

Breiðholtsblaðið

Dreift frítt í öll hús í Breiðholti

JANÚAR 2017

1. tbl. 24. árg.



Sveinsbakari

Hólagarði og Arnarbakka

**Slökkvitækja-
þjónustan**

564 1433

Bakkabraut 16 • 200 Kópavogur

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



Útskriftarhópurinn af haustönn FB. Myndi er tekin í Hörpu þegar útskriftarathöfnin fór fram. Sjá nánar á bls. 7.

Mynd/JLong



- bls. 4-5
Viðtal við
Jóhann Hjartarson
skákmeistara

WWW.VERDMAT.IS
FRÍTT VERÐMAT FASTEIGNA



Sigurður Oddur Sigurðsson
Löggiltur fasteignasali
Eignalind fasteignasölu
sos@eignalind.is
Sími 6168880

ÓDÝRARI LYF Í
HÓLAGARÐI

Apótekið
-einfalt og ódýrt

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

NAUTAKJÖTSTILBOÐ

Nauta fille 4798 kr.

Nauta gúllas 2499 kr.

Nauta snitsel 2699 kr.

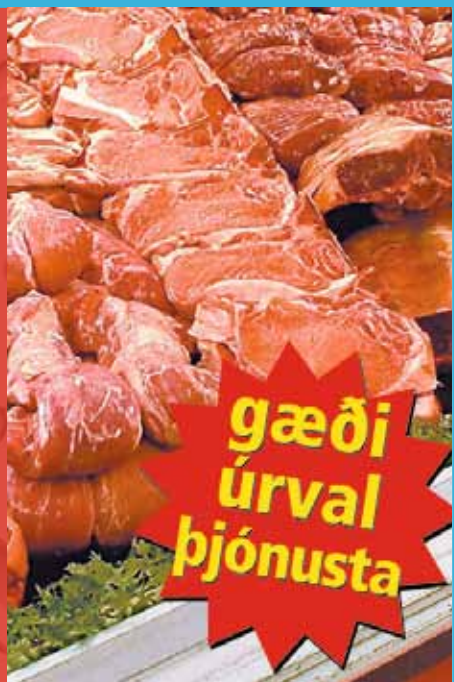
Nauta Rib-eye 4535 kr.

Nauta innralæri 3998 kr.

Tilboðið gildir frá 26. - 29. jan.

SELJAKJÖR

- KAUPMAÐURINN Á HORNINU -



**gæði
úrval
þjónusta**

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.
1. tbl. 24. árgangur
Breiðholtsblaðið er dreift frítt í öll hús í Breiðholti

ÍR og Strætó bs

Í nnan tíðar mun verða skrifað undir samning á milli ÍR og Reykjavíkurborgar um uppbyggingu á félagssvæði ÍR. Samningurinn liggur nú fyrir borgarráði til samþykktar og að því búnu er ekkert til fyrirstöðu að kynna efni hans. Á meðan það hefur ekki verið gert er ekki hægt að leggja dóm á innihald hans eða meta hvort hann er í samræmi við væntingar ÍR-inga og íbúa í Breiðholti. Ljóst er þó að með þessum samningi hefur þeirri kyrrstöðu sem ríkt hefur um lengri tíma í uppbygg-ingarmálum félagsins verið rutt að einhverju leyti úr vegi.

Uppbygging íþróttamannvirkja hefur átt sér stað víða um Reykjavík þótt ekkert hafi verið gert í málefnum elsta íþróttafélagsins í borginni ÍR. Nýverið mátti lesa í viku-legum pósti Dags B. Eggertssonar borgarstjóra frétt um samning borgarinnar við íþróttafélagið Fjölni, fasteigna-félagið Reginn og Borgarholtsskóla um uppbyggingu á fjöl-nota íþróttahúsi við Egilshöll í Grafarvogi. Í fréttinni kom einnig fram að unnið væri að framtíðarlausn fleiri félaga í borginni. Trúlega hefur borgarstjóri átt þar við ÍR og jafnvel fleiri félög. Vonandi fer að rakna úr þeim vanda sem ÍR hefur búið við með þeim samningi sem nú er á lokametrinum.

Uppbygging á athafnasvæði ÍR í Mjóddinni í Breiðholti getur þó aldrei leyst allan vanda. Breiðholtið er liðlega 20 þúsund manna byggð og nær yfir stórt svæði. Mjóddin er í ysta kanti byggðarinnar og þurfa þeir Breiðhyltingar sem æfa íþróttir hjá ÍR nánast að fara út fyrir byggðina til þeirra iðkana. Nokkur vandi hefur verið leystu með íþróttahúsunum við Austurberg og Seljaskóla en þau eru þó fyrst og fremst ætluð skólastarfi í Breiðholti.

Uppbygging ÍR svæðisins vekur aðra spurningu upp. Spurningu um hvernig almenningssamgöngum er og verður háttað í framtíðinni. Miðstöð strætisvagnaferða er í Mjóddinni en vagnar fara lítið um hverfi Breiðholt-sins. Breiðholtsbúar þurfa því að mestu að stóla á notkun einkabíla til þess að komast leiðar sinnar innan byggðar eða niður í Mjódd. Í Kópavogi handan Breiðholt-sins aka strætisvagnar á milli staða innan bæjarfél-lagsins. Strætó BS er sameiginlegt félag sveitarfélag-anna á höfuðborgarsvæðinu. Er ekki kominn tími til þess að taka upp almenningsvagnþjónustu í Breiðholti.

www.breiðholt.is



Pangbakka 10 (MJÓDD) • Sími: 557-2053

Nýr samningur ÍR og Reykjavíkurborgar

Samstarfssamningur á milli ÍR og Reykjavíkurborgar er á lokametrinum en unnið hefur verið að honum um nokkra mánaða skeið.

Samstarfsnefnd Reykjavíkurborgar og ÍR var sett á stofn í september 2016 sem síðan hefur unnið að tillögugerð um uppbyggingu íþróttamannvirkja fyrir ÍR og Breiðholtið í heild og rekstur þeirra. Niðurstöður nefndarinnar liggja nú fyrir. Borgarstjórinn í Reykjavík, Dagur B. Eggertsson lagði fram tillögu í borgarráði 11. janúar s.l. Þess efnis að hann fengi umboð til að undirrita samninginn en áður verði hann borinn upp til samþykktar á aðalfundi hjá ÍR og kynntur á opnum íbúafundi í Breiðholti. Afgreiðslu samningsins 11. janúar var frestað. Spannandi verður að fylgjast með framhaldi málsins á næstu vikum sem felur í sér verulega aðstöðuuppbyggingu fyrir íþróttastarfi ÍR á næstu árum



Séð yfir ÍR svæðið í Mjóddinni. Með samstarfssamningi ÍR og Reykjavíkurborgar mun þetta svæði koma til með að breytast í framtíðinni.

og langtímasamninga um rekstur ÍR á íþróttamannvirkjunum sem verða byggð og þeim sem félagið rekur nú þegar.

Frístundakortin hækkuð í 50 þúsund

- leitað leiða til að efnahagsleg staða takmarki ekki aðgang að skipulögðu íþróttastarfi

Frístundakort ÍTR sem verið hefur 35.000 krónur hækkar í 50.000 krónur nú um áramótin og er það hækkun upp á 42,8 prósent. Frístundakort-ið er styrkjakerfi í frístunda-starfi fyrir 6 til 18 ára börn og unglinga með lögheimili í Reykjavík. Hægt er að nýta sér styrkinn fyrir íþrótt-, lista og tómstundastarf.

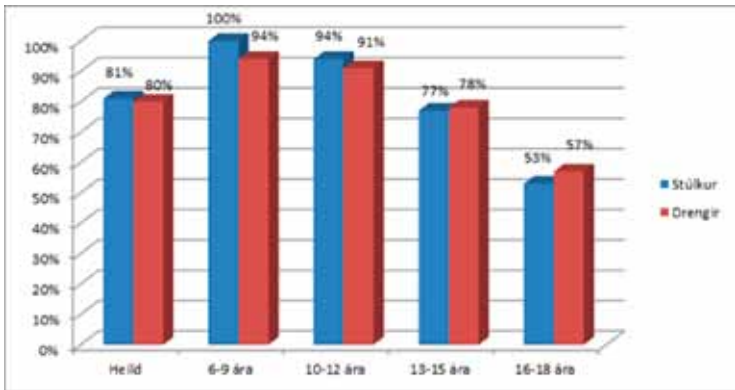
Í samstarfssamningi sem Dagur B. Eggertsson borgarstjóri og Ingvar Sverrisson, formaður ÍBR undirrituðu á dögnum kemur fram að hækkunin tekur gildi þann 1. janúar 2017. Liðlega 80 prósent ungmenna í Reykjavík nýta sér styrkinn til tómstunda-iðkunar. Í samningnum kemur fram að íþróttafélögin muni leita allra leiða til að vinna gegn því að efnahagsleg staða barna og fjölskyldna þeirra ráði því hvort börn og ungmenni geti tekið þátt í skipulögðu íþróttastarfi. Meðal annars verður skoðað hvort veita megi systkinaafslætti til barnmargra fjölskyldna. Þá er í skoðun að setja upp skipti-markaði á fatnaði og búnaði sem börn eru hætt að nota, auk annarra leiða að þessu markmiði. ÍBR og ÍTR munu vinna í samvinnu við félögin að gerð tillagna í þessu verkefni.

Í samningnum er enn fremur lagður grunnur að stuðningi Reykjavíkurborgar við íþróttafélögin í borginni en árlegur heildarstyrkur til íþróttastarfs í borginni er 2,2 milljarðar. Þar af fá íþróttafélögin um 820 milljónir vegna eigin rekstrar, húsaleigu og vegna íþróttafulltrúa hverfafélaganna.

