsis er jafnan í september. Í ár er megin áherslan í tilefni dagsins lögð á tækifæri til náms bæði fyrir ungt fólk og fullorðna. Einnig verður sett af stað heimsáttak með áherslu á að læsi sé grunnurinn að frekari þekkingu. Íslendingar hafa tekið þátt í deginum af fullum krafti um árabil og hafa skólar jafnt sem bókasöfn gert þennan dag að sínum.

Tæpast þarf að fullyrða um þátt lestrarkunnáttu í mannlífinu. Hún er undirstaða nútíma samfélags. Hún er undirstaða þess að fólk fái tækifæri til aukins þroska og menntunar. Hún er undirstaða þess að fólk fái tækifæri í atvinnulífinu.

Því miður hefur lestrarkunnáttu hrakað á undanförmum árum – einkum á meðal drengja. Þetta hefur komið fram í PISA könnunum sem sýndu árið 2014 að aðeins 79% 15 ára ungmenna gátu lesið sér til gangs.

Spyrja má af hverju svo er komið fyrir þjóð sem gjarnan hefur viljað kenna sig við bækur og bóklestur. Ástæðurnar eru eflaust margar og mismunandi sem rekja má til skóla en einnig til þróunar samfélagsins. Ef til vill er ekki lögð nægilega sterk áhersla á lestrarkennslu í grunnskólum. Eldri kynslóðir leituðu í bókina sér til dægrastyttingar, skemmtunar, fróðleiks og hughrifa en annað grípur hug ungmenni frá lestri í dag.

Þótt tölvur og snjalltæki verði stærri hluti skólastarfs og nýttist meira og meira við kennslu eftir því sem tækninni fleygir fram þá má ekki gleyma því að notkun þeirra byggir að miklu leyti á kunnáttu í lestri. Vegna þess hversu stór hluti tölvuveruleikans er myndrænn má vera að þetta gleymist. En það breytir því ekki að sá sem nýtur ekki lestrarkunnáttu eða lesskilnings kemur fljótt að veggjum þegar heimur sýndarveruleikans þrýtur og hinn raunverulegi veruleiki tekur við. Einnig innan tölvuheimsins.

Dagur læsis á að vera skólafólki og uppalendum þörf áminning. Einnig opinberum aðilum. Ríkinu sem sér um námsskrá grunnskólanna og sveitarfélögunum sem annast rekstur þeirra.

Íbúðir fyrir eldri borgara að rísa í Árskógum



Gisli Jafetsson framkvæmdastjóri Félags eldri borgara, Dagur B. Eggertsson borgarstjóri, Þorbergur Halldórsson formaður byggingarnefndar og Þórunn Sveinbjörnsdóttir formaður Félags eldri borgara.

Skóflustunga tekin fyrir grunn að 52 íbúðum eldri borgara í Árskógum í Mjóddinni í Breiðholti lok ágúst. Dagur B. Eggertsson borgarstjóri og Þórunn Sveinbjörnsdóttir formaður félags eldri borgara héldu á spaðanum af þessu tilefni. Um er að ræða viðbót við þá búsetu og starfsemi fyrir eldri borgara sem fram fer í Árskógum.

Íbúðirnar í húsinu verða eingöngu seldar félögum í Félagi eldri borgara og mun félagið hafa eftirlit með endursölu þeirra til að tryggja að allar kvaðir séu virtar. Þá verður þinglýst þeirri kvöð að óheimilt sé að leigja út íbúðir í skammtímaleigu eða til gistiþjónustu. Íbúðirnar eru hannaðar í samræmi við markmið húsnæðisstefnu Reykjavíkurborgar um fjölbreyttar húsagerðir, blöndun íbúðagerða innan hverfa



Þannig mun hið nýja hús fyrir eldri borgara líta út þegar lokið verður við byggingaframkvæmdir.

og aukið framboð smærri íbúað fyrir alla félagshópa – í þessu tilfelli eldri borgara. Fjölbýlishúsið verður 6.650 fermetrar að stærð með 3.850 fermetra kjallara og bílageymslu. Framkvæmdir við

jarðvinnu eru þegar hafnar og byggingaframkvæmdir munu að öllum líkindum hefjast í lok nóvember.

Borgarbókasafnið - Menningarhús Gerðubergi

María sýnir vatnslitaverk

Friðarvatn nefnist sýning sem María Loftsdóttir sýnir í Gerðubergi þessa dagana og lýkur 6. nóvember n.k. Sýningin byggir á vatnslitamyndum sem listakonan hefur unnið úr vatni Friðarsúlunnar í Viðey.

María kveðst lengi hafa velt fyrir sér hvernig myndlist gæti nýst til þess að minna á friðinn og tengja við listaverkið sem sjálf Friðarsúlan er. Aðferðin hafi síðan verið að safna rigningarvatni sem rigndi á Friðarsúluna í Viðey. Hún sótti vatnið út í Viðey á rigningardögum og hóf verkið með því að mála stórar vatnslitamyndir sem tákna heimsálfurnar sjö. Því næst voru 196 litlar myndir sem tákna öll lönd og ríki heimsins málaðar upp úr regnvatninu. Að lokum enduðu litlu myndirnar úti í Viðey þar sem María setti á þær friðarvatnsdropa en þær eiga það sameiginlegt að á þeim öllum er hringur sem friðar-dropinn er geymdur í.

María Loftsdóttir nam við Myndlistaskóla Reykjavíkur og síðan í Myndlistaskóla Kópavogs en hefur einnig sótt ýmis mynd-



María Loftsdóttir sýnir vatnslitaverk unnin úr regnvatni Friðarsúlunnar í Viðey.

listarnámskeið erlendis. Hún hefur haldið fjölda einkasýninga og einnig tekið þá í mörgum samsýningum hér heima og erlendis frá árinu 1998. Má þar nefna einkasýningu í Toyako Museum of Art-Japan 2013 og

samsýningu í Shu Agawara Museum Hokkido-Japan 2014. María hefur oft gefið söluandvirði verka sinna til góðgerðarmála. Sýningin er hluti af dagskrá í Gerðubergi þar sem unnið er með friðarþemað á mismunandi vegu.

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

Opið alla virka daga kl. 9 – 18:30.

FISKBÚÐ HÓLMGEIRS
MJÓDD

Njótum haustsins



HAUSTLAUKARNIR KOMNIR!

STOFUPLÖNTUR
OG KERTI MEÐ
20% AFSLÆTTI



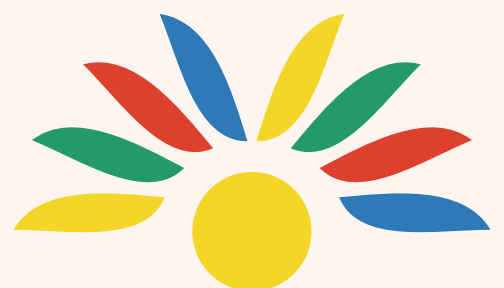
FYRIRLESTUR UM UMHIRÐU STOFUPLANTNA
MEÐ ÓLÖFU OG SIGURRÓSU
LAUGARDAG KL 12:00 Á SPÍRUNNI
AÐGANGUR ÓKEYPIS



NÝ SENDING AF HAUSTLYNGI



OPIÐ TIL
KL 21:00
ÖLL KVÖLD



GARÐHEIMAR

Garðheimar • Stekkjarbakka 6 • 540 3300 • gardheimar.is

VIÐTALIÐ

Fáranlegt að börn þurfi að æfa úti á veturna

„Nei - ég er ekki innfædd í Breiðholtinu en maðurinn minn Markús Þorgeirsson er úr Seljahverfinu. Fyrstu kynni mín af því voru þegar ég var 18 ára og við Markús kynntumst. Fljótlega flutti ég heim til verðandi tengdforeldra minna og hef ekki farið úr hverfinu síðan,“ segir Guðríður Torfadóttir eða Gurrý eins og hún er jafnan kölluð og rekur Reebok Fitness líkamsræktarstöðvarnar í spjalli við Breiðholtsblaðið.

Gurrý er alin upp á nokkrum stöðum í Reykjavík en lengst af í Fossvoginum og segist hafa þurft nokkurn tíma til að venja sig við Breiðholtið. „Ég á engar sérstakar rætur úr bernskunni en festi þær síðan í Seljahverfinu þegar ég hafði kynnst því vel eftir dálitla búsetu. Í dag búum við í Grjótaselinu - í dalnum við Ölduselsskólann á afskaplega friðsælum og yndislegum stað. Fyrir mig er Breiðholtið alveg miðsvæðis. Ég er að reka þrjár líkamsræktarstöðvar, eina í Hafnarfirði, aðra Kópavogi rétt við bæjarmörkin við Seljahverfið og síðan stærstu stöðina í Holtagörðum. Ég er mjög miðsvæðis í Breiðholtinu og gæti ekki kosið mér betri stað til þess að búa á. Mér hefur aldei fundist langt í neina þjónustu hér. Þvert á móti. Það er stutt niður í Mjódd og í aðrar verslanir og svo nýt ég þess að labba Seljahringinn. Seljahringurinn er um fimm kílómetra langur og nær utan um hverfið mitt. Þetta er mjög góð gönguleið og margir nýta sér hana. Ég reyni að gera þetta daglega eða eins oft og ég get.“

ÍR að gera góða hluti í fótboltanum

Gurrý og Markús eiga þrjá syni. Einn þeirra er í Ölduselsskóla, annar er í Seljaskóla og sá þriðji í Fjölbautaskólanum í Breiðholti. „Þeir eru allir sáttir í skólanum og ég held að bestu meðmælin sem skólastarfið getur fengið séu ánægðir nemendur. Ég get ekki annað en verið ánægð með árgangur þeirra og öll samskipti við skólana hafa verið mjög góð. Ég get tekið fram að ég er sérlega ánægð með Ölduselsskóla en yngsti drengurinn er þar. Strákarnir okkar æfa með ÍR og það er mjög stutt að fara. ÍR-ingar eru að gera góða hluti í fótboltanum. Við eigum strák í fjórða flokki og þeir eru orðnir áttunda besta liðið á landsvísu.“ Gurrý segir að ÍR sé að rísa upp í þessari íþróttagrein eftir nokkra lægð. „Það var eins og þar ríkti eitthvert metnaðarleysi þegar fótboltinn var annars vegar og meðalmennskubragur. Nú eru komnir nýir aðilar að félaginu, nýir þjálfarar og það ríkir allt annar andi. Ég gæti trúað að ÍR-ingar eigi eftir að ná langt í fótboltanum á næstu árum.“