Á samningstímanum munu Reykjavíkurborg og ÍBR taka til nánari skoðunar og umræðu ýmis málefni sem

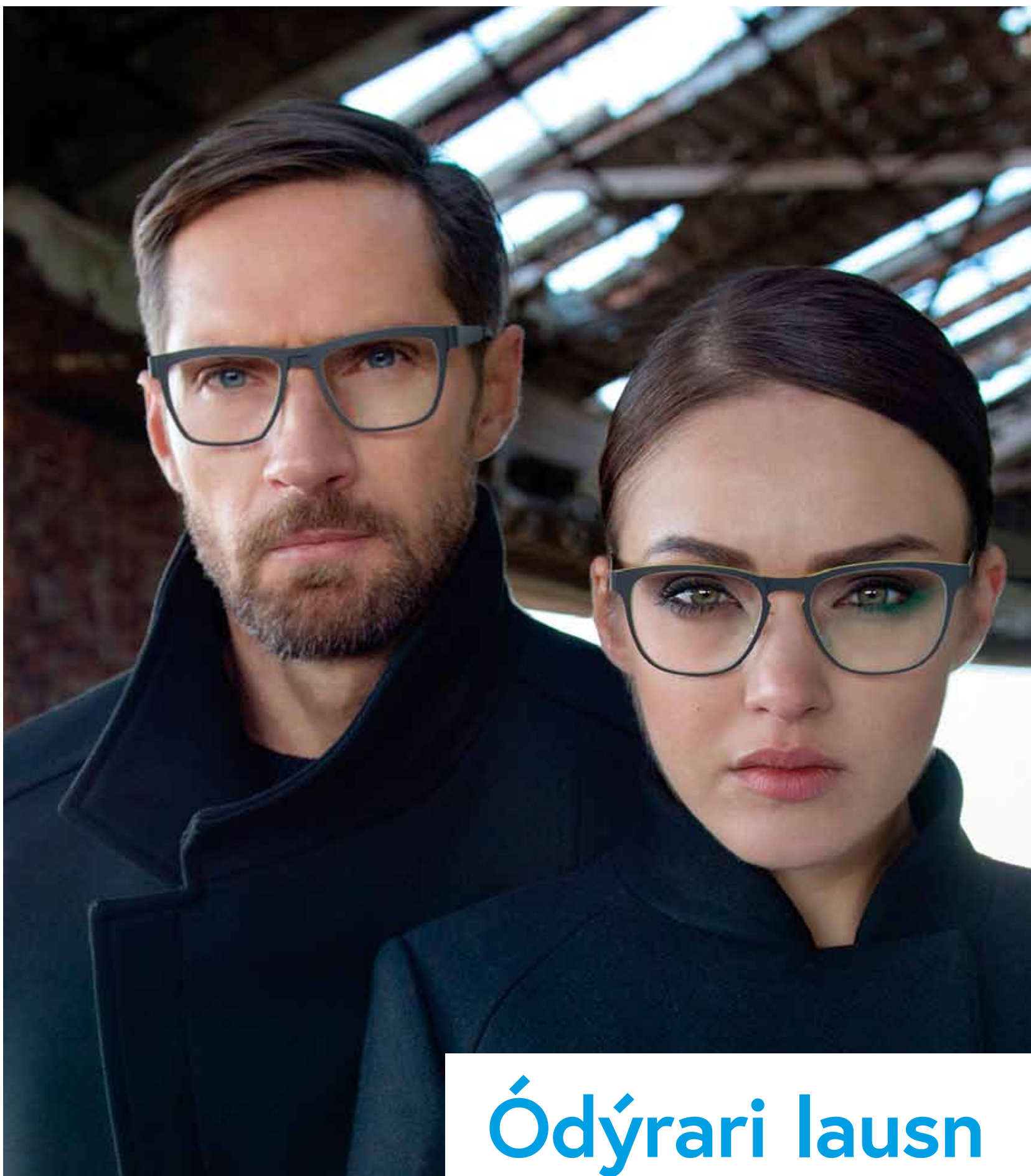


Krakkar að leika körfubolta.



Myndin sýnir notkun drengja og stúlkna á frístundakorti ÍTR. (81% drengja nota kortið og 80% stúlkna. Notkunin er mest frá sex til níu ára en eftir 12 ára aldur fer notkunin að minnka.

tengjast málaflokknum s.s. þjálfarakostnað, launakostnað og rekstrarstyrki félaga sem reka eigin mannvirki auk afreks-íþróttastefnu og íþróttastarfs fyrir aldraða.



Ódýrari lausn í gleraugum!

Nú bjóðum við upp á umgjarðir frá Alberto Modiani ásamt gleri í þínum styrk frá **24.900 kr.**
Margskipt frá **69.800 kr.**

Öll glerin eru með glampa og rispuvörn.

Rodenstock er þýskt fyrirtæki sem hefur framleitt hágæða sjóngler í nær 140 ár.

Líttu við og skoðaðu úrvalið.

101 optic

Skólavörðustígur 2

511 2500

  101optic

VIÐTALIÐ

Það er gott að búa í Breiðholtinu

Húsið er eins og klettur í mýrinni. Umlukt síki og yfir brú að fara að inn-ganginum. Fyrir innan tekur glaðleg stúlka á móti komumanni og segist hringja í viðmælandann. Hann komi niður. Þessi klettur í mýrinni er hús Íslenskrar erfðagreininnar þar sem Jóhann Hjartarson skákmeistari og lögfræðingur hefur starfað síðast liðna tvo áratugi. Jóhann birtist og byrjar að kynna húsið. Þetta eru eiginlega tvö hús tengd með miðrými sem hýsir fundarherbergi og mótuneyti auk mót-tökunnar. Rannsóknarýmið er í syðri hlutanum en skrifstofurnar í þeim nyrðri. Við förum upp í lyftunni – upp á stjórnendahæðina. „Ég er hér í vesturendanum með útsýni yfir háskólasvæðið. Kári er í hinum endanum með útsýni yfir flugvöllinn. Ég segi stundum í gríni að ég sé í hinum óæðri enda ef við horfum á hæðina eins og mannslíkama. Viltu mjólk í kaffið,“ segir Jóhann og hverfur á vit kaffivélarinnar en kemur að vörmu spori með bolla af expressó.

Jóhann er trúlega þekktastur fyrir langan feril sem stórmeistari í skák sem keppt hefur fyrir Íslands hönd á mótum vítt og breytt um árabíl. Hann var atvinnumaður í skák og einnig kennari við Skákskóla Íslands á árunum 1985 til 1997. Jóhann er lögfræðingur að mennt. Hann lauk cand. jur. prófi í lögfræði frá Háskóla Íslands árið 1992 og hlaut réttindi héraðsdómslögmanns árið 1998. Hann lauk diplómatanámi í alþjóðlegum hugverka- og einkaleyfarétti frá University of Washington School of Law sama ár. Þá hlaut hann réttindi til málareksturs hjá Evrópsku einkaleyfastofunni árið 2006. Í dag starfar hann sem yfirlögfræðingur Íslenskrar erfðagreininnar ehf.

Úr Safarmýrinni í Breiðholtið

Jóhann er alinn upp í Safarmýrinni til tvítugs en flutti í Hólahverfið í Breiðholti 1984. Síðar færði hann sig yfir í Seljahverfið þar sem hann hefur búið í um aldarfjórðung. „Ég kann vel við mig í Seljahverfinu. Umhverfið er rólegt og gott og eitt af því sem mér finnst einkenna skipulagið þar eru opnu svæðin inn á milli byggðanna þar sem fólk getur rólt um. Það er stutt að labba niður í dalinn skammt frá því þar sem ég bý og það er líka gaman að fara í gönguferðir undir Rjúpnahæðinni.“ Jóhann segir að eitt megineinkenni Seljahverfisins sé hversu fjölskylduvænt það er og gott til barnauppeldis. „Ölduselsskólinn er mjög góður skóli og vel staðsettur í miðri byggðinni. Eins er um margt annað í nágrenninu. Ég held að skipulag og bygging hverfisins hafi heppnast mjög vel. Nei - ég er ekkert á förum,“ segir Jóhann

aðspurður. „Börnin eru reyndar floginn að heiman og þegar maður er kominn á sextugsaldurinn getur hugurinn tekið að hvarfla að breytingum. Á þessum aldri fer garðurinn að að verða áþjárn í stað ánægju og spurning um hvað tvær manneskur eiga að gera með stórt hús. En ég er ekkert farinn að huga að neinu svona þótt ég geri mér grein fyrir að aðstæður breytast á lífsleiðinni.“

Stundaði atvinnumennsku í skák til 35 ára aldurs

Talið beinist að skákinni. Stefndi hugur Jóhanns snemma að taflborðinu. Hann segist hafa byrjað fremur seint að tefla. „Ég byrjaði ekki að að neinu ráði fyrr en um 10 ára aldur sem þykir frekar seint því það er eins með skákina eins og aðrar íþróttir því fyrr sem er byrjað er því betra. Um þetta leyti fór ég að sækja skákæfingar hjá Taflfélagi Reykjavíkur en var þó búinn að eiga nokkuð við mannganginn áður. Þetta var hobbý í byrjun en svo færðist alvaran í leikinn sem endaði með að ég var atvinnumaður í skák og stundaði atvinnumennskuna þar til ég var 35 ára gamall að ég lagði skákskóna á hilluna sem atvinnumaður. Síðan eru að verða liðnir tveir áratugir en þá hóf ég störf hjá Íslenskri erfðagreiningu.“

Skákin og lögfræðin skyldar

Jóhann segir að lögfræðin og skákin séu svolítið skildar og engin tilviljun ráði hversu margir af sterkum skákmönnum hér séu einnig lögfræðingar. Rökhugsunin sé að sumu leyti sú sama. „Þessi hugarfarslegu tengsl lögfræði og skákar réðu þó ekki öllu um að ég fór í lögfræðina. Námsfyrirkomulagið eins og það var þá hentaði mér ágætlega. Það voru færri próf en í mörgum öðrum greinum og hægt að taka námið í stærri bitum sem hentaði vel þáttöku minni í skákmótum hér og þar. Þetta er orðið breytt en þarna lá þetta ágætlega saman.“

Friðrik fremstur á meðal okkar skákmanna

En áður en lengra er haldið er minnst á Friðrik Ólafsson stórmeistara. Hvort hann sé einskonar lærifaðir þeirra sem á eftir komu. Jóhann segir enga spurningu um að hann sé fremstur á meðal íslenskra skákmanna. „Hann er okkar fyrsti atvinnumaður í skák. Hann var mjög ungur – rúmlega tvítugur þegar hann kom fram á sjónarsviðið á sjötta áratugnum og hófst fljótt til æðstu metorða. Það var umtalsverð skákmennning fyrir hér á landi og margir góðir skákmenn en Friðrik bar mjög lengi höfuð og herðar yfir alla aðra skákmenn. Það má segja að hann hafi komið Íslandi á kortið.“



Jóhann Hjartarson skákmeistari og lögfræðingur.

Stóð ekki alveg upp frá taflborðinu

Jóhann hætti í atvinnumennskunni um áramótin 1997 og 1998. „Ég stóð þó ekki alveg upp frá taflborðinu og hef teft mér til ánægju alla götu síðan og reyndar heldur meira upp á síðkastið. Ég tefldi ekki á móti í fullri lengd í 18 ár en hef að undanfögnu gefið mér meiri tíma í þetta. Áhuginn hverfur ekki og þetta er íþrótt sem hægt er að stunda allt fram í andlátid ef heilsan leyfir. Skákin er skemmtileg íþrótt og á sér margar ánægjulegar hliðar. Eftir að börnin uxu úr grasi fór ég að fást meira við þetta aftur. Ég kenndi krökkunum að tefla og sonur minn er tónlistarmaður í dag. Hugsanlega eru einhver tengsl þar á milli. Hugarleikfimi í gangi í báðum tilfellum.“

Var tíður gestur í Austur Evrópu

Jóhann hefur aðeins teft á

mótum að undanfögnu en á starfsárum sínum í skákinni var hann tíður gestur í löndum Austur Evrópu – löndum sem eiga sér ríka skákhefð. Hann vann sér síðast rétt til þess að tefla á olympíumótinu í Baku í Azerbaidjan sem fram fór í september eftir óvæntan sigur á Íslandsmótinu í skák í vor, en kvaðst þó ekki hafa haft nein plön um það fyrir fram að tefla á slíku móti. Hann hafði ekki teft þar áður en aftur á móti í nágrannaríkinu Armeníu fyrir tveimur áratugum síðan eða árið 1996. Hann segist einnig hafa komið til Rússlands fyrir sex árum eftir langt hlé. „Ég leit í kringum mig og sá að margt hafði breyst – flest held ég til batnaðar frá því ég var að keppa þar á árum áður. Eitt af því sem ég veitti athygli var að kominn var upp millistétt sem varla var til í gömlu Sovétríkjunum. Fólk sem vinnur ýmskonar störf og virðist hafa það þökkalega gott. Pútín kann því hafa gert eitthvað af viti.“ Jóhann segir Rússa löngum hafa

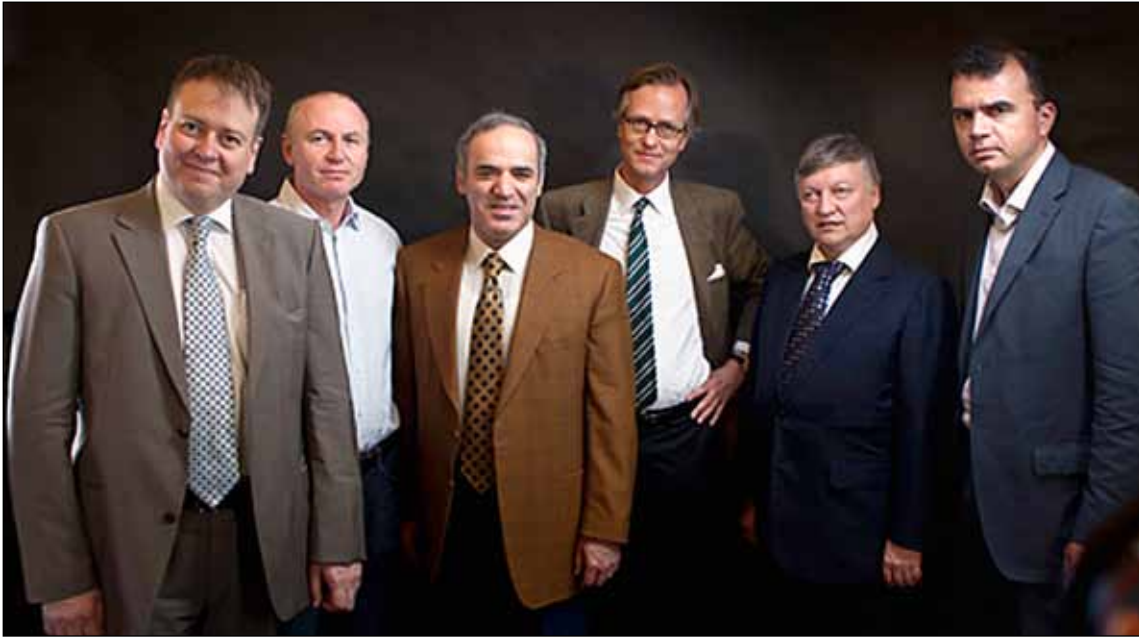
átt sér stórveldisdrauma. Eftir fall kommúnismans hafi þeim fundist vegið að sér úr öllum áttum sem kunni að skýra hugsunarhátt þeirra að einhverju leyti. „Þeir upplifðu sig særða.“

Sterkir skákmenn komu að austan og breyttu miklu á skákmótum

En breyttist skákumhverfið eftir fall Berlínarmúrsins. „Já – það breyttist margt. Landamæri rofnuðu og stóraukið ferðafrelsi íbúa austur Evrópu varð að veruleika. Það hafði mikil áhrif á skákina. Sterkir skákmenn að austan fyrst og fremst frá Sovétríkjunum fyrrverandi höfðu nánast verið læstir inn í búi fengu frelsi til þess að fara til annarra landi. Þetta hafi mikil áhrif á skákmótum. Talið berst að Austur Evrópumönnum sem sloppið höfðu fyrr – einkum Boris Spassky sem tefldi margfrægt heimsmeistaraeinvígi við Bobby Fischer hér á landi sumarið 1972. „Spassky var sniðugur í pólitíkinni. Hann naut ákveðins ferðafrelsisins á meðan hann bjó í Rússlandi en ákvað svo að flytja vestur yfir fljótlega eftir 1980. Hann var mikill húmoristi og það var Mikhail Tal sem var lettneskur gyðingur frá Riga einnig. Þeir Spassky kunnu þá list að segja skrítlur – jafnvel um ráðamenn og þeir komust upp með það á sovétímanum. Þetta er dálítið rússneskt. Að segja hlutinn án þess að segja hann. Þennan húmor má líka finna víða í rússneskum bókmenntum.“

Ætlaði alltaf að nýta lögfræðina

En hafði Jóhann alltaf hugsað sér að nýta háskólamenntun sína eftir að atvinnumennskuferlinum lyki. Hann segir svo hafa verið. Alltaf hafi legið fyrir að fara til starfa við lögfræðina á einhverjum tímamarki. „Nú er ég búinn að vera innanhúss lögmaður hér hjá ÍE í nærfellt 19 ár en þegar ég hóf störf þar fannst mér ekki seinna vænna en að hasla mér völl í faginu. Það hefur líka margt gerst á þessum tíma. Starfsemi ÍE hófst að því mig minnr í nóvember 1996 og ég kom þangað til starfa rúmlega ári síðar, eða um leið og ég dró mig að mestu út úr skákinni.“ Jóhann segir þetta búinn að vera bæði reynsluríkan og skemmtilegan tíma. „Já – þetta byrjaði sem sprotafyrirtæki og þegar ég kom til starfa í ársbyrjun 1998 var það búið að fá fyrstu alvöru fjármögnunina að utan. Þetta var eðlilega áhættufjármögnun. Þá var engin leið að fá innlenda aðila til þess að leggja fé í þetta einfaldlega vegna þess að menn vissu ekki hvað þetta var. Það vissi enginn hvað þetta fyrirbæri var eiginlega á þeim tíma. Fljótlega eftir að ég kom hingað fjölgaði starfsfólki mikið og var fjöldinn kominn vel á sjötta hundrað þegar best lét um



Skákmeistarar: Jóhann Hjartarson, Yuri Kaplun frá Rússlandi, Garry Kasparov frá Rússlandi, Robert von Weizsäcker frá Þýskalandi, Anatoly Karpov frá Rússlandi og Ivan Sokolov frá Bosníu og Herzegovínu.

2002. Síðan skrápp þetta talsvert saman og fjöldi starfsmanna fór niður undir 130 en hefur fjölgað talsvert á nýjan leik.“

Vaxandi trú á erfðavísindin

Jóhann segir að eftir síðustu aldamót hafi skapast mikil trú á að erfðavísindin myndu leysa flestan vanda. Með þeim væri hægt að rekja uppruna sjúkdóma, ráðast gegn þeim og jafnvel að eyða þeim að fullu. Fólki var með margt í huga – eiginlega flest annað en að afnema ellina sem ég held að engum hafi dottið í hug af alvöru að unnt væri að gera. Kannski sem betur fer.“

Jóhann segir að vissulega megi gera margt og möguleikar hafi

opnast sem áður voru óþekktir eftir því sem vísindastarfinu miði áfram. „Eitt af því sem má rekja er hvernig skaðlegir erfðapættir erfast, leita eftir lækningu og jafnvel hvernig koma megi í veg fyrir að sjúkdómar berist frá einni kynslóð til annarrar eftir erfðafraeðilegum leiðum. Allt eru þetta liðir í greiningu sjúkdóma og til þess fallið að bæta lífsgæði fólks. Þetta er ekki alveg eins og skákinni þar sem menn vinna eða tapa en erfðafraeðirannsóknir kosta mikla vinnu og einkum þolinmæði. Menn þurfa að vanda sig og eitt leiðir síðan af öðru.“