Viðskiptafræðin nýtist vel

Gurrý er viðskiptafræðingur að mennt en hvernig lá leið hennar í íþróttaheiminn. „Ég ætlaði aldrei í þetta. Hafði fremur hugsað mér



Gurrý og Markús ásamt sonum þeirra á góðri stundu.

að starfa í banka eða einhverju fjármálafyrirtæki þegar ég lyki námi. En þetta fór á annan veg. Maðurinn minn fór bankaleiðina en ég fór í líkamsræktarbransann. Þetta byrjaði þannig að ég fór að kenna hóptíma með náminu í HÍ og er nú búinn að þjálfá í 16 ár. Svo fór ég að vinna hjá Sportmönnum við að selja og markaðssetja Reebok vörumerkið, í framhaldinu af því aðstoðaði ég við uppsetningu á Reebok Fitness. Gurrý segir að viðskiptafræðin nýtist sér ágætlega í þessu starfi ekki síður en að hafa verið viðloðandi þjálfun um árabíl. Ég dreg í efa að ég gæti sinnt þessum rekstri ef ég hefði ekki þennan bakgrunn til þess að glöggva mig út á hvað starfsemin gengur og hvernig stjórnunarhættir þurfa að vera. Fyrirtækið er fimm ára nú í haust er með þrjár starfsstöðvar síðan munum við opna þrjár í viðbót þann 1. október. Þótt við séum ekki með starfsstöð í Breiðholtinu þá þjónar stöðin okkar við Urðarhvarf í Kópavogi vel vegna þess að þessar byggðir liggja alveg saman þótt þær séu í sitt hvoru bæjarfélaginu. Það er til dæmis mun styttra yfir í Urðahvarfið en út í Fella- og Hólahverfið í Efra Breiðholti.“ Gurrý segir að þrátt fyrir fremur ungan aldur Reebok Fitness sé mikið að gera. Mér finnst líka mikilvægt að stöðvarnar séu aðgengilegar og fólk finni sig vel í að koma þangað og æfa hvaða æfingar sem það kys að stunda og hvað þjálfun það vill nýta sér.“

Líkamleg og andleg ræktun fer saman

Nú virðist mikil vakning í gangi fyrir líkamsrækt. Tengist hún vaxandi áhuga á heilbrigði líferni miðað við það sem var ef litið er til baka. Gurrý hugsar sig aðeins um. „Já – ég held að þetta tengist saman. Nú er mikil umræða um

heilsu í samfélaginu. Þekkingin hefur líka aukist og fólk er mun meðvitara en áður var um hvað getur leitt til betri heilsu og vellíðunar. Svo finnst mörgum líka skemmtilegt að mæta í ræktina bæði vegna æfinga og félagslega þáttarins. Fólk vill eiga áskrift að líkamsræktarstöðvum hvort sem það nýtir hana að staðaldri eða kemur öðru hvoru.“ Gurrý segir annað tengjast þessu. „Það er jógað. Mér finnst vera mikill áhugi fyrir jóga um þessar mundir og sumir vilja tengja það við aðra heilsustarfsemi á borð við líkamsræktina. Fólk finnur að

jógað eykur öllu jöfnu andlega vellíðan nokkuð sem margir sækjast eftir. Ég hef tekið eftir því að hugsunarháttur margra er að breytast. Fólk er farið að stunda líkamrækt til að líða vel og njóta en ekki bara að keyra sig út. Fólk finnur áhrifin og líkamsrækt á að auka orku, ekki taka hana frá okkur. Gurrý segist sjálf stunda jóga í töluverðum mæli, enda sé það nauðsynlegt í daglegu amstri að taka sér tíma frá til að hreinsa hugann og koma jafnvægi á sjálfan sig. Ég hef þá trú að þessi vakning komi til með að aukast á næstu árum.



Gurrý stundar jóga jafnframt störfum sínum og segir að sú vakning sem nú sé fyrir jóga muni koma til með að vaxa á komandi árum.

Heilsueflingarátakið mætti vera enn sýnilegra

Talið berst að heilsueflingarátaki sem nú stendur yfir í Breiðholtinu. Gurrý segir þetta vera mjög gott framtak en það þyrfti ef til vill að vera enn sýnilegra í hverfinu en það er. Við þyrftum að verða meira vör við það og því mætti gera eitthvað sem er bæði aðgengilegt og skemmtilegt í því efni. Það er margt í gangi í Breiðholtinu sem of fáir vita um en mætti örugglega kynna betur fyrir fólki. Íþróttafélögin eru að gera sitt besta en ÍR hefur setið á hakanum hvað aðstöðu varðar og það er farið að há starfsemi þess. ÍR hefur auðvitað 2 íþróttahús til umræða ásamt litlum sal í ÍR heimilinu, en það er fyrir löngu komin tími á að fá yfirbyggðan fótboltavöll við Skógarselið eins og samið var um fyrir fjölda ára við Reykjavíkurborg. Við verðum að gera okkur grein fyrir að Breiðholtið er yfir 20 þúsund manna byggð þar sem margir hafa áhuga á hreyfingu og að stunda allar tegundir íþróttar, og því þarf aðstaðan að vera í lagi. Það að börn þurfi að æfa úti á veturna og borga fyrir að stunda íþróttir er auðvitað fáranlegt.“

Hreyfing er nauðsynleg öllum

Gurrý segir að það þurfi að einblína á þá sem ekki stundi hreyfingu og þá ekkert síður eldri borgara en ungmennt. Hún segir að hreyfing sé alveg jafn nauðsynleg þegar fólk sé komið yfir miðjan aldur eins og hjá börnum og ungu fólki. En það er ákveðin áskorun að ná til þessa fólks og einkum þess sem aldrei hefur stundað neina hreyfingu að ráði. „Vinkona mín Auður Harpa er t.d., að kenna dans á Hrafnistu. Þangað kemur eldra fólk af báðum kynjum og dansar af hjartans list. Það eru því til ýmsar leiðir og fólk á ekki að vera feimið við að prófa eitthvað nýtt, því þannig lærir maður nýja hluti.“

Líkamsrækt í Appi

Nú er fjarþjálfun komin til sögunar. En hvernig er hægt að nota núverandi tækni til þess að hjálpa fólki í leið að bætti heilsu. „Þetta er eins og annað sem hin nýjasta tækni býður upp á. Ég er sjálf mikið að vinna með þetta og býð uppá fjarþjálfun í gegnum gurry.is. Ég nota forrit og App sem hægt er að setja í tölvur, spjaldtölvur og snjallsíma. Þannig get ég sett bæði þjálfunarprógramm og matarplan í forritið og er mjög þægilegt að fylgja eftir. Appið leiðir fólk áfram í gegnum prógrammið og það á að geta lært þetta frá A til Ö á skömmum tíma. Þetta er þegar orðið vinsælt og ég hef þá trú að þetta muni auka áhuga fólks og virkni í hreyfingu og til þess að tileinka sér heilbrigðari lífsstíl,“ segir Gurrý.

**EYKUR ÞITT
NÁTTÚRULEGA
Q10 Í HÚÐINN**

**ENDURHEIMTU 10 ÁRA
TAPAD MAGN AF Q10
Á AÐEINS TVEIM VIKUM**

Q10 plus



Litið við í Árskógum

Fjölbreytt og litríkt félagsstarf

Félag eldri borgara, FEB tók við að annast félagsstarfið í Árskógum á liðnu vori. Með samningi við Reykjavíkurborg var tryggt að FEB hafi aðstöðu fyrir félagsstarfið sem og aðra umsýslu félagsins. Félagsstarfið er opið öllum sem áhuga hafa auk þess sem hægt er að fá aðgengi að opnum rýmum og húsnæðið lánað til ýmis konar námskeiða, hópa- og klúbbstarfs. Hið fyrsta sem bar fyrir augu komumanns þegar hann leit við í félagsstarfinu á fimmtudagsmorgni var kona á virðulegum aldri sem sat við tölvu og las fréttamiðlana. Gæti verið komin vel á níræðisaldur en lét langa ævi áður en tölvuöldin gekk í garð ekki stöðva sig að nýta nýjustu tækni. Þegar lengra var farið inn fyrir veggj félagsstarfsins varð ljóst að þar fer margvísleg starfsemi fram.

Í einu herbergjanna situr Ólafur Jóhann Borgþórsson sóknarprestur í Seljasókn og spjallar við hóp af fólki. Af kynnum af Ólafi má ráða að umræðu-efnin geti verið margvísleg. Allt frá guðfræði og kirkjustarfi að málefnum heldri borgara eða Seljahverfis – já eða fótbolta. Allt er prestinum jafn nálægt og kært. Og í næsta herbergi er Elsa Haraldsdóttir fyrrum forstöðumaður félagsstarfsins í Árskógum með hóp af fólki. Elsa starfar enn af eldmóði bæði í félagsstarfinu í Seljahlíð og á sínum gamla vinnustað í Árskógum. Eins og hún eigi hvergi annars staðar heima. Á neðri hæðinni er fólk við ýmsa iðju. Einn hópurinn er að störfum í smíðaverkstæðinu hans Einars Jónassonar. Einar er húsgagnasmiður og tækniteiknari að mennt en hefur starfað sem leiðbeinandi í smíði í um tvo áratugi – í Gerðubergi og starfar nú í Árskógum. Fólk fæst við

margt í smíðinni eins og þeir sem komið hafa á vorsýningarnar í Árskógum þekkja. Við eitt borðið situr fiðlusmiður við vinnu sína og gengt honum annar sem er að smíða Íslandslíkön. Einskonar landakort úr viði þar hver fjörður og flói verður að vera á sínum stað. Ef til mætti halda að smíðin sé karllægt viðfang en svo er ekki í Árskógum. Við eitt borðið er kona með borvél í hendi og búa sig undir að fást við smíðisgrip og við næsta borð eru karlmaður og kona að vinna að sinni smíði. Yfir þeim er vökult auga Einars sem alltaf er tilbúinn að veita aðstoð.