Þekki ekki sjálfur til erfðafraeði

„Nei – þekkti lítið til líffraeði og

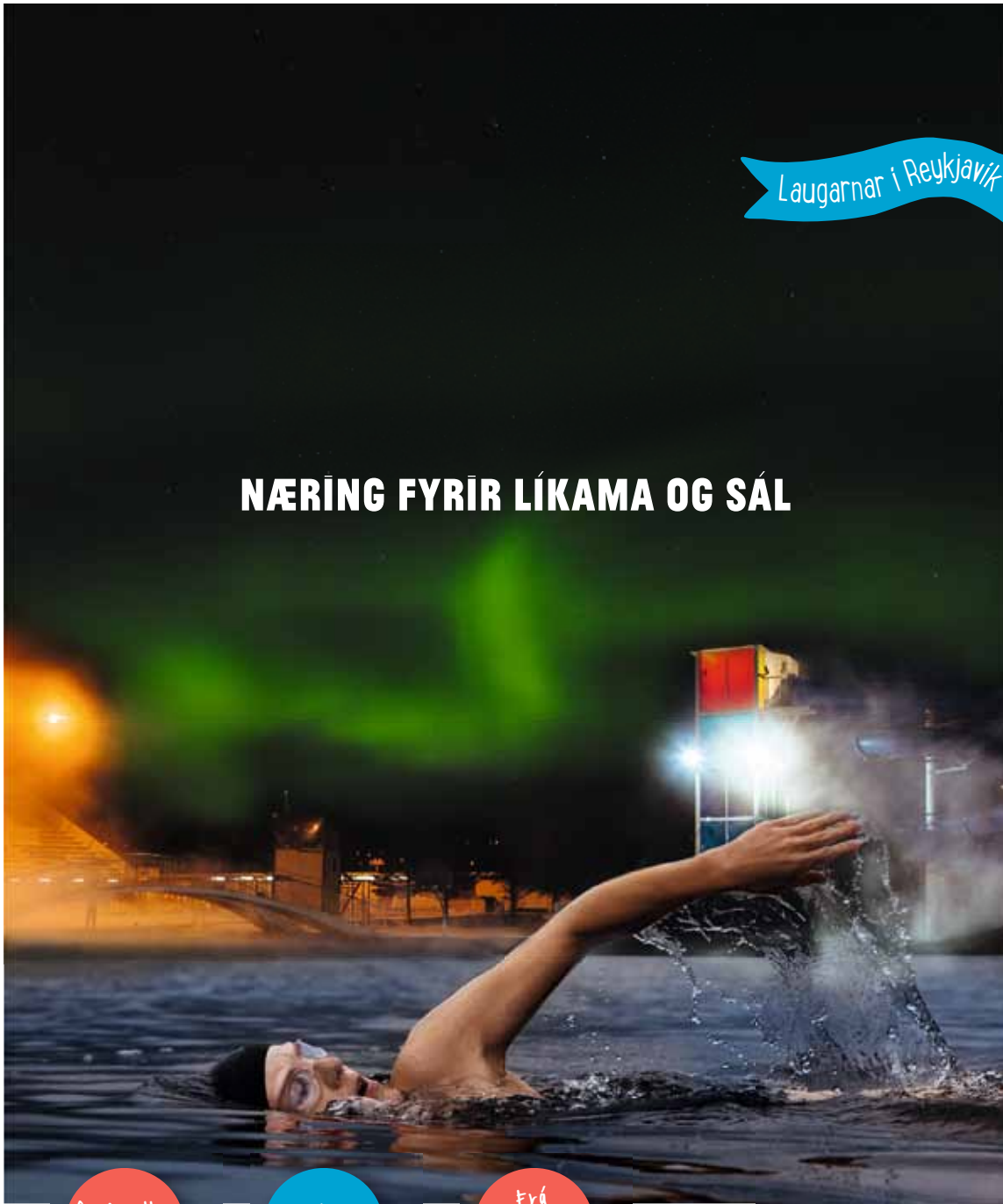
enn minna til erfðafraeði,“ segir Jóhann aðspurður um hvernig honum hafi komið til hugar að fara til starfa hjá erfðatæknifyrirtæki. „Ég er heldur ekki látinn skoða frumur í smásjá. Yrði sennilega ekki treyst fyrir því en mitt starf hefur einkum verið að annast um hugverkamál fyrirtækisins, samningssgerð og margt fleira sem byggir á minni sérgrein í lögfræðinni. Allar upplýsingar þurfa að koma út á réttum tíma. Verkin þróast hægt og bitandi og vissulega hefur mikið gengið á. Fókussinn breytist líka frá einum tíma til annars þótt grundvöllurinn sé alltaf hinn sami að rýna í DNA, sameindina sem er arkitektúrinn að öllu lífi og skilja hana betur.“

Áhugavert að sjá hvað verið er að gera í Fellaskóla

En aftur í Breiðholtið. Jóhann segir allt umhverfi Seljahverfisins virka afslappandi og svo megi raunar segja um allt hverfið. Byggðin hafi öll tekið á sig grænan lit í gegnum árin og Breiðholtið sé orðið með grónari byggðum Reykjavíkur. Margt hafi gerst á þeirri hálfu öld sem liðin sé frá því að hugmyndir um þessa byggð voru fyrst settar á blað. „Fjölbreytileikinn er einnig mikill og fólk af margvíslegum uppruna hafi kosið að festa sér ból þar. „Við í Rótarýklúbb Breiðholt vorum í heimsókn hjá Sigurlaugu skólastjóra í Fellaskóla og rótarýfélaga okkar fyrr skömmu. Mér fannst einkar fróðlegt að sjá hvað mikið er lagt í að aðstoða börn af erlendum uppruna að aðlagast samfélaginu og einnig að aðstoða foreldra við að styrka við börnin sín. Þetta er vinna og tekur tíma en allt er þetta í rétta átt. Það er einnig gaman að sjá breytingar á umhverfinu. Ég get nefnt skólalöð Fellaskóla sem dæmi um velheppnaða aðgerð. Margt annað hefur verið gert.“

Ekki rétt að tala niður til Breiðholtsins

Ég tel fáránlegt að lýsa Breiðholtinu sem ghettoi. Þar er mörgum orðum aukið. Ég hef fundið fyrir því eins og aðrir að það er talað niður til Breiðholtsins og þá oft sem einnar heildar. Það er ekki rétt. Ég hef fregnað að fólk sé farið að vakna upp við vonda drauma í Miðborginni. Hávaði um nætur og ónæði af umferð fólksflutningabíla sem eru að ná í farþega – jafnvel um nætur og þá væntanlega fólk sem þarf að mæta í flug. Auðvitað er alltaf fólk sem vill vera í hringiðunni en aðrir kjósa sér meiri ró og frið.“ Við Jóhann göngum til baka frá skrifstofu hans í vesturhluta húss Íslenskrar erfðagreiningar. Hann rennir augum til austurs. Fram hjá skrifstofu Kára Stefánssonar yfir Reykjavíkurflugvöll og Öskjuhlíð í átt til Breiðholtsins sem er það nokkuð að baki áður en við hverfum inn í lyftuna. „Ég hef búið á tveimur stöðum í Breiðholti. Í Hólunum og í Seljahverfinu. Okkur fjölskyldunni hefur liðið vel þar. Ég get tekið undir að það er gott að búa í Breiðholtinu.“



NÆRING FYRIR LÍKAMA OG SÁL

fyrir alla fjölskylduna

í þínu hverfi

frá morgni til kvölds



Sími: 411 5000 • www.itr.is



Rafbókasafnið

Rafbókasafn Borgarbókasafnsins

Með nýju Rafbókasafni Borgarbókasafnsins opnast þér heill heimur af fróðleik og skemmtun.

Rafbókasafnið er unnið í samstarfi við Landskerfi bókasafna og opnar innan skamms.



BORGARBÓKASAFNIÐ
MENNINGARHÚS

www.borgarbokasafn.is borgarbokasafn@borgarbokasafn.is 411 6100

Fylgstu með okkur á



Sýning á japönskum dúkkum í Gerðubergi



Hér má sjá sýnishorn af dúkkuhefð Japana.

Opnuð verður sýning á japönskum dúkkum í Menningarhúsinu Gerðubergi laugardaginn 25. febrúar n.k. Í frétt frá Borgarbókasafninu segir að dúkkur hafi verið hluti af daglegu lífi í Japan frá örófi alda og endurspegla siði landsins og lífsviðhorf Japana.

Dúkkurnar sýna vel hefðbundið japanskt handbragð, til dæmis í textíl. Sýningin Dúkkurnar frá Japan gefur því áhugaverða innsýn í hina margbreytilegu japönsku menningu. Gamlar japanskar þjóðhefðir á borð við „stúluhátíðina“ (Hina Matsuri) hafa átt sinn þátt í þessari sérstöku dúkkumeningu. Hin víðtæka aðdáun á dúkkunum hefur orðið til þess að þær eru ekki einungis taldar barnaleikföng, heldur einnig listaverk til að sýna og dást að. Einnig hafa japönsku Noh og Kabuki leikhúshafðirnar fléttast inn í dúkkuhefðina, sem enn hefur aukið við fjölbreytileika í framsetningunni. Um 70 dúkkur verða á sýningunni og skiptast þær í afar fjölbreytilega flokka.

Franskir kvikmyndatónar í Gerðubergi

Franskir kvikmyndatónar muni hljóma á Jazz í hádeginu í Menningarhúsinu Gerðubergi föstudaginn 10. febrúar næst komandi á milli kl. 12.15 til 13.00. Það eru Tónlistarhjólin Vignir Þór Stefánsson píanóleikari og Guðlaug Dröfn Ólafsdóttir söngkona sem munu flytja lög eftir franska kvikmyndatónskáldið og jazzpíanistann Michel Legrand ásamt Leifi Gunnarssyni. Daginn eftir munu þau síðan endurtaka dagskrána í heimahverfi sínu, í menningarhúsinu í Spönginni í Grafarvogi.

Michel Legrand er margverðlaunaður franskur jazzpíanisti og tónskáld. Þrátt fyrir að vera þekktastur fyrir framlag sitt til kvikmyndatónlistar liggja eftir hann nokkrar plötur með jazzmúsík og meðspilarar hans ekki af verri endanum. Þar má finna nöfn eins og Miles Davis, John Coltrane, Bill Evans, Phil Woods og Ray Brown. Legrand á langan feril að baki en hann hefur komið



Vignir Þór, Guðlaug Dröfn og Leifur. Myndin er samsett.

að vinna við um hundrað hljóðrit í ýmsum stílum. Tónlistin sem flutt verður á tónleikunum eiga það sameiginlegt að vera sönglög, sum hver titillög þekktra kvikmynda. Þar á meðal verður fluttur

fyrsti stóri smellur Legrands, „La Valse des Lilas“ eða „Once Upon a Summertime“ sem kom út fyrst árið 1950 en er í dag þekkt sem jazz-standard.