Reynum að fá hugmyndir fólks fram

Í frístunda- og félagsstarfinu er unnið fjölbreytt sjálfbóðaliðastarf m.a. eru dagvistir, sambýli og ýmsar stofnanir heimsóttar með söng svo og er verkefnið “Kynslóðir saman” þar sem unnið er margvíslegt uppbyggingarstarf með leik- og grunnskólum í borginni. Anna Kristín Bjarnadóttir forstöðumaður félagsstarfsins í Árskógum segir að reynt sé að hafa starfið sem fjölbreytilegast til að geta náð til sem flestra. Anna segir að reynt sé að fá fram hugmyndir þátttakenda og áhugasams fólks um viðfangsefni og síðan að stuðla að framkvæmd þeirra. Hún segir hluta starfsins að kanna vilja fólks, kalla eftir hugmyndum þess og þörfum og reyna að móta viðfangsefnin eftir því. Anna segir að stöðugt sé reynt að fá fleira fólk í starfið og leggur áherslu á að það sé öllum opið. Ef til vill sé skiljanlegt að fólk sem komið er af hefðbundnum starfsaldri og á eftirlaunaaldur leiti meira í félagsstarfið. Við starfslok eignist fólk tíma sem það þurfi að verja og stundum viti það ekki hvert það eigi að snúa sér en að sjálfsögðu séu aðrir velkomnir.



Þessi mynd var tekin við undirritun samnings FEB og Reykjavíkurborgar um félagsstarfið í Árskógum. Frá vinstri; Jóhanna Ragnarsdóttir, starfsmaður FEB, Gísli Jafetsson, framkvæmdastjóri FEB, Ellert B. Schram fyrrum ritstjóri og alpingismaður og varaformaður FEB, Óskar Dýrmundur Ólafsson, hverfisstjóri í Breiðholti, Þórunn Sveinbjarnardóttir, formaður FEB, Anna Kristín Bjarnadóttir, umsjónarmaður í félagsstarfi, Elísabet Karlsdóttir, verkefnisstjóri félagsmiðstöðva í Breiðholti og Guðrún Árnadóttir í stjórn FEB.



Bæði konur og karlar vinna að hinum ýmsu smíðaverkefnum í smíðaverkstæðinu hjá Einari Jóhannssyni.

Dynjandi Zumba tónlist

Þegar á efstu hæðina er komið tekur dynjandi tónlist við þótt enn sé ekki komið hádegí. Þar er Tanya Dimitrova eigandi Heilsuskóla Tanyu með hóp af fólki að dansa Zumba gold. Við spurðum Tanyu hvað það væri. Hún sagði það vera blöndu af dans og leikfimi og byggði á sömu aðferðafræði og Zumba Fitness. Danssporunum sé hins vegar breytt og hraðinn lækkaður sem henti betur dönsurum sem eru 60 ára og eldri. Tanya segir að fólk geta tekið því rólega en skemmt þér konunglega í leiðinni auk þess að öðlast betri líkamsstöðu og meira úthald. Hún segir mörg afbrigði af Zumba vera til byggð upp eftir því hvað fólk vill fá út úr hreyfingunni – allt frá Zumba fyrir krakka, Zumba fyrir fólk sem er í harðri þjálfun og allt þar á milli auk Zumba gold sem einkum er sniðið að heldra fólki. Heilsuskólinn býður auk þess margvíslega hreyfinga en mottó Tanyu er að hreyfa sig reglulega eigi ekki að vera átak heldur eigi að vera hófleg en skemmtileg hreyfing að auka þol og þrek að bæta vöðva en einnig skapið og gera fólk hamingjusamara.

Hádegishressingin hentar þeim sem búa einir vel

Á leiðinni til dyra sér komumaður að heldri konan sem las fréttir á netinu sem unglamb var staðin upp og gengin inn í matsalinn. Trúlega að huga að hádegishressingu því í félagsmiðstöðvunum er hægt að kaupa hádegismat og síðdegiskaffi á vægu verði. Nokkuð sem hentar heldri borgurum og öðrum vel. Einkum þeim sem búa einir. Í félagsstarfinu Árskógum er alltaf eitthvað að gerast og aldrei of oft tekið fram að starfið er opið fyrir alla. Það er bara að koma og taka þátt í því sem verið er að gera eða leggja fram nýjar hugmyndir.

APENA

HÁRSNÝRTISTOFA

Pangbakka 10 (MJÓDD) • Sími: 557-2053

Breiðholtsblaðið

Auglýsingasími:

511 1188

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

Næg bílastæði

VELKOMIN

Mjóddin

Félagsmiðstöðvarnar

Mjög góð mæting í haustbyrjun

Vetrarstarfið er hafið í félagsmiðstöðvunum í Breiðholtinu og mætingin hefur verið mjög góð að vanda. Félagsmiðstöðvarnar eru þrjár, Bakkinn sem er staðsettur í Breiðholtsskóla, hundraðogellefu sem er staðsett í Gerðubergi 1 og Hólmasel sem er staðsett við Hólmasel 4 til 6.

Krakkarnir í tíu12 ára starfinu hafa mætt glaðir eftir skóla og skemmt sér hið besta. Þau hafa leikið sér í skotbolta, bæði innan og utanhús, bakað pizzur, farið í tölvuleiki, dansað, spilað og spjallað. Unglingastarfið hefur einnig farið vel af stað og mætingin er góð. Starfið er fjölbreytt og reynt að bjóða upp á dagskrá sem hentar sem flestum. Unglingalýðræði er gríðar mikilvægt og leggja starfsmenn félagsmiðstöðvanna mikið upp úr því að virkja unglinganna til góðra verka. Unglingarnir sjálfir sjá um að móta starfið og sjá um að framfylgja þeirri dagskrá sem boðið er upp á hverju sinni. Öllum unglingum í hverfinu er frjálst að koma með hugmyndir á störfundum sem haldnir eru reglulega og út frá þeim hugmyndum er svo búin til dagskrá



félagsmiðstöðvanna. Nokkrir sameiginlegir viðburðir eru haldnir á vegum félagsmiðstöðvanna á hverri önn og var sá fyrsti, Amazing race, haldinn nú í byrjun september. Amazing race er ratleikur þar sem unglingarnir þeytast um borgina og leysa hinar ýmsu þrautir. Að þessu sinni voru 22 lið skráð til þátttöku, og það var mikill spennningur í hópnum þegar að fyrsta vísbendingin var afhent í Breiðholtsskóla. Eftir að hafa leyst nokkur heilabrot í Breiðholtsskóla

þutu keppendur af stað niður í Mjódd þar sem þau tóku strætó og var leiðinni heitið niður á Klambatún þar sem tók við körfuboltaþraut. Hver þrautin tók við af annarri og voru fyrstu lið að skila sér í endamark hjá Hólmasei rétt einum og hálfum klukkutíma eftir að ræst var frá Breiðholtsskóla. Það voru sáttir, sælir og þreyttir unglingar sem röltu heim á leið eftir keppnina og ljóst var að þessi leikur verður endurtekinn að ári.

Mariubakki 18 til 32 hlaut verðlaun



Verðlaunalóðin við Mariubakka 18 til 32.

Lóðin við fjölbýlishúsið við Mariubakka 18 til 32 í Breiðholti hlaut vikurkenningu Umhverfis- og skipulagsráðs Reykjavíkurborgar á dögnum fyrir fallegar endurbætur.

Reykjavíkurborg verðlaunar nokkur mannvirki í borginni af þessu tilefni á hverju ári og auk lóðarinnar við Mariubakka hlutu Tjarnargata 36 og Ránargata 24 í Vesturbæ Reykjavíkur verðlaun og einnig fjölbýlishúsaloðir við Mánatún 2 til 6 og Sóltún 5 til 9. Lóð Kex hostel við Skúlagötu 28 umhverfi le Bistro við Laugavegur 12. Dagur B. Eggertsson borgarstjóri og Hjálmar Sveinsson formaður umhverfis- og skipulagsráðs Reykjavíkur afhentu viðurkenningarnar á afmæli Reykjavíkurborgar 18. ágúst.



Reykjavíkurborg
Velferðarsvið

VILT ÞÚ STARFA Í BREIÐHOLTI OG HAFA ÁHRIF Á ÞRÓUN HJÚKRUNAR FYRIR ALDRAÐA? HJÚKRUNARFRÆÐINGUR



Í Seljahlíð búa 72 íbúar, þar af eru 20 íbúar með færni- og heilsumat í hjúkrunarrýmum og 52 íbúar í þjónustuíbúðum. Starfsmenn heimilisins eru um 70 talsins.

Seljahlíð Seljahlíð
sem er heimili aldraðra
óskar eftir að ráða
hjúkrunarfræðing
í 60-80% vaktavinnu.

Hjúkrunarfræðingur

Helstu verkefni og ábyrgð

- Skipulagning hjúkrunar og almenn hjúkrunarstörf
- Gerð meðferðaráætla
- Skráning í Sögu kerfi
- Skráning í Rai gagnagrunn
- Verkstjórn sjúkraliða og annarra umönnunaraðila

Hæfniskröfur

- Hjúkrunarfræðingur með íslenskt hjúkrunarleyfi
- Reynsla af hjúkrun aldraðra æskileg
- Frumkvæði í starfi, þolinmæði og jákvætt viðhorf
- Faglegur metnaður og sjálfstæði í vinnubrögðum
- Hæfni í mannlegum samskiptum

Launakjör eru samkvæmt kjarasamningi
Reykjavíkurborgar og
Félags íslenskra hjúkrunarfræðinga

Nánari upplýsingar um starfið veitir
Margrét Árdís Ósvaldsdóttir forstöðumaður
í síma 540-2400 eða með því að
senda fyrirspurnir á
margret.ardis.osvaldsdottir@reykjavik.is

Við bjóðum upp á:

- Heimilislegt vinnuumhverfi
- Tækifæri til að taka þátt í þróun hjúkrunar aldraðra
- Krefjandi og spennandi verkefni
- Sveigjanlegan vinnutíma
- Skemmtilegan og faglegan starfsmannahóp

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

Umsóknarfrestur er til 30. september 2016

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

Einkarekið apótek
Lágt lyfjaverð - góð þjónusta



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

Pandora

snýrti- og fóttaaðgerðastofa og

Apæna

hársnýrtistofa
ætla að bjóða

15% afslátt

af öllum meðferðum í
september og október
gegn framvísun miðans.