Jólagleði Gerðubergs

Jólagleði félagsstarfsins í Gerðubergi var haldin með veitingum, söng og dansi skömmu fyrir jól. Fjölmenn var í jólagleðinni þar sem Sigurður Guðmundsson stjórnaði dansi og Þorvaldur Jónsson lék á harmóníku.

Báðir eru vel kunnir í félagsstarfinu. Á myndunum á sjá fólk taka þátt í gleðinni og einnig glæsilegar

veitingar sem voru á boðstólum. Þá er mynd af feðginunum Þuríði Sigurðardóttur, verkefnisstjóra Fjölskyldumiðstöðvarinnar og föður hennar Sigurði Stefáns Þóroddssyni sem syngur í Gerðubergskórnum kórnum. Þau létu sig að sjálfsögðu ekki vanta í jólagleðina.



S2
SNYRTISTOFAN SNOTRA
ARNARBAKKA

S: 557 3122

LITUN & PLOKKUN • HANDSNYRTING
ANDLITSBÖÐ • VAX • FÖRÐUN • NUDD

www.breiðholt.is

Aðalfundur framundan?

Heildarlausn í rekstri húsfélaga.



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

117 útskrifaðir frá FB

Alls útskrifuðust 117 nemendur frá Fjölbrautaskólanum í Breiðholti við hátíðlega athöfn í Silfurbergi Hörpu 21. desember sl.

Stærsti verknámshópurinn voru rafvirkjar en þeir voru 22. Stúdentarnir voru 72 og af þeim voru 9 nemendur sem luku öðrum prófum samhliða. Þá útskrifuðust 19 sjúkraliðar, 8 húsasmiðir og 5 snyrtifræðingar. Verðlaun fyrir bestan árangur á stúdentsprófi fékk Fanney Viktoría Dúx skólans var Fanney Viktoría Kristjánsdóttir með 9,04 í einkunn.

Guðrún Hrefna Guðmundsdóttir skólameistari talaði í útskriftarræðu sinni um mikilvægi þess að sérhver einstaklingur byggji yfir innra viðnámi til að sporna gegn miklu áreiti, m.a. af samfélagsmiðlum og snjalltækjum. Hugsanlega væri þetta áreiti ein af ástæðum þess að þunglyndi og kvíði hefur snarukist meðal ungmenna. Síðan fjallaði skólameistari um hugrækt sem tæki til að takast á við áreiti og streitu.



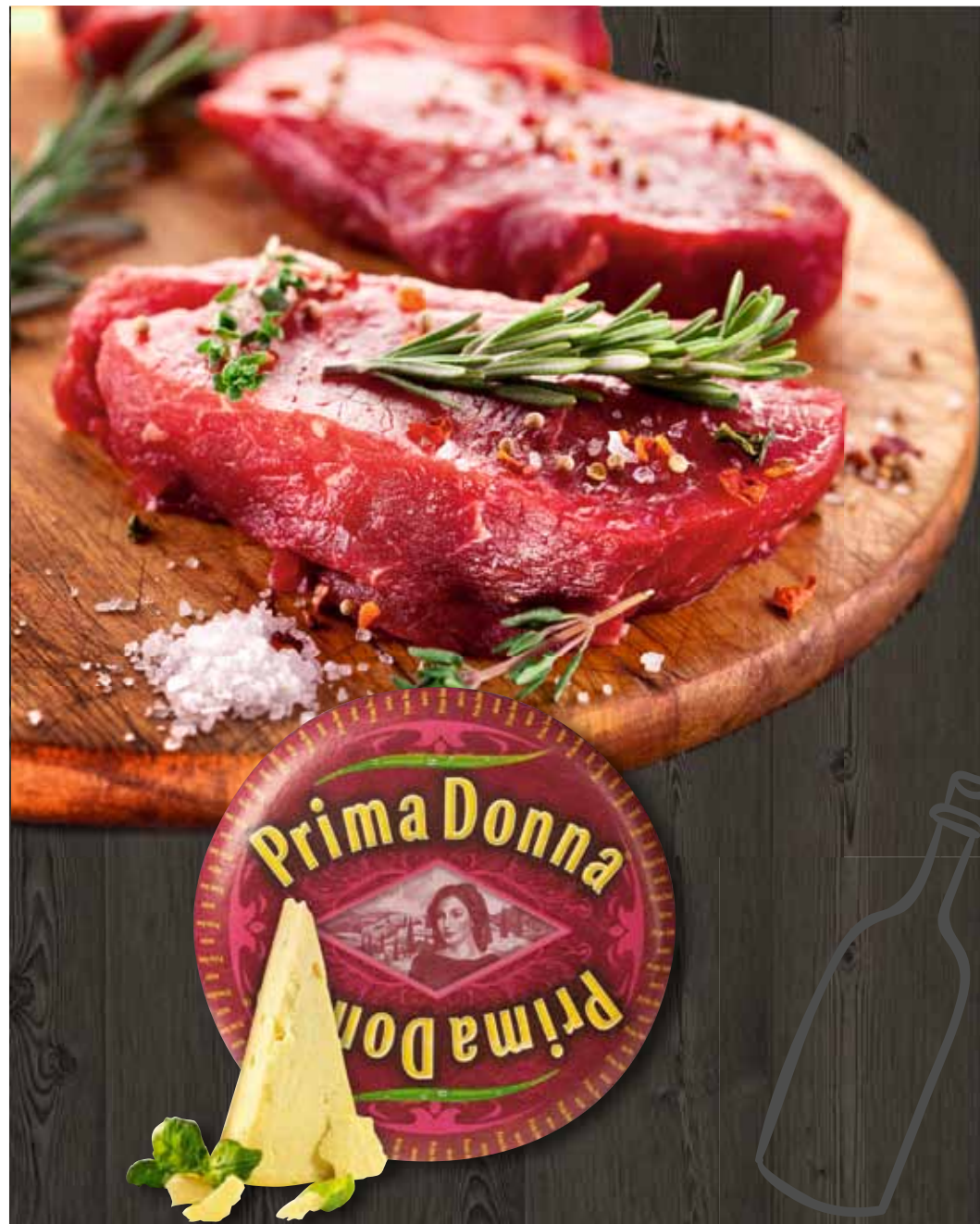
Dúx skólans Fanney Viktoría Kristjánsdóttir ásamt Guðrúnu Hrefnu Guðmundsdóttur skólameistara. Mynd: JLong



Sjúkraliðar. Mynd: JLong



Rafvirkjar – Hluti hópsins. Mynd: JLong



Dekraðu við þig og þína á þorranum

bjóðum upp á frábært ostaúrval, girnilegt kjötborð, nýskorið álegg og alls konar spennandi góðgæti í einni glæsilegustu sælkerabúð landsins.

Hvort sem þú vilt gera vel þig, halda matarboð eða glæsilega veislu, höfum við allt sem þarf

í leiðinni...

Opið

mánud. - föstud. kl. 11-18

laugard. kl. 11-16





Bragi Björnsson í versluninni Leiksport í Hólagarði.

Leiksport í Hólagarði að hætta

- Bragi þakkar fyrir sig

Verslunin Leiksport í Hólagarði er að hætta starfsemi og verður lokað innan tíðar. Bragi Björnsson verslunarmaður hefur rekið verslunina í Hólagarði hátt í aldarfjórðung. Hann hefur einkum verslað með íþróttafatnað, íþróttavörur og skólavörur og rítföng. Þegar hann ákvað að opna verslunina í Hólagarði á sínum tíma kom það meðal annars til af því að hann hafði starfað hjá Gunnari Snorrasyni sem byggði Hólagarð og rak fyrstu matvöruverslunina þar. Í samtali við Breiðholtblaðið fyrir nokkrum árum komst Bragi svo að orði að hann væri eiginlega alin upp í þessu húsi auk þess að vera kunnugur í hverfinu. Áður en Bragi hóf verslunarrekstur var verslun í Hólagarði sem hét Hólasport. Bragi festi kaup á henni og breytti nafninu í Leiksport auk þess að aðlaga vöruúrval meira eftir eftirspurn en var en Bragi hefur löngum

starfað í nánum tengslum við íþróttafélögin í Breiðholti – ÍR og Leikni. Bragi segir að nokkuð hafi dregið úr verslun á undanförnum árum og reksturinn orðið erfiðari. Svo virðist sem litlar verslanir eigi erfitt uppdráttar og engin breyting hafi orðið á því þrátt fyrir tal ráðamanna um að flytja þurfi þjónustu meira inn í hverfið. Í Hólagarði hafi verslanir verið að koma og fara í gegnum tíðina. Sumar staðið stutt við en aðrar verið starfræktar um lengri tíma. Leiksport sé nú sú verslun sem lengst hefur verið opin í Hólagarði í sömu eigu og undir sama nafni. Bragi kveðst sakna verslunarinnar og Hólagarðs en nú verði ekki aftur snúið. Þetta hafi verið góður tími en geta verið strembinn á köflum. Að lokum kveðst hann vilja þakka öllu því góða fólki sem hann hafi átt viðskipti við og kynnst á þessum tíma fyrir velvild og ánægjuleg samskipti.

www.breidholt.is

Opið alla daga frá kl. 11 til 23.

Lóuhólar 4, nálægt Dominospizza Sími: 557 1414

Reynslan úr Breiðholti nýtist mér vel

- segir Nichole Leigh Mosty sem nú hefur tekið sæti á Alþingi



Nichole Leigh Mosty formaður hverfisráðs Breiðholts og alþingismaður. Myndin er tekin í Fellunum í Breiðholti.