Pangbakka 8-10 • Mjódd • 109 RVK • Sími: 555-1006



Pangbakka 10 (MJÓDD) • Sími: 557-2053



VERUN

#BeA

Vika hreyfingar og íþróttar í Evrópu

Leitin að Bolt í Breiðholti

Allir krakkar í 1.-7. bekk í Breiðholti munu keppa í spretthlaupi. Þau eru fulltrúar Íslands í keppni við 10 þúsund börn í sex öðrum Evrópulöndum.

Leitin að Usian Bolt í Breiðholti fer fram vikuna 19.-25. september í íþróttatímum grunnskólanna í hverfinu.



Upp úr sófanum – af stað!

Vika hreyfingar og íþróttar er tilvalið tækifæri til að blása nýju lífi í hreyfingu fjölskyldunnar. Íbúar eru hvattir til að nýta sér aðstöðu og tilboð til hreyfingar í hverfinu þessa viku og mæta síðan hressir og kátir á lokahátíð vikunnar **laugardaginn 24. september kl. 11:00 við íþróttahúsið Austurbergi.**

Breiðholt - fulltrúi Íslands

Heilsueflandi Breiðholt og ÍR eru aðilar að Evrópuverkefninu Families Live European Week of Sport fyrir Íslands hönd. Verkefnið fer fram samtímis í sex Evrópulöndum með styrk frá Erasmus Sport.



<https://www.facebook.com/FeelEWosIceland>



VERUM VIRK!



Active

vrópu 19.-25. september 2016

Lokahátíð

Laugardaginn 24. september kl. 11:00-12:30
í íþróttahúsinu við Austurberg.

Allir íbúar Breiðholts velkomnir!

Dagskrá:

Val um léttu hreyfing í byrjun fyrir alla fjölskylduna.

- Létt ganga
- Létt skokk
- Léttar hjólreiðar
- Lagt af stað frá íþróttahúsinu við Austurberg stundvíslega kl. 11:00.
 - Heilsueflandi drykkur í boði fyrir alla.
- Verðlaunaafhending í spretthlaupskeppni grunnskólanna í Breiðholti.
- Breiðholtsbúar reyna að slá Íslandsmetið í reiptogi.
- Tónlist líf og fjör.



**VERUM VIRK
OG TÖKUM ÞÁTT**



**Erasmus+
SPORT**

Páll Haukur sýnir í Nýló í Völvufelli

Páll Haukur Björnsson myndlistarmaður sýnir í Nýlistasafninu við Völvufell 13 til 21 í Fellunum í Breiðholti um þessar mundir. Sýningin opnaði í lok ágúst og stendur til 9. október næst komandi. Páll býr og starfar í Kaliforníu í Bandaríkjunum. Hann stundaði nám við Listaháskólann, Háskóla Íslands og útskrifaðist með meistaragráðu frá California Institute of the Arts í Los Angeles árið 2013.

Þetta er fyrsta sýning Páls á Íslandi eftir að hafa útskrifast frá listaháskólanum í LA. Páll hefur áhuga á hvernig reynsluheimur manneskjunnar umbreytist og hverfist milli einnar merkingar-fræðilegrar myndbirtingar til annarrar. Hann fjallar stundum um hvernig sá eiginleiki spilar saman með metafórísku táknmáli markaðshyggjunnar; merking sem tilhneiging innan heims ólíkinda. Í tilefni sýningarinnar Páll Haukur hefur Páll gefið út samantekt á fyrri verkum undanfarin ár í bókinni - knife, morrow, honeys, dig.



Páll Haukur sýnir í Nýló.

Það á að vera gaman að koma í skólann

„Þetta er annar veturinn minn í þessari lotu,“ segir Sigurlaug Hrund Svavarsdóttir skólastjóri í Fellaskóla þegar Breiðholtsblaðið leit til hennar fyrir skömmu. „Ég starfaði hér á árunum 2002 til 2005 sem kennari og deildarstjóri og þekkti því nokkuð til þegar ég kom til baka. Ég rataði ágætlega um gangana og þekkti nokkuð af kennurum og öðru starfsfólki sem ég hafði unnið með en eðlilega var einnig komið nýtt fólk til starfa á þeim áratug sem ég var annars staðar. Ég hafði unnið með Kristínu Jóhannesdóttur sem var skólastjóri hér á undan mér og einnig Hólmfríði Guðjónsdóttur sem nú er skólastjóri Hólabrekkuskóla en hún var aðstoðaskólastjóri við Fellaskóla þegar ég starfaði þar í fyrra sinnið.“

Talið berst að Fellaskóla sem lengi hefur haft nokkra sérstöðu á meðal grunnskóla í Reykjavík. „Ég get nefnt í því sambandi að allt að 70% nemenda við skólann tala annað tungumál heima hjá sér en í skólanum. Við tókum líka saman fyrir skömmu fjölda þeirra tungumála sem nemendur tala og eru um 25. Skólahverfið stendur saman af fólki sem á sér oft ólíkan uppruna. Hér er mikil fjölmennning og mér finnst einkennandi hverju fólk nær vel saman. Þetta er dásamlegt hverfi að því leyti.“

Um 330 börn hófu skólagöngu í haust

En nú er nýtt skólaár hafið. „Í haust tókum við á móti um 330 börnum til skólagöngu. Þeim er frekar að fjölga á ný þótt talan sé langt frá því að ná þeirri stærð sem var þegar hún var hæst þegar hér voru allt að eitt þúsund nemendur, skólinn þrískiptur og kennt á laugardögum.“ Sigurlaug segir að verkefni þessa skólaárs miðist sérstaklega við að skapa jákvæðan og góðan brag í skólanum. „Við fengum styrk frá Sprotasjóði fyrir verkefni sem kallast Fellingabing en markmið þess er að efla þátttöku krakkanna í skólastarfinu og lýðræðislega starfshætti í skólanum. Með þessu verkefni gefst okkur tækifæri til þess að blanda hópum og láta krakkana vinna meira saman. Við erum gríðarlega spennt fyrir þessu verkefni og erum einnig stolt af þessum góða styrk sem við fengum til þess að þróa það.“

Einn tveir og Fellaskóli

„Annað verkefni sem við erum að vinna að kallast Einn tveir og Fellaskóli og miðast við að búa til samfelldan skóladag þar sem kennslutími og frístundastarfi ná að mynda eina heild. Krakkarnir í fyrsta og öðrum bekk eru þá í skólanum frá klukkan átta á morgnana til hálf þrjú á daginn. Þetta þýðir að skóladagurinn er lengri en gefur aftur á móti möguleika á að fella frístundastarfið að skóladeginum. Þetta er öðruvísi en hefðbundin dægradvöl að því leyti að frístundastarfið fer fram inn í sjálfa skólastarfinu.“ Sigurlaug segir þetta verkefni hafi upphaflega verið hugsað til þess að auka félagsfærni krakkanna og einnig að lengja þann tíma sem þau væru í íslensku málumhverfi. „Ég verð að segja að þetta hefur gengið mjög vel og hvað sem fjölda tungumála líður þá tala nánast öll börnin íslensku án þess að vera með neinn hreim af öðru tungumáli.“ Sigurlaug segir að horfa verði á alla þætti starfsins í



Sigurlaug Hrund Svavarsdóttir skólastjóri Fellaskóla.



Skólahverfi Fellaskóla stendur saman af fólki sem á sér oft ólíkan uppruna.

samhengi. „Við erum ekki eingöngu að fást við mismunandi menningar-aráhrif heldur allt litróf samfélagsins ef svo má segja. Mín reynsla hér er sú að langflest börnin séu umburðarlynd og beri virðingu hvert fyrir öðru.“

Vil auka samstarf við foreldra

Sigurlaug segir að sér finnst margt hafa breyst í skólastarfi Fellaskóla á þeim áratug sem hún starfaði annars staðar. „Eitt af því er að nemendahópurinn er orðin mun fjölbreyttari en áður. Engu að síður sé hann einstakur hvað varðar góða tengingu innbyrðis og við kennara og starfsfólk skólans. „Þetta veldur því að mínu mati að starfið hér innan skólans verður skemmtilegra og mér finnst mjög áhugavert að starfa í svona umhverfi. Ég hef mikinn áhuga á að auka samstarf við foreldra.

Ég vil fá þá til þeir þátttöku í skólastarfinu. Koma hingað og taka þátt í viðburðum sem eru í skólastarfinu. Heimili og skóli hefur verið að vinna að þessu markmiði og ég vil sérstaklega benda á mikilvægi þessa samstarfs skóla við þau samtök. Ég vil líka benda á þann góða starfsanda sem hefur þróast hér í gegnum árin. Starfsmannaveltan er róleg þótt alltaf verði ákveðin endurnýjun og þrátt fyrir aldur skólans er hér enn að störfum fólk sem hóf störf þegar skólinn var settur á stofn. Hefur fylgt honum alla tíð. Það er ómetanlegt. Sumt af þessu fólki er komið á þann aldur að geta farið á eftirlaun en hefur kosið að starfa áfram við gamla skólann sinn.“ Sigurlaug segir að alltaf þurfi að huga að heildinni og einnig að innra starfinu. „Mottóið okkar að það eigi að vera gaman að koma í skólann.“

Verið velkomin í Gerðuberg



FRÍÐARVATN

03.09 - 06.11

María Loftsdóttir

sýnir vatnslitaverk unnin úr regnvatni Friðarsúlunnar í Viðey á neðri hæð Gerðubergs. Litrík sýning sem yljur í skammdeginu.



TÝPÍSKT

17.09 - 23.10

TÁKN OG TEIKN

er hópur átta kvenna sem allar hafa mikla ástriðu fyrir lettri. Á sýningunni eru myndverk unnin út frá týpógrafíu, ný og eldri verk í bland.



PERLUR

10.09 - 27.11

Kristín Sigurrós Jónsdóttir

sýnir akrýl- og vatnslitamyndir í Boganum. Myndirnar eru unnar á löngu tímabili allt frá 1970 til dagsins í dag.



ÖRHEIMAR

10.09 - 25.09

Jaroslav Lenski

mótar blý í örskúlptúra og býr til heillandi ævintýraheim úr þessum hversdagslega efnivið. Ekki láta þessa einstöku sýningu framhjá þér fara.

Sýningarnar eru opnar virka daga 9-18 og helgar 13-16



LEIÐSÖGUNÁM

VIÐURKENNT STARFSNÁM AF ATVINNULÍFINU

Hnitmiðað og skemmtilegt nám fyrir þá sem vilja kynnast Íslandi í máli og myndum. Námið er opið öllum þeim sem áhuga hafa á að læra hvernig standa skal að leiðsögn erlendra og innlendra ferðamanna um Ísland.

- Flest stéttarfélög styrkja nemendur til náms.
- Nemendur geta að námi loknu gerst félagsmenn í Leiðsögufélaginu

Helstu námsgreinar:

- Helstu viðkomustaðir ferðamanna á Íslandi í máli og myndum.
- Mannleg samkipti, leiðsögunæð, hestar, fuglar og flóra. Framsaga.
- Saga landsins, jarðfræði, bókmenntir og listir, menningartengd ferðapjónusta.
- Skipulagðar ferðir og afþreyingaferðir. Ritgerðaverkefni og margt fleira.

Leiðbeinendur eru þauvanir leiðsögumenn og sérfræðingar hver á sínu sviði. Boðið er uppá dag – og kvöldnám, auk þess er farið í fjölda vettvangsferða.

Umsögn:

S.J. vetur stundaði ég leiðsögunám í Ferðamálastólaskóla Íslands. Námið stóð vel undir væntingum þar sem fjölmargir kennarar komu að kennslunni og áttu þeir auðvelt með að ná til mín og auka áhuga minn á námsefninu og ekki síst að vekja mig til umhugsunar um þá auðlind sem landið okkar er og þá virðingu sem okkur ber að sýna því. Kennarnir voru mjög færir og fróðir hver á sínu sviði og áttu auðvelt með að koma efninu til skila. Námið gefur mikla atvinnumöguleika og spennandi tímar eru framundan.



Guðrún Helga Bjarnadóttir, Vestmannaeyjum



Ferðamálastólaskóli Íslands

Opið 8-22

Breytingar við Seljabrautina

- Samkaup tekur við rekstri þinnar verslunnar

Breytingar verða við Seljabrautina um komandi mánaðamót því þá tekur Samkaup við rekstri þinnar verslunnar sem starfrækt hefur verið við Seljabraut 54 um langt árabíl. Verslunin verður rekin áfram með svipuðu sniði að öðru leyti en því að eftir eigendaskiptin heitir hún Seljakjör.

Verslunin hér upphaflega Kjöt og fiskur en árið 1995 festu Símon Sigurpálsson og Þóra Bragadóttir kaup á henni og breyttu nafninu í Þín verslun en þau ráku áður verslunina 10 – 10 í Hraunbæ. Símon hefur því staðið vaktina í þinni verslun við miklar vinsældir í rúma tvo áratugi og segir að nú sé kominn tími til þess að breyta til. Breiðholtsblaðið leit við hjá honum á dögnum og innti hann eftir því af hverju hann væri að hverfa af braut frá Breiðhyllingum. „Eftir að hafa starfrækt matvöruverslun í þrjá áratugi, þar rúma tvo við Seljabrautina þá hef ég ákveðið að breyta um stefnu og snúa mér að öðrum og vonandi jafn líflegum og skemmtilegum störfum. Mér er mikil ánægja að segja frá því að góðir aðilar



Eysteinn Sigurðsson og Símon Sigurpálsson.

taka við versluninni frá og með 1. október næst komandi og munu sinna viðskiptavinum verslunarinnar að alúð með aðstoð þess frábæra starfsfólks sem hefur starfað í fjölda ára. Mér er efst í huga á þessum tímamótum að

þakka fyrir dásamlegan tíma með starfsfólkinu og viðskiptavinum verslunarinnar og traustið sem ríkt hefur á milli allan þennan tíma. Það vill svo til að 1. október, daginn sem eigendaskiptin verða með formlegum hætti eru rétt

30 ár síðan ég hóf verslunarrekstur þá 19 ára gamall.

Tímamót í rekstri

Erna Dröfn Haraldsdóttir forstöðumaður markaðssviðs Samkaupa segir að þarna sé vissulega um tímamót í rekstri að ræða. Samkaup er rótgróið fyrirtæki sem rekur um 50 verslanir út um allt land. Erna segir að rekstur verslunarinnar við Seljabrautina verði áfram með svipuðu sniði. „Við munum leggja áherslu á þann anda, persónuleg þjónustulund og gott vöruúrval sem Símon og hans fólk er þekkt fyrir. Kaupmaður kemur í kaupmanns stað. Símon hættir en Eysteinn Sigurðsson tekur við. Eysteinn er þaulreynd-

ur kaupmaður sem átti og rak Sunnubúðina og veit því vel hvað persónuleg þjónusta og gæði þýða. Ég vil nota tækifærið og minna á kjötborðið sem ætíð hefur verið til fyrirmyndar í þinni verslun. Við ætlum hvergi að gefa eftir í því efni og leggjum áherslu á fyrsta flokks gæði í kjöti og fisk ásamt góðu vöruúrvali,“ segir Erna.

„Ég hlakka til þess að koma til starfa við Seljabrautina,“ segir Eysteinn. „Við munum halda því striki og stefnu sem Símon lagði upp með og er þekktur fyrir í gegnum tíðina. Burtséð frá eignarhaldi þá verð ég áfram kaupmaðurinn á staðnum eins og ég hef alltaf verið í mínum störfum,“ segir Eysteinn.

Spánarbingó í FB

- verið að safna fyrir Sevillefö

Risabingó verður í matsal FB kl. 18:30 miðvikudaginn 21. september og allir velkomnir. Húsið verður opnað kl. 18:00 og bingóið hefst klukkan 18:30.

Það eru átján nemendur í ferðatengdum spænskuáfangaskólans sem standa fyrir Bingóinu til þess að safna fyrir ferð til Seville á Spáni. Spjöldin verða á 500 stykkið og ljúffengar veitingar til sölu í hléi. Anna Sigríður Sigurðardóttir spænskukennari fer með nemendum ásamt Auði Lorenzó spænskukenna. Aðspurð um áfangann sagði Anna Sigríður að nemendur væru fyrst og fremst að fræðast um sögu og menningu borgarinnar Seville og læra orðforða sem nýtist þeim á ferðalagi. Í nóvember heimsækjum við borgina Seville og skoðum markverða staði. Þetta er alveg frábær leið til að læra tungumál og kynna menningu annarra þjóða sagði Anna Sigríður að lokum.



Þessi myndarlegi hópur spænskunema frá FB mun halda til Seville á Spáni á næstunni.

Fablab flytur í FB

Fablab Reykjavík sem verið hefur til húsa í Eddufelli 2 flytur nú í húsnæði Fjölbautaskólans í Breiðholti.

Í allt sumar hefur verið unnið að breytingum á húsnæði skólans og senn líður að því að allt verði klárt og stefnt er að því að opna Fablab fyrir almenningi í byrjun október. Opnunartíma verða auglýstir síðar en fyrirspurnir má senda á reykjavik@fablab.is



Allt að verða tilbúið í FB fyrir Fablab í FB.

Opið alla daga frá kl. 11 til 23.

Kebab express

Lóuhólar 4, nálægt Dominospizza Sími: 557 1414

20% afsláttur* af öllum Flux vörum

*Afslátturinn gildir til 31. október 2016

Nýjung!

Allar Flux vörurnar eru án alkóhóls og parabena

Flux kvölds og morguns - fyrir sterkar tennur allt lífið

Hraunbergsapótek
Heilbrigð skynsemi
Hraunbergi 4, 111 Reykjavík, sími 530 9500
Opið alla virka daga kl. 8:30-18:00

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 hópá:
Barnadansar
Samkvæmisdansar
Gömlu dansarnir
Keppnisdansar

Barnahópar,
unglingahópar,
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 (Kórin austur
inngangur), 203 Kóp. - S. 862 6168 og 615 2318
e-mail: hvonn@hvonn.is - www.hvonn.is

Fararstjórn erlendis

Meðal námsefnis:

- Mannleg samskipti.
- Helstu áfangastaðir erlendis í máli og myndum.
- Mismunandi trúarbrögð.
- Saga landsins, menning og listir.
- Frumbyggjar og saga staðarins.
- Þjóðlegir siðir og hefðir.
- Leiðsögutækni og ræðumennska.



Ferðalandafræði: Evrópa, Asía, Afríka, Ameríka og Eyjaálfan.

Námið fer fram í formi fyrirlestra og reynslu fararstjóra
í leiðsögn á erlendri grund.

Leiðbeinendur eru: Halla Birgisdóttir fararstjóri, Pétur Björnsson konsúll Ítalíu á Íslandi,
Jónas Þór fararstjóri, Höskuldur Frimannsson viðskiptafræðingur, Ómar Valdimarsson blaðamaður,
Magnús Björnsson fararstjóri í Kína, Pétur Óli Pétursson fararstjóri í Rússlandi, Bjarni Randver
Sigurvinsson kennari við Guðfræðideild H.Í., Sr. Bragi Skúlason sjúkrahúsprestur.



Ferðamálastofa Íslands

Ferðamálastofa Íslands • www.menntun.is • Sími 567 1466

ÚTFARARSTOFA ÍSLANDS

Auðbrekku 1, Kópavogi ÚTFARARÞJÓNUSTA SÍÐAN 1996

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



ÚTFARARSTOFA HAFNARFJARÐAR

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

ALÚÐ • VIRÐING • TRAUST • REYNSLA

Heilsueflandi Breiðholt og Vika íþrótta í Evrópu í samstarf

Flestir eru sammála um mikilvægi hreyfingar og heilbrigðis í mataræði. Þetta er meðal þess sem Heilsueflandi Breiðholt vinnur að en til að geta gert samanburð við aðra og hugsanlega útvíkka sjón- deildarhringinn, hefur verið ákveðið að leita samstarfs við Erasmus+ verkefnið „Fjölskyldan saman í viku íþrótta í Evrópu“. Það er samstarf 6 landa í Evrópu en auk Íslands eru Ítalía, Spánn, Portúgal, Tyrkland og Króatía með í verkefninu.

Stofnanir og félagasamtök í þessum löndum töldu það brýnt að taka höndum sama og skipuleggja verkefni sem tæki á þeim vanda að fjöldi fólks í löndum Evrópu stundar enga hreyfing og leggur of litla áherslu á mataræði. Staðan í þessum samstarfs- löndum er frekar mismunandi.