Gleðilegt ár kæru Breiðhyllingar og takk fyrir það gamla. Árið 2016 var umfangsmikið ár hjá okkur hér í Breiðholti. Ég vil þakka hverfisbúum sem hafa stutt mig bæði með atkvæðum og trausti sem þið veittuð mér í tengslum við kosningar til Alþingis á liðnu hausti. Einnig vil ég þakka ykkur sem ég hef mætt hér í hverfinu og óskað mér bæði velgengni og einnig minnt mig á þá ábyrgð sem ég ber hér í okkar kjördæmi. Ég er mjög stolt af að stiga fram sem fulltrúi Breiðholts á landsvísu. Það hefur reynst mér vel að mæta til starfa með reynslu og þekkingu tengda þeim verkefnum sem við höfum verið að vinna að hér í okkur hverfi.

Þótt ég hafi tekið við þessari nýju stöðu vil ég taka sérstaklega fram að ég mun áfram gegna stöðu formanns í hverfisráðinu þar sem hjartað mitt slær hér. Ég tel það mikilvægt að ég fylgi áfram þeirri vinnu sem við höfum lagt af stað með í ráðinu í tengslum við stefnumið okkur. Ég vil nefna nokkra hluti sem ég hef lengi viljað tjá mig um en fékk ekki tækifæri til að gera vegna jóla og annarra anna.

Samstarf við Rauða krossinn

Á desemberfundi hverfisráðsins tókum við ákvörðun um að bjóða Rauða krossinum sæti sem áheyrnarfulltrúa á ráðsfundinum. Tveir fulltrúar frá Reykjavíkurdæld Rauða krossins komu á fund ráðsins til þess að kynna fyrir okkur umdeildu skýrsluna „Fólkið í skugganum“. Í kjölfar skýrslunnar mun einn starfsmaður á vegum Rauða kross fá aðstöðu í Gerðubergi til þess að vinna að ýmsum málefnum sem voru rædd í skýrslunni og mynda samstarf innan þjónustumiðstöðvar Breiðholts. Ein mesta ábyrgð hverfisráðs liggur í að stuðla að hvers konar samstarfi innan hverfis. Hlutverk hverfisráð er skilgreint sem vettvangur samráðs íbúa, félagasamtaka, atvinnulífs og borgaryfirvalda, og eru virkir

þátttakendur í allri stefnumörkun hverfanna. Þannig eru hverfisráðin ráðgefandi fyrir starfsemi þjónustumiðstöðva í hverfunum og stuðla að eflingu félagsauðs innan þeirra. Rauði krossinn hefur sýnt gott fordæmi í gegnum ýmis verkefni með sjálfbodaliðum í tengslum við virkni íbúa og einnig að efla samskipti menningarleg sem mannleg sérstaklega tengd málefnum innflytjenda.

Góð umhirða og umgengni mikilvæg

Eitt af því sem mikið hefur verið rætt um í Breiðholti gegnum árin er umhirða og umgengni innan hverfisins. Þetta málefni er alltaf til umræðu og ekki spurning um að í því efni er samstarf milli íbúa og borgaryfirvalda í borginni mikilvægt. Við getum haft mikil áhrif á ákveðna hluti til dæmis umhirðu og umgengi í kringum okkur sjálfum - umhirðu eftir bæði dýr og fólk. Ruslastömpum var fjölgað eftir síðasta „Betra hverfi“ verkefni og verður fjölgað frekar á nýbyrjuðu ári.

Mikilvægt er að muna að við getum haft mikið áhrif á borgina með því einfaldlega að tilkynna um aðila sem bera ábyrgð á borgarlóðum. Til dæmis ef fólk sér tjón eða eitthvað óviðeigandi á skólalóðum eða í frístundahúsnæði að tilkynna það til skólayfirvalda sem bera ábyrgð á þessum stöðum. Hægt er að hringja í Hverfisstöðina í Jafnaseli í númer 411-8440, senda tölvupóst eða senda ábendingu á vefgáttinna á síðu: <http://reykjavik.is/thjonusta/abendingar-til-borgarinnar>. Ekkert er að því að

koma með ábendingar um það sem þarf að lagfæra á götum eða gangstéttum og koma þeim beint til þeirra sem bera ábyrgð og sjá um að þær séu í lagi.

Máttum aðeins velja 20 hugmyndir

Ég hef ekki fjallað áður um þá óánægju sem var á meðal íbúa um kosningarnar sem tengdust verkefninu „Hverfið mitt“ en ég skil hana vel. Ég var glöð að lesa hugmyndirnar sem flæddu inn frá ykkur. Eftir að hugmyndirnar komu fram tók við ferli sem einkenndist af miðstýringu af hálfu borgarinnar. Það þýddi að margar af okkar hugmyndum og eða sérstöðu sem hverfi datt út vegna þessarar miðstýringar og reglna um verkefnið. Ein þeirra reglna er að hverfisráð má aðeins velja 20 hugmyndir þrátt fyrir að Breiðholtið hafi fengið mest fjármagn í þessi verkefni af öllum hverfum borgarinnar. Ýmis verkefni voru þannig strikuð út í meðförum borgaryfirvalda þó að þau nytu mikils áhuga á meðal íbúanna. Við reyndum eftir bestu samvisku að velja 20 verkefni - verkefni sem voru þvert á hverfið, vinsæl meðal íbúa, skynsöm og hreint út sagt umbót við byggðina okkar. Við vorum svo lánsöm að fá fulltrúa frá íbúasamtökunum Betra Breiðholt og einnig frá Ungmennaráði með okkur til að velja úr hugmyndunum. Það hjálpaði mikið við valið að hafa sem flest sjónarmið á borðinu. Á nýja árinu náum við vonandi inn enn fleiri verkefnum svo þróunin hér í hverfinu okkar verði í takt við vilja íbúana.

Breiðholtsblaðið

Auglýsingasími:

511 1188 & 895 8298

Myndlistarskólinn í Reykjavík

Markvisst myndlistarnám í Miðbergi

- nauðsynlegt að fara með kennslu í ytri hverfi borgarinnar

Myndlistarskólinn í Reykjavík starfrækir útibú í Miðbergi í Breiðholti. Skólinn hefur verið með kennslu í myndlist í eystri byggðum borgarinnar allt frá árinu 2004. Fyrsta myndlistarkennslan í Breiðholti var í gamla skátaheimilinu sem varð eldi að bráð fyrir nokkrum árum. Myndlistarkennsla á vegum skólans hefur einnig verið í Gerðubergi á Korpúlfsstöðum í vinnustofu Brynhildar Þorgeirsdóttur myndlistarkonu sem hefur annast kennslu á þessum stöðum. Nú fer kennslan fram í Miðbergi sem er mjög þægilegt með tilliti til því félags- og ungmenningarstarfs sem þar fer fram.

Brynhildur segir Myndlistarskólann lengi hafa lagt mikið upp úr því að fara út í byggðir borgarinnar – borgarhverfin til þess að sinna kennslu. Skólinn sé staðsettur vestast í Vesturbænum nánar tiltekin í JL húsinu við mörk Hringbrautar og Ánanausta og því langt að fara úr eystri byggðunum til þess að stunda nám þar. Staðsetningin í Miðbergi sé mjög heppilegt og nú sé unnið að því að bæta tveimur kennslustöðum. Önnur þeirra kemur til með að verða á Korpúlfsstöðum og segir Brynhildur til greina koma að fara í samstarf við einhverja af þeim listamönnum sem eru þar með vinnustofur.

Tvær deildir í Miðbergi

Myndlistarskólinn er með tvær deildir í Miðbergi. Fyrir krakka frá sex til níu ára og frá níu til 12 ára. Brynhildur segir myndlistina á áhugasviði marga krakka og ungmenna og mikilvægt að mæta því – ekki síst með því að dreifa kennslunni út til hverfanna. Í Miðbergi er kennt á mánudögum og miðvikudögum. Yngri deildin kemur á kennslustað á mánudögum og á námskeiðinu eru unnin fjölbreytt verkefni þar sem nemendur vinna með ýmis ólík efni. Verkefnin sem eru lögð fyrir byggja á grundvallaratriðum sjónlista í tvívídd og þrívídd; formi, lit, áferð, ljósi og skugga. Markmiðið er að þjálfra sjónræna athygli barnanna, örva skapandi hugsun og persónulega tjáningu, ásamt því að þroska almenn vinnubrögð og tilfinningu fyrir formi og efni. Eldri hópurinn er í skólanum á miðvikudögum þar sem einnig eru unnin fjölbreytt verkefni þar sem nemendur vinna með ýmis ólík efni. Verkefnin sem eru nokkuð þau sömu og hjá hinum yngri byggja einnig á grundvallaratriðum sjónlista í tvívídd og þrívídd; formi, lit, áferð, ljósi og skugga auk þess sem leitast er við að kveikja áhuga á myndgerð og formhugsun í víðara samhengi, m.a. í gegnum listasöguna. Nokkuð hefur reynst erfitt að fullnýta námskeiðin en nú eru bæði þessi námskeið fullbókuð en hægt er að skrá sig á biðlista en gera má ráð fyrir aðfrístundastyrkir Reykjavíkurborgar ýti undir þátttöku í myndlistarnámi barna.

Áhugaverð sumarnámskeið

Myndlistarskólinn stendur einnig fyrir sumarnámskeiðum.



Ýmiskonar vinnubrögðum er beitt.



Flottar teikningar hjá krökkunum:

Um er að ræða eins til tveggja vikna löng námskeið fyrir börn og ungt fólk á aldrinum fjögurra til sextán sem eru þá kennd í júní eða ágúst. Skráning hefst Sumardaginn fyrsta en framboðið á námskeiðum verður komið á

heimasiðuna aðeins fyrr svo fólk getur skoðað hvað verður í boði. Þá má geta þess að Myndlistarskólinn í Reykjavík verður 70 ára á þessu ári og verður þess minnst með haustinu.

Íslenska I og II fyrir arabískumælandi

Námskeið voru haldin í Íslensku fyrir hópa af arabískumælandi hælisleitendum og innflytjendum. Námskeiðin voru kölluð Íslenska I og II og voru haldin á vegum Jafnréttshúss í samstarfi við Fjölskyldumiðstöðina í Gerðubergi.

Í lok námskeiðanna var boðið upp á arabíska rétti sem þátttakendur í námskeiðnum sáu um. Fólk í félagsstarfinu í Gerðubergi gæddu sér meðal annarra á þeim réttum sem voru í boði og ekki er annað að sjá en þeim hafi líkað vel að kynnst framandi matarmenningu.