Til þess að gera íþróttir að fjöldahreyfingu þarf stóran hóps fólks sem starfar við þessi mál. Þar sker Ísland sig úr.

Í landinu starfa um 3.500 manns við íþróttir sem er ekki mjög stór hópur miðað við stærri lönd. Til dæmis eru um 187 þúsund manns á Spáni sem vinna við íþróttatengda starfsemi. En á Íslandi eru um 2% af starfandi fólki í slíkri starfsemi á Íslandi en aðeins eitt prósent vinnandi manna á Spáni og eru Spánverjar þó meðal þeirra bestu. Í

Króatíu og Tyrk- landi sem eru samstarfsaðilar í Erasmus+ verk- efninu er þetta hlutfall um 0,2 til 0,3%. Ísland er því fremst í Evrópu hvað varða starfsfólk við íþróttatengda starfsemi.



En vandamálið er ekki þeir sem stunda íþróttir og leggja áherslu á heilbriggt lífni. Vandamálið er frekar þeir sem ekki gera það. En það er allt of stór hópur og getur hann verið í meiri hættu á að fá ýmskonar sjúkdóma, verða of þungir eða líða almennt illa. Því hafa öll lönd í Evrópu komið sér saman um allsherjarátak sem kallast Evrópska íþrót- tavikan, en bæði Heilsueflandi Breiðholt og Fjölskyl- dan saman í viku íþrótta vinna saman af bættri línán fólks.

Evrópulöndin vinna saman af þessum málum undir slagorðinu #BEACTIVE

#BEACTIVE

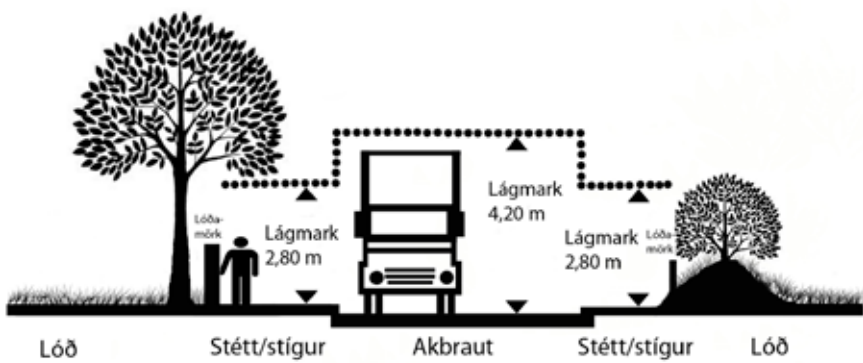
REYKJAVÍKURBORG

Er leiðin greið?



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

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



Hugsum út fyrir garðinn svo leiðin sé greið allt árið!

Nánari upplýsingar á reykjavik.is/trjagrodur

Reykjavíkurborg | Þjónustuver 411 1111 | www.reykjavik.is



Hreyfing og rétt næring í Viku íþróttanna í Breiðholti dagana 19. til 25. september

Vika íþróttanna í Evrópu verður haldin í öllum löndum í Evrópu dagana 19. til 25. september n.k. Íbúar í Breiðholti taka fullan þátt í verkefninu með því að börn í yngri árgöngum grunnskólana halda hlaupakeppni og að auki verður haldin íþróttahátíð í íþróttahúsinu við Austurberg.



Heilsueflandi Breiðholt er forvarnarátak um að skapa betri aðstæður til heilsueflingar fyrir íbúa hverfisins. Fjöldi aðila og stofnana kemur að verkefninu og markmiðið er að allir aldurshópar í hverfinu munu njóta góðs af því.

Til er fjölþjóðlegur vinkill á Heilsueflandi Breiðholt, en það er samstarf 6 landa í Evrópu. Auk Íslands eru í þessu verkefni Ítalía, Spánn, Portúgal, Króatía og Tyrkland. Þetta fjölþjóðaverkefni kallast Feel Ewos og merkir *Fjöl-skyldan saman í viku íþróttanna í Evrópu*. Grunnildin eru mjög svipuð í þessum tveimur samstarfsverkefnum sem lúta að næringu, hreyfingu, líðan og lífsstíl.



Vika íþróttanna í Breiðholti er hluti af samstarfsverkefni Íþróttafélag Reykjavíkur (ÍR), Þjónustumiðstöðvarinnar í Breiðholti, Krefjandi – félag um nýsköpun og rannsóknir ásamt fjölda annarra aðila. Börn í nokkrum árgöngum í grunnskólunum í Breiðholti munu taka þátt í dagskrá þessarar viku með þátttöku í kapphlaupi, sem er sérstök íþróttakeppni á milli landanna 6 í Feel Ewos verkefninu. Segja má að breiðhyllingar keppi fyrir hönd Íslands og er að sjálfsögðu stefnt að sigri. ÍR undirbýr keppnina og sér um framkvæmd hennar.

Laugardaginn 24. september er svo íþróttahátíð í Austurbergi í Breiðholti og þangað eru allir Breiðholtiðsbúar boðnir velkomnir. Börnin sem taka þátt í hlaupakeppninni fá boðsmíða á hátíðina og fjölskyldur eru þeirra hjartanlega velkomnar. Slagorð samstarfsins er einmitt; *Fjöl-skyldan saman í viku íþróttanna*. Á hátíðinni er boðið upp á ýmislegt annað til skemmtunar og hægt er að sjá það auglýst hér í blaðinu.

Í tengslum við Viku íþróttanna í Breiðholti er börnum í nokkrum árgöngum grunnskólana boðið að teikna myndir sem hafa tengsl við íþróttastarf, næringu eða hvort tveggja. Valin verða 30 bestu verkin frá Íslandi sem verða sendar til Ítalíu þar sem sérstök dómnefnd velur bestu myndina. Veitt verða verðlaun fyrir bestu verkin, auk mynda geta börnin búið til myndskeið, ljóð eða hvaða skapandi verk sem þau vilja og sent í keppnina.

Til þess að fræða börn í grunnskólunum í Breiðholti hefur Feel Ewos verkefnið látið gera nokkrar stuttmyndir sem hafa verið þýddar á íslensku. Þar er fjallað um málefni eins og hreyfingu, næringu, líðan og lífsstíl. Þessar stuttmyndir er að finna á vefsíðu Youtube. Þarna er á ferðinni ýmsar áhugaverðar upplýsingar sem varða líf okkar og heilsu.

Samstarfsverkefnið heldur úti facebook-síðu um framkvæmdina. Þar verða meðal annars birtar myndir og árangur keppenda í hlaupakeppninni. <https://www.facebook.com/FeelEWosIceland/Síðan> er öllum opin og



hægt er líka við hana til að fylgjast með. Það verður afar áhugavert að skoða síðuna eftir að *Viku íþróttanna í Breiðholti lýkur* og sjá myndir og umfjöllun um hvað breiðhyllingar hafa tekið sér fyrir hendur.



Æfingatafla knattspyrnudeildar ÍR Vetur 2016 - 2017



	Mánudagur	Þriðjudagur	Miðvikudagur	Fimmtudagur	Föstudagur	Laugardagur	Sunnud.	Þjálfarar
8.fl.barna (‘11 og yngri)		Austurberg Kl. 16:15-17:15					Seljaskóli Kl.10:00-11:00	Sigurður H. Höskuldsson. 776-0360 siggi@box.is
7.fl.ka. (‘09,‘10)		Gervigras Kl. 16:30-17:30	Gervigras Kl. 16:30-17:30	Austurberg Yngr. Kl.15:00-16:00 Eldr. kl.16:00-17:00				Hjörtur Harðarsson 865-2874 fansick@gmail.com
7.fl.kv. (‘09,‘10)		Austurberg Kl.15:00-16:00	Austurberg Kl.15:00-16:00		Egilshöll Kl. 17:30 – 18:30			Róbert Jóhannsson 868-9603 ruberamo@gmail.com
6.fl.ka. (‘07,‘08)	Gervigras ÍR Kl. 15:15– 16:00		Egilshöll Kl. 17:30 – 18:30	Gervigras ÍR Yng. Kl.15:15–16:15 Eldri kl. 16.15-17.15				Kristján Gylfi Guðmundsson 899-5673 kristjangylfi@gmail.com
6.fl.kv. (‘07,‘08)	Gervigras ÍR Kl. 15:30– 16:30		Gervigras Kl. 17:30-18:30		Egilshöll Kl. 17:30 – 18:30			Róbert Jóhannsson 868-9603 ruberamo@gmail.com
5.fl.ka. (‘05,‘06)	Gervigras ÍR Y. Kl. 16:30-17:30 E. Kl. 17:30–18:30		Gervigras ÍR Kl. 18:00-19:00			Gervigras ÍR Kl. 11:30-12:30		Magnús Þór Jónsson 664-8336 maggimark14@gmail.com
5.fl.kv. (‘05,‘06)		Gervigras ÍR Kl. 17:30-18:30		Gervigras ÍR Kl. 17:30-18:30	Egilshöll Kl. 17:30 – 18:30			Ástrós Eiðsdóttir 616-8093 aeidsdottir@gmail.com.com
4.fl.ka. (‘03,‘04)	Gervigras ÍR Kl. 16:30– 18:00	Gervigras ÍR Kl. 15:30-17:00		Gervigras ÍR Kl. 17:00 – 18:30			Egilshöll Kl. 16:30 – 18:00	Kristján G. Guðmundsson 8995673 kristjangylfi@gmail.com
4.fl.kv. (‘03,‘04)		Gervigras ÍR Kl. 17:00-18:30	Gervigras ÍR Kl. 15:00-16:30		Gervigras ÍR Kl. 15:30-17:00	Egilshöll Kl.15:30–17:00		Helga Dagný Bjarnadóttir 865-2406 helgabjarna92@gmail.com
3.fl.ka. (‘01,‘02)	Gervigras ÍR Kl. 20:00-21:30	Gervigras ÍR Kl. 20:00-21:30		Gervigras ÍR Kl. 20:00-21:30			Egilshöll Kl. 16:30 – 18:00	Jóhannes Guðlaugsson 695-5040 johannes.gudlaugsson@reykjavik.is
3.fl.kv. (‘01,‘02)	Gervigras ÍR Kl. 18:30-20:00	Gervigras ÍR Kl. 18:30-20:00	Egilshöll Kl.18:30-20:00	Gervigras ÍR Kl. 18:30-20:00	Gervigras ÍR Kl. 18:30-20:00			Æfa með meistaraflokki kvenna
2.fl.ka. (‘98,‘99,‘00)	Gervigras ÍR Kl. 18:30-20:00	Gervigras ÍR Kl. 18:30-20:00	Egilshöll Kl. 18:30-20:00	Gervigras ÍR Kl. 18:30-20:00	Gervigras ÍR Kl. 18:30-20:00	Gervigras ÍR Kl. 9:30-11:00		Sigurður Þórir Þorsteinsson 861-9401 sigurdurth@bhs.is
2.fl.kv. (‘98,‘99,‘00)	Gervigras ÍR Kl. 18:30-20:00	Gervigras ÍR Kl. 18:30-20:00	Egilshöll Kl.18:30-20:00	Gervigras ÍR Kl. 18:30-20:00	Gervigras ÍR Kl. 18:30-20:00			Æfa með meistaraflokki kvenna
M.fl.ka. (‘97 og eldri)	Gervigras ÍR Kl. 18:30-20:00	Gervigras ÍR Kl. 18:30-20:00	Egilshöll Kl.18:30-20:00	Gervigras ÍR Kl. 18:30-20:00	Gervigras ÍR Kl. 18:30-20:00	Gervigras ÍR Kl. 9:30-11:00		Arnar Þór Valsson 660-0382 arnar@heilsa.is
M.fl.kv. (‘97 og eldri)	Gervigras ÍR Kl. 18:30-20:00	Gervigras ÍR Kl. 18:30-20:00	Egilshöll Kl.18:30-20:00	Gervigras ÍR Kl. 18:30-20:00	Gervigras ÍR Kl. 18:30-20:00			Guðmundur Guðjónsson 869-2469 gummigudjons@gmail.com