ALLTAF FULLT BORD AF FERSKUM FISKI OG FISKRÉTTUM

Opið alla virka daga kl. 9 – 18:30.



GÆÐAKERFI HÚSFÉLAGA

Með því að taka í notkunn gæðakerfið HÚSVAKA þá fæst heldaryfirlit yfir húsfélagið þitt.

Gæðakerfið skiptist í þrjá kafla og sameiginlega halda þeir utan um alla verkferla í einu skilvirku gæðakerfi.



KYNNTU ÞÉR MÁLIÐ INN Á WWW.HUSVAKI.IS



Nethyl 2a, 2 hæð
110 Reykjavík
Sími: 893 3022
husvaki@husvaki.is



Bernskuminningar úr Breiðholtinu

Fanney Viktoría Kristjánsdóttir var dúx á stúdentsprófi við útskrift úr Fjölbrautaskólanum í Breiðholti með 9,04 í einkunn. Fanney hefur þó ekki farið beina braut í náminu en hún varð að hverfa frá námi í framhaldsskóla á unglingsárum vegna heilsubrests. Hún er ein af þeim sem nýtti sér þá möguleika sem Hringsjá bauð til þess að hefja nám að nýju og hefur nú lokið stúdentsprófi með framangreindum árangri. Fanney hefur búið í Hólunum í Breiðholtinu frá átta ára aldri. Hún stiklar hér á stóru í sögu sinni.

Góðir kennarar skipta máli

Ég er ekki fædd í Breiðholtinu en búin að eiga heima í Hólunum frá því ég var átta ára gömul. Við bjuggum fyrstu árin í Laugarneshverfinu en ég kunni aldrei alveg nógu vel við mig þar. Foreldrar mínir eru Hafdís Jónsdóttir og Kristján Gunnarsson og mamma býr hér enn en faðir minn býr í Hveragerði. Mamma var vel þekkt sem dagmamma í hverfinu og hún hefur líka staðið fyrir mörkuðum í Gerðubergi. Mér fannst gott að koma upp eftir. Það var allt annað samfélag þar. Bæði var mikill samgangur á milli fólks og ekki síst okkar krakkanna og svo voru allar vegalengdir svo stuttar. Maður þurfti varla að fara yfir götu. Það sem mér er minnstæðast úr bernskunni og æskunni er frelsið sem var ríkjandi. Þegar ég lít til baka þá er ég ekki frá því að finna meg samhljóð með hverfismenninum í Hólahverfinu og skólamenningunni í FB

Ég gekk í Hólabrekkuskólann og þaðan lá leiðin í FB en ég varð að hverfa frá námi eftir fyrstu önnina þar. Ég er með MS sjúkdóminn – þetta ósýnilega leyndarmál vegna þess að oft er hægt að halda honum niðri þannig að það beri ekki á honum. Ég var þó það slæm að ég gat ekki haldið náminu áfram og geri ráð fyrir því að sjúkdómseinkennin hafi verið farið að há mér undir lokin í grunnskólanum. Ég hætti því í FB á árinu 2004 og tíu árum síðan tók ég upp þráðinn að nýju.

Byrjaði frá grunni í Hringsjá

Ég hafði ekki gert mér miklar vonir um að hefja aftur nám en þegar Hringsjá kom til sögunnar sá ég tækifæri til þess að fara í náms- og starfsendurhæfingu.

Ég varð að taka námið alveg frá grunni á ný vegna þess að ég hafði ekki staðið mig neitt sérstaklega vel í grunnskólanum trúlega vegna MS sjúkdómsins. Ég frétti af starfsemi Hringsjár í gegnum námsráðgjafa sem fóru að hringja í nemendur sem höfðu horfið frá námi til að kanna hvað þeir væru að gera í dag. Hvort þeir hefði komið aftur að námi og hver staða þeirra væri í lífinu. Ég var búin að hugsa um að fara í sjúkraliðanám en fannst ég ekki hafa nægilega góðan grunn í það. En þarna ákvað ég bara að skella mér út í námið og ég tel að ég eigi Hringsjá allt að þakka í þeim efnum. Ég vissi heldur ekkert um hvernig mér myndi ganga. Ég hef alltaf verið frekar lengi að læra. Þurft að liggja svolítið yfir námsbókunum og leiddi hugann ekkert að góðum námsárangri í byrjun. Því síður að ég myndi dúxa. Ég var búin með eina námsönn árið 2004. Byrjaði svo aftur haustið 2014 og lauk



Ég og Dagný systir að bursta tennurnar í Krummahólunum.



Mæðgur á góðum degi: Dagný Kristjánsdóttir, Hafdís Jónsdóttir og Fanney Viktoría Kristjánsdóttir.

þessu nú fyrir jóln. Útskrifaðist af sjúkraliðabrautinni með stúdentspróf að auki. Ég er því 28 ára en ekki tvítug en mér er sagt að við mæðgur og raunar amma líka þykjum unglegar miðað við aldur. En ég er ekkert að villa á mér heimildir.

Áhugi á heilbrigðisfræðum getur tengst MS sjúkdómnum

Ég var á félagsfræðibraut þegar ég byrjaði í FB árið 2004 en eftir námið hjá Hringsjá fann ég að raungreinar áttu ekki síður vel við mig. Ég hafði alltaf verið frekar léleg í stærðfærði. Kunni eiginlega ekkert að reikna en í Hringsjá byrjaði ég bara á plús og mínus og svo kom framhaldið. Ég skal ekki segja hvernig áhugi minni á heilbrigðisfræðum kom til sögunnar en ef til vill tengist það sjúkrasögu minn að einhverju leyti. Ég greindist með MS sjúkdóminn þegar ég var sautján ára og það hefur aldrei fengist fullilega staðfest hvernig hann kom til. Ég fékk vírus þegar ég var sjö ára og hann sest á taugar sem

eru tengdar með slíðrum. Hvítu blóðkornin halda síðan að sýkt slíðri séu óvinur sem veldur því að taugaboð komast ekki alla leið sem virkar eins og lömun. Það verður stífla í boðkerfinu. Mannsheilinn er mikið ólíkindatöl og hann finnur nýjar leiðir til þess að koma taugaboðum áleiðis. Ef til vill ekki eins góðar leiðir en þær virka samt. Ég veitt ekki til þess að MS sjúkdómurinn sé í minni fjölskyldu. Alla vega þarf þá langt aftur til þess að finna dæmi um hann þannig að hann virðist ekki vera arfgengur. Hef þó heyrt að það séu 0.05% meiri líkur á að sá sem er með sjúkdóminn í sér eignist afkomendur sem fá hann.

Sama val og námstíðni henta ekki öllum

Ég kynntist því bæði hjá Hringsjá og líka í FB hversu opna námsferlið og áfangakerfið hentuðu mér vel. Ég er sannfærð um að hvorki sama val eða sama námstíðni henti öllum. Áhugasviðin eru mörg og fólk þarf mis langan tíma til þess að læra. Ég fékk stundum



Fanney og Dagný systir hennar á fyrstu jólinum í Breiðholtinu.



Fanney Viktoría ásamt Guðrúnu Hrefnu Guðmundsdóttur skólameistara FB á útskriftardaginn.

að heyra af hverju ég eyddi stundum kvöldi eftir kvöldi yfir námsbókunum í stað þess að gera eitthvað annað. Ég vildi skilja það sem ég var að læra og gaf ekkert eftir í þeim efnum. Því fóru fleiri kvöld í þetta en annars hefði orðið en það skilaði sér líka í árangrinum.

Góðir kennarar skipta máli

Ég er að starfa sem sjúkraliði um þessar mundir en ætla mér í hjúkrunarfræðina í Háskólanum í haust. Mig langar að komast

lengra í þessu. Yngri systir mín er að læra félagsráðgjöf. Kannski enda ég í læknisfræði. Hver veit en ég er ekki farinn að hugsa svo langt. Mér finnst geðlækningar áhugavert svið. Við fórum í verklegt nám á Klepp og þessi fræði vöktu áhuga minn. Næstu fjögur árin verða frátekin í hjúkrunarfræðina en ég er ekki farin að ihuga neina endastöð í því efni. En ég vil einkum þakka þennan árangur minn því hversu góða kennara ég hef haft – bæði hjá Hringsjá og í FB. Það skiptir miklu máli.

Íslam í sögu og samtíð

séra Þórhallur Heimisson fjallar um Íslam á námskeiði í febrúar

Séra Þórhallur Heimisson sóknarprestur í Breiðholtskirkju er að fara af stað með námskeið þar sem hann mun fjalla um Íslam. Á námskeiðinu kveðst hann ætla að varpa fram spurningum um hvaða fyrirbæri Íslam sé. Hann mun fara í gegnum sögu íslam, skoða mismunandi stefnur og strauma og hvað valdi þeirri stöðu sem nú sé uppi. Hann segir að fólk viti oft ekki mikið um þann veruleika og þá sögu sem býr að baki þessum trúarbrögðum. Því hafi menn ekki möguleika á að vega og meta þann frétttaflutning sem berst af múslímum, fréttir af átökum, stríðandi fylkingum og ýmiskonar stríðshryllingi sem jafnan ber þar hæst. Námskeiðið ætlar hann að halda í safnaðarheimili Neskirkju vestur í bæ í febrúar og vill hvetja alla sem áhuga hafa til að nýta sér þann fróðleik sem hann hefur tekið saman og ætlar að miðla af.

Þórhallur segir að reglulegur frétttaflutningur leiði til þess skilnings að sá hluti veraldarinnar sem telst til hins íslamska heims logi í stríðsátökum. Einnig sé um fátt meira deilt á Vesturlöndum í dag en þessi trúarbrögð. Stjórnmalahreyfingar yst á kanti hins pólitíska litrófs hafi eflst með hatursáróðri og honum sé beint gegn hinum íslamska heimi.