Breiðholtið fulltrúi Íslands

Heilsueflandi Breiðholt er ásamt ÍR aðili að Evrópuverkefninu sem fjallað er ítarlega um í þessu blaði. Breiðholtið er eina hverfið á landinu sem tekur þátt í verkefninu og er því fulltrúi Íslands. Verkefnið fellur vel að lykilþáttum í Heilsueflandi Breiðholti en þetta skólaár er einmitt áhersla á hreyfingu.



Leitin að Bolt í Breiðholti

Allir nemendur í 1.-7. bekk munu taka þátt í sprettthlaupi og keppa við jafnaldra sína á Ítalíu, Spáni, Portúgal, Króatíu og Tyrklandi. Í hvaða skóla finnum við Bolt Breiðholtsins? ÍR mun hafa veg og vanda að skipulagi og framkvæmd sprettthlaupsins í samstarfi við íþróttakennara skólanna. Allir nemendur sem hlaupa munu fá bol og verðlaunapening fyrir þátttökuna. Auk þess mun hraðasti bekkur í hverju árgangi fá afhendan bikar á lokahátíðinni.



Þórdís Gísladóttir.

Norræna skólahlaupið og Göngum í skólann

Margir grunnskólar taka þátt í Norræna skólahlaupinu og nú í vikunni fer átakið Göngum í skólann af stað. Foreldrar eru hvattir til að taka þátt í áttakinu og koma inn góðum venjum hjá börnum sínum með því að kenna þeim að ganga í skólann.

Íþróttafélögin í hverfinu

Íþróttafélögin í hverfinu bjóða upp á fjölbreytta hreyfingu og skemmtilegt starf. Í hreyfivikunni 19.-25. september verður stuð á æfingum um allt hverfið.

Aðstaða í hverfinu

Í Breiðholtinu er góð aðstaða til útivistar og fólk er hvatt til að nýta gönguleiðir í hverfinu. Breiðholtslaugin er opin öllum og eldri borgarar fá frítt inn. Kvinnaleikfimi er í ÍR heimilinu og ÍR býður einnig upp á skokkhópa fyrir byrjendur og lengra komna. Íbúar Breiðholts eru hvattir til að nýta öll tækifærin til að hreyfa sig í vikunni 19.-25 september. Breiðholtsbúar stöndum upp úr sófanum og hreyfum okkur.

Heimsmetstílaun í Breiðholtinu

Lokahátíð hreyfivikunnar verður haldin í Austurbergi laugardaginn 24. september kl. 11:00. Kynnið ykkur dagskránni í miðopnu blaðsins. Þar er stefnt að því að Breiðholtsbúar slái heimsmet í reiptogi sem er 1.110 þátttakendur.

Breiðholtsbúar sýnum samtakamátt í verki og tókum þátt. Áfram Heilsueflandi Breiðholt.



www.breidholt.is

SKAUTA HÖLLIN
REYKJAVÍK

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.

Árangursríkt Íslandsmót hjá 5. flokki karla



Strákarnir hafa staðið sig vel í 5. flokki í ÍR í knattspyrnu.

Strákarnir í 5. flokki ÍR hafa heldur betur látið til sín taka í Íslandsmóti sumarsins og frábær árangur allra fimm liða flokksins var niðurstaðan. D-lið félagsins voru tvö að þessu sinni og lentu þau annars vegar í 5. sæti og hins vegar í 2. sæti síns riðils.

B-liðið lenti í 4. sæti síns riðils. C-liðið vann alla sína leiki í sumar og kórónaði svo stórkostlegan árangur með að landa Íslandsmeistaratitlinum,

og eru þar með Íslandsmeistarar 5. flokks karla C-liða. A-liðið fór einnig taplaust gegnum riðlakeppni Íslandsmótsins, endaði í efsta sæti riðilsins og fara þar með upp um deild/riðil, sem þýðir að 5. flokkur karla spila í B-riðli Íslandsmótsins á næsta ári. Flottir strákar sem undir dyggri stjórn og þjálfunar hjá Dragi Pavlov og Hirti Harðarsyni og björt framtíðin hjá ÍR með svo flotta hóp knattspyrnustráka.

Foreldrar
verum samtaka



Útivistarreglurnar

1. september til 1. maí

12 ára börn og yngri mega vera úti - til kl. 20

13 - 16 ára börn mega vera úti - til kl. 22

1. maí til 1. september

12 ára börn og yngri mega vera úti - til kl. 22

13 - 16 ára börn mega vera úti - til kl. 24

Útivistarreglurnar eru samkvæmt barnaverndarlögum. Börn mega ekki vera á almannafæri utan ofangreinds tíma nema í fylgd með fullorðnum. Bregða má út af reglunum þegar börn 13-16 ára eru á heimleið frá viðurkenndri skóla-, íþrótt- eða æskulýðssamkomu. Aldur miðast við fæðingarár.



Samstarfshópur um forvarnir



Ríkislögreglustjórnirinn



Knattspyrna:

Uppgangur hjá ÍR

Mikill uppgangur hefur verið í knattspyrnunni hjá Breiðhýltingunum í ÍR í sumar. Þegar þetta er skrifað hefur karlalið félagsins tryggt sér Íslandsmeistaratitilinn í 2. deild karla þegar þrjár umferðir eru enn eftir og munu af þeim sökum leika í Inkassodeildinni á næsta ári eftir fjögurra ára bið. Konurnar í ÍR eru á góðri leið með að leika til úrslita um sæti í Pepsideildinni en það mun ekki ráðast fyrr en 23. september. Þær luku leik í riðlinum sínum í 1. deild í 2. sæti eftir aðeins eitt tap í 14 leikjum og munu a.m.k. leika í næstefstu deild næsta sumar.

Yngri flokka starfið hefur markvisst verið byggt upp á undanförunum árum og mikil gróska hjá báðum kynjum. Iðkendum fjölga stöðugt og árangurinn verið afar góður, þar sem m.a. ÍR urðu Íslandsmeistarar C-liða í 5. flokki karla í lok tímabils. Flokkaskiptin hafa farið fram og æfingar eru hafnar samkvæmt nýrri dagskrá. Þá munu ÍR-ingar tefla fram liði í 3. flokki karla á ný, unnið er hörðum höndum að bjóða einnig upp á æfingar fyrir 2. flokk drengja og stefnan sett á að



Meistaraflokkur ÍR karla sem hefur nú þegar unnið aðra deildina í ár og spilar í 1. deildinni að ári.

fjölga iðkendum enn frekar.

Umgjörðin um knattspyrnuna hjá ÍR hefur styrkst verulega á liðnum árum og árangurinn í sumar er afrakstur fórnfúsrar sjálfböðavinnu og öflugs foreldrastarfs. Mikil fjölgun hefur orðið á áhorfendum sem mæta á leiki liðsins og sumarið 2017 ætla ÍR-ingar enn að gera betur og halda áfram að byggja upp öflugt

knattspyrnustarf hjá félaginu, en eftir þrjú ár fagnar knattspyrnu-deildin 50 ára afmæli.

Það afmælisári ætlar knattspyrnuáhugafólk í ÍR að halda upp hátíðlega á vera á enn betri stað en félagið er í dag.

50 ára afmæli knattspyrnudeildar mun verða haldið hátíðlegt á veglegan hátt og þá á enn betri stað en við erum í dag.

Meistaraflokkur ÍR-kvenna:

Frábært sumar



ÍR er á toppnum í fótbolta með 37 stig.

Mikill uppgangur hefur verið hjá meistaraflokki kvenna í knattspyrnu í sumar, stelpurnar hafa staðið sig frábærlega og enduðu í öðru sæti í sínum riðli í lok sumars.

Það gaf þeim rétt til að spila í úrslitum um laus sæti í Pepsideild kvenna fyrir árið 2017. Nú er staðan þannig að þær eiga eftir að spila 1 leik við Grindavík og ræðst þá hvort liðið kemst upp eða ekki. Sá leikur verður spilaður í Grindavík 23.09 nk.

Nýr þjálfari Guðmundur Guðjónsson var ráðinn hjá meistaraflokki kvenna fyrir tímabilið. Hefur ráðning hans heldur betur verið innspýting fyrir liðið. Stelpurnar fengu líka liðsstyrk frá síðasta tímabili er Margrét Sveinsdóttir kom aftur heim til ÍR. Jafnframt komu að láni 4 stelpur frá FH.

Það er frábært starf í gangi hjá ÍR, enda setur ÍR markðið á að gera enn betur á komandi ári.

Nýr yfirþjálfari hjá Frjálsíþróttadeild ÍR

Kristín Birna Ólafsdóttir, íþróttasérfræðingur hefur tekið við starfi yfirþjálfara hjá Frjálsíþróttadeild ÍR. Kristín Birna byrjaði að æfa hjá ÍR þegar hún var 13 ára og átti langan og farsælan feril sem frjálsíþróttamaður. ÍR-ingar bjóða Kristínu Birnu velkomna til starfa á nýjum vettvangi, óskum henni velfarnaðar í starfi og hlökkum til samstarfsins.

Frjálsíþróttadeild ÍR stendur nú á tímamótum þar sem Þráinn Hafsteinsson hefur ákveðið að stíga til hliðar sem yfirþjálfari deildarinnar en hann hefur gegnt því starfi undanfarin 22 ár. Það er þó mikið fagnaðarefni fyrir deildina að Þráinn mun áfram þjálfa fjölþrútafólk ÍR og vinna með mótanefnd deildarinnar.

Staða deildarinnar var ekki björguleg þegar Þráinn kom til starfa hjá deildinni en koma hans setti nýjan tón í starfið allt. Ákveðið var að byggja starfið upp



Kristín Birna Ólafsdóttir íþróttasérfræðingur er nýr yfirþjálfari ÍR í frjálsum íþróttum.

frá grunni og hafist handa við að efla barna- og unglingastarfið. Börnin og unglingarnir uxu úr grasi eins og vænta má og mynduðu meistaraflokk sem verið hefur einn sá sterkasti sögu frjálsíþróttar á Íslandi. Með mikilli fagmennsku, skýrri framtíðarsýn,

áræðni, vinnusemi og þrautseigju hefur Þráinn leitt félagið sem heild inn í algera gullöld. Þessi uppbygging hefur til að mynda skilað sér í því að deildin átti tvo fulltrúa á Ólympíuleikunum í Ríó og unglingalið deildarinnar var lang stigahæsta lið Unglingameistaramóts Íslands sem fram fór í lok ágúst og vann glæstan sigur 13. árið í röð. Undir styrki stjórn Þráins hefur ÍR liðið unnið fjölmarga Íslands- og Bikarmeistaratitla og náð fjórða sæti í Evrópubikarkeppni félagsliða. Auk þess hefur Þráinn að sjálfsögðu leiðbeint fjölmörgum einstaklingum innan félagsins í átt að mörgum mikilvægum persónulegum sigrum. Það er með miklu þakklæti sem ÍR-ingar kveðja Þráin sem yfirþjálfara en þakklætið er ekki síður fólgið í því að hann mun halda áfram að þjálfa og leyfa unga fólkinu að njóta leiðsagnar sinnar enn um sinn.

Andrea og Guðni Valur Norðurlandameistarar

Guðni Valur Guðnason ÍR og Ólympíufari varð Norðurlanda-Baltic meistari í kringlukasti 22 ára og yngri í Espoo í Finnlandi þar sem Unglingameistaramót Norðurlanda og Eistrasaltsríkjanna fór fram.

Guðni kastaði kringlunni 61.01 m og var með um 40 cm lengra kast en sá sem hafnaði í 2. sæti. Frábær árangur hjá Guðni Val sem var nýkominn heim frá Ólympíuleikunum í RÍÓ þegar hann landaði NM-Baltic titlinum.

Þá varð Andrea Kolbeinsdóttir ÍR Norðurlandameistari unglinga í 3000m hindrunarhlaupi þegar hún hljóp á 11.16.52 mín á NM unglinga 19 ára og yngri sem haldið var í Kaplakríka í ágúst. Andrea sigraði með yfirburðum í vel útfærðu hlaupi.

Andrea Kolbeinsdóttir Norðurlandameistari unglinga í 3000m hindrunarhlaupi.



Allir ÍR-ingar taka þátt í viku hreyfingar og íþróttar

Vikuna 19. til 25. september n.k. taka allir ÍR-ingar þátt í viku hreyfingar og íþróttar í Breiðholti. Æfingar og keppni allra flokka ÍR þessa daga eru liður í vikunni sem fer fram samtímis í sex Evrópulöndum.

Leitin að hraðasta spretthlaupara

grunnskólanna í Breiðholti fer fram í skólunum þessa viku. Hver er Usian Bolt Breiðholtsins? Laugardaginn 24. september eru svo allir ÍR-ingar hvattir til að taka þátt í lokahátíð hreyfi- og íþróttavikunnar sem haldin verður í Austurbergi kl. 11:00 þann dag.

Vetrarstarf ÍR-skokk

Vetrarstarfið hjá ÍR-skokk hófst í byrjun september en þetta er 23. árið sem hlaupahópurinn starfar. Eins og undanfarin ár verður boðið upp á þjálfun fyrir fólk á öllum getustigum en í haust verður ekki sérstakt byrjendanámskeið heldur æfir allur hópurinn saman.

Engu að síður getur verið gott fyrir þá sem eru óvanir að koma og æfa með reynsluboltunum því þar fá þeir mikla leiðsögn og aðstoð við fyrstu skrefin. Í hópnum eru núna um 100 iðkendur á öllum getustigum og því óhætt fyrir alla sem áhuga hafa að láta slag standa og koma á æfingu. Æfingar verða eins og undanfarin ár 4 sinnum í viku, á mánudögum, miðvikudögum og fimmtudögum frá ÍR-heimilinu klukkan 17:30 og á laugardögum frá Breiðholtssundlaug klukkan 09:00. Þjálfarar í vetur verða Ómar Torfason og Felix Sigurðsson.



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

Nýlista- safninu berst höfðingleg gjöf



Ólafur Lárusson myndlistar-
maður á yngri árum.

Nýlistasafninu barst nýlega gjöf frá Sigrúnu Báru Friðfinnsdóttur ekkju Ólafs Lárussonar myndlistar-
manns. Ólafur var á meðal mikilvirkustu myndlistar-
manna á ferli sínum en féll frá árið 2014. Ólafur var einn af stofnendum Nýlista-
safnsins. Gjöfin inniheldur mikið af efni frá vinnustofu Ólafs frá árunum 1970 til 1990 þar með talinn hluti af persónulegu bókasafni hans, filmusafn, negatífur og upptökur af gjörning-
um, listaverk, ljósmyndir, skyggjur, verk á hugmyn-
dastigi og fjölmargt fleira.

Ætlunin er að setja upp yfirlitssýning á verkum Ólafs í nýju sýningarrými safn-
sins í Marshallhúsinu Eiðis-
granda snemma á næsta ári. Sýningin hefur í raun verið í undirbúningi í nokkur tíma en ekki tókst að koma henni upp áður en hann féll frá. Af þeim ástæðum verður sýning-
in hylling á lífi hans og starfi og draga fram í ljósið öll þessi merku verk sem hann gerði á þessum tíma. Verk sem hafa aldrei verið sýnd saman.

Ólafur ólst upp í Austur-
Meðalholtum og í Hlíðunum í Reykjavík. Hann lauk námi úr Mynd- og handíðaskóla Íslands og þaðan lá leiðin til Hollands í framhaldsnám. Ólafur kom víða við en ásamt myndlist fékkst hann meðal annars við kennslu, grafíska hönnun. Á löngum og farsælum ferli hélt Ólafur Lárusson yfir 30 einkasýning-
ar og tók þátt yfir 20 sam-
sýningum.

Skoðið ávallt
leiðbeiningar um
notkun lyfsins

Ræðst gegn verkjum

Paratabs® – Öflugur verkjabani!

Notkunarvið: Paratabs inniheldur virka efnið parasetamól 500 mg. Paratabs er verkjastillandi og hitalækkandi lyf. Lyfið er m.a. notað við höfuðverk, tannverk, tíðaverk, vöðvaverk og hita. **Skömmtun:** Fullorðnir og unglingar sem eru 50 kg eða þyngri: 1 til 2 töflur á 4 til 6 klst.fresti eftir þörfum, að hámarki 6 töflur/3 g á dag. Börn og unglingar sem eru 43-50 kg að þyngd: 1 tafla á 4 klst. fresti eftir þörfum, að hámarki 5 töflur/2,5 g á dag. Börn sem eru 34-43 kg að þyngd: 1 tafla á 6 klst. fresti eftir þörfum, að hámarki 4 töflur/2 g á dag. Börn sem eru 26-34 kg að þyngd: ½ tafla á 4 klst. fresti eða 1 tafla á 6 klst.fresti eftir þörfum, að hámarki 3 töflur/1,5 g á dag. Paratabs 500 mg er ekki ætlað börnum sem eru innan við 26 kg. **Varúðarreglur:** Þeir sem hafa ofnæmi fyrir parasetamóli eða einhverju hjálparefnanna eiga ekki að nota lyfið. Gæta skal varúðar hjá sjúklingum með skerta lifrar- og nýrnastarfsemi, samhliða meðferð með lyfjum sem hafa áhrif á á lifrarstarfsemi, skort á glúkósa-6-fosfatdehidrógenasa, rauðalosblóðleysi, ofnotkun áfengis, ofþornun og langvarandi vannæringu. Forðast skal samhliða notkun Paratabs og áfengis. Paratabs á ekki að nota samtímis öðrum lyfjum sem innihalda parasetamól. Ef teknir eru stærri skammtar en ráðlagðir hámarksskammtar á sólarhring er hætt við alvarlegum lifrarskemmdum. Langvarandi notkun getur valdið alvarlegum og tíðum höfuðverkjum. Gæta skal varúðar hjá sjúklingum með astma, sem eru næmir fyrir acetýlsalicýlsýru. Ef hár hiti eða einkenni sýkingar eru enn til staðar eftir meðferð í meira en 3 daga, eða ef verkur er enn til staðar eftir meðferð í meira en 5 daga, skal leita til læknis. **Meðganga og brjóstagjöf:** Nota má Paratabs í ráðlögðum skömmtum á meðgöngu eða samhliða brjóstagjöf. **Aukaverkanir:** Parasetamól þolist almennt vel, aukaverkanir eru sjaldgæfar ef ráðlögðum skömmtum er fylgt. Ekki taka meira en ráðlagðan skammt. Athugið að hærri skammtar en ráðlagðir eru geta valdið mjög alvarlegum lifrarskemmdum. **Lesið vandlega leiðbeiningar sem fylgja lyfinu.** Geymið þar sem börn hvorki ná til né sjá. Actavis Group PTC ehf. Mars 2015.