Hefur lengi haft áhuga á sögu þessa heimshluta

Þórhallur er engin nýgræðingur í þessum fræðum. Hann hefur lengi haft áhuga á þeim. „Já – ég hef lengi haft mikinn áhuga á trúarbragðasögu og hvernig hún tengist mannkynssögunni. Ég byrjaði að stúdera þessi mál árið 1991 þegar ég var við framhaldsnám í trúarbragðafræði í Danmörku og síðar Svíþjóð og hef haldið því áfram síðan. Ég hef haldið fjölmörg námskeið um þetta málefni í gegnum tíðina og skrifað um þau bækur og greinar. Eins hef ég heimsótt helgustu staði flestu stóru trúarbragðanna, einn og með hóp. Nú ætla ég mér að fjalla um sögu og kenningar Íslam og leita svara við spurningum á borð við hver Múhameð hafi í raun verið, hvað Kóraninn sé, hvernig hann hafi orðið til og hverjar séu heimildirnar að baki honum. Eins mun ég fjalla um heilagt stríð eða jihad, súlurnar fimm, kalífatið og muninn á sunni, shía og súfí múslímum. Við munum einnig skoða hreyfingar eins og Hamas, Ísmaelíta, Wahabíta, Alavíta, Mogúla, Al quaída og síðast en ekki ÍSIS og útbreiðslu Íslam í dag. Einnig skoðum við á námskeiðinu forn og ný veldi Íslam, átök Evrópu og Íslam sem nú hafa farið stigvaxandi, Krossfarartímann, Ottómana, Bagdad og Mamelúka. Og ég mun leggja sérstaka á þau átök menningarheima sem nú eiga sér stað í Sýrlandi, Írak, Tyrklandi Íran og Afganistan auk hryðjuverka og að sjálfsögðu flóttamannavandann. Í lokin fá allir með lesefni sem ég hef tekið saman um þessa sögu alla”.

Átök eiga sér aldagamlar rætur

Þórhallur segir að þótt átök á milli trúarhópa og þjóðarhópa í Austurlöndum nær eigi sé alda gamlar rætur þá hafi margt breyst 11. september 2011 þegar flugvélum var flogið á tvíburaturnana í New York með skelfilegum afleiðingum. Þessi vandi er bæði gamall og nýr

en þarna breyttist veruleikinn til hins verra og margvísleg átök hafa brotist út í kjölfarið, nú síðast borgarastyrjöldin í Sýrlandi. Þórhallur segir að spurningar um alla þessa sögu brenni á mörgum og það vanti oft svörin til þess að geta áttað sig betur á samtímanum. „Að baki átakanna í Miðausturlöndum er mjög flókinn saga. Trúarhópar íslam eru ólíkir og þarna koma

margir menningarheimar saman. Allt frá Persíu/Íran í austri til Tyrklands og Evrópu í vestri.“ Hann segir að við það megi síðan bæta að Bretar hafi við lok fyrri heimsstyrjaldarinnar strikað landamæri þessara ríkja niður á blað og gangi þau þvert á þjóðerni, menningu og trúarbrögð. Bretar hafi jafnvel farið eftir fjallgörðum á landakortinu fremur en þeim mannheimi og mannlífi sem þar var að finna. „Það sem nú er að gerast í þessum heimshluta, einkum í Sýrlandi en einnig í fleiri ríkjum er að ólíkir íslamskir menningarheimar keyra inn í hvorn annan og þúsund ára menningarmunur og jafnvel hatur á milli kynþátta stýra gjörðum manna. Þetta er hræðileg blanda og engin greið leið út úr henni.“



Bláa moskan í Istambúl, myndin er tekin við sólsetur.

Þeim sem hafa áhuga á að kynnast þessum málum betur er bent á námskeiðið sem verður haldið í Neskirkju 6. og 13. febrúar. Námskeiði byrjar 20.00 bæði kvöldin og hægt er að skrá sig og fá nánari upplýsingar hjá Þórhalli á thorhallur33@gmail.com

Nautasteik

BERNAISE & KALDUR Á KRANA

TILBOÐ AÐEINS KR.

2800

Gamla Kaffihúsið - Bistró - Drafnarfelli 18 - S. 511 1180

Breiðholtsblaðið

Auglýsingasími:

511 1188 &

895 8298



Unnið við malbikun í Reykjavík.

Endurnýjun gatna í Breiðholti komin á áætlun

Á árunum 2020 til 2021 er ætlunin að endurnýja fjölmargar götur sem þá hafa náð hafa líftíma sínum og eru það einkum íbúðagötur í Breiðholti, Árbæ og Grafarvogi.

Gerð hefur verið áætlun um endurnýjun og viðgerðir á malbiki á götum borgarinnar til næstu fimm ára. Í fjárhagsáætlun 2017 til 2021 er lagt til að verið verði 8.380 milljónum króna til verkefnisins. Fyrstu þrjú árin frá 2017 til 2019 verður áhersla lögð á endurnýjun malbiksyfirlagna einkum á umferðarpungum götum til að koma í veg fyrir miklar og kostnaðarsamar viðgerðir síðar. Meiri fjármunum verður varið til viðgerða og endurnýjunar á malbiki á þessu ári en nokkru sinni áður. Fjárhagsáætlun gerir ráð fyrir 1.460 milljónum króna til verkefnisins og er það ríflega tvöföldun frá því í fyrra.

www.breidholt.is

SAUMA.IS

Viðgerðir og breytingar á öllum fatnaði ásamt gluggatjaldasum.

Opið: Mánudaga—Föstudags 13:00—17:00

Nethylur 2a, 2 hæð 110 Reykjavík Sími: 770 3997 - sauma@sauma.is

ÚTFARARSTOFA ÍSLANDS
Auðbrekku 1, Kópavogi SÍÐAN 1996

ALÚÐ • VIRÐING • TRAUST • REYNsla

Símar allan sólarhringinn:
581 3300 & 896 8242

Komum heim til aðstandenda og ræðum skipulag útfarar ef óskað er

Sverrir Einarsson www.utforin.is Kristín Ingólfssdóttir

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

Einkarekið apótek
Lágt lyfjaverð - góð þjónusta

GARÐS APÓTEK
- rétt leið

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

Heilsugæslan, hornsteinn heilbrigðisþjónustu

Nanna S. Kristinsdóttir, svæðisstjóri og fagstjóri lækninga Heilsugæslustöð Efra-Breiðholts skrifar

Markmið okkar – traustur og varanlegur bakhjarl

Meðal markmiða heilbrigðisfyrirvalda er að hver einstaklingur sé skráður á heilsugæslustöð, hafi þar sinn heimilislækni og heilsugæslan sé í flestum tilvikum fyrsti viðkomustaður hans þegar heilsufarsleg vandamál steðja að. Við sem störfum í heilsugæslunni höfum lengi talað fyrir framangreindum markmiðum. Hugmyndafræðin að baki heimilislækningum er að þar eigi einstaklingar og fjölskyldur varanlegan bakhjarl á sviði heilbrigðisþjónustu sem hægt er að leita til með fjölbreytt erindi og vandamál. Á þeim grunni myndast langtímasamband byggt á gagnkvæmu trausti. Heilsugæslan í Efra-Breiðholti er vel í stakk búin til að þjóna hugmyndafræði heimilislækninga enda skipuð vel menntuðu og reynslumiklu starfsfólki. Stöðin tók til starfa árið 1978 og var fyrst til húsa í Asparfelli en flutti í núverandi húsnæði að Hraunbergi 6 vorið 1990.

Á næstu mánuðum hefst starfsemi nýrra heilsugæslustöðva á höfuðborgarsvæðinu. Af því tilefni viljum við vekja athygli á metnaðarfullu starfi okkar á heilsugæslunni í Efra-Breiðholti sem miðar að því að bjóða öllum núverandi og verðandi skjólstæðingum stöðvarinnar góða og faglega heilbrigðisþjónustu. Við munum tryggja þeim sem sjá á eftir sínum lækni burt af stöðinni nýjan heimilislækni eins fljótt og kostur er. Þá viljum við bjóða alla sem hafa skráð sig nýlega á stöðina velkomna.

Fjölbreytt heilbrigðisþjónusta sérfræðinga og fagaðila

Við höfum ávallt einsett okkur að veita fjölbreytta og góða heilbrigðisþjónustu á vettvangi heilsugæslunnar. Við bjóðum meðal annars upp á bráðþjónustu, meðferð og eftirlit vegna langvinnra sjúkdóma, heilsuvernd, ungbarnavernd, mæðravernd og skólaheilsugæslu. Hægt er að leita til okkar vegna smáslysa auk þess sem við sinnum ýmsum minni aðgerðum. Þá höfum við þróað og starfrækt sykursýkismóttöku fyrir skjólstæðinga okkar.

Auk heimilislækna og hjúkrunarfræðinga starfar fjölbreytt lið fagaðila á stöðinni, þeirra á meðal ljósmæður, hreyfistjóri, sálfræðingur, barnalæknir og fæðingarlæknir. Með samstarfi þessa fagfólks bjóðum við upp á ráðgjöf fæðingarlæknis á meðgöngu, sálfræðisþjónustu fyrir börn og foreldra, heilsuefingu hjá hreyfistjóra og sérfræðiráðgjöf barnalæknis í ungbarnavernd. Við erum í samstarfi við þjónustuaðila í geðheilbrigðismálum barna og fulltrúa þjónustumiðstöðvar Breiðholts og Barnaverndar í þágu barna og unglinga. Einnig eru við í samvinnu við ýmsa aðra þjónustuaðila svo sem Miðstöð heimahjúkrunar, Virk starfsendurhæfingu, Geðheilsustöð Breiðholts, Proska- og hegðunarsvið Heilsugæslu Höfuðborgarsvæðisins og vísum á námskeið í hugrænni atferlismeðferð svo fátt eitt sé nefnt.



Heilsugæslan í Efra Breiðholti er til húsa í Hraunbergi 6 örskammt frá Markúsartorgi og menningarhúsinu Gerðubergi.

Hvernig skrái ég mig á heilsugæslustöðina?

Hægt er að mæta á heilsugæslustöðina til að skrá sig eða fara á réttindagátt á vefsíðu Sjúkra-trygginga Íslands, www.sjukra.is. Þar má ganga frá skráningu með rafrænum skilríkjum.

Til að panta viðtalstíma eða óska eftir ráðgjöf má hafa samband símileiðis. Ritarar í móttöku gæta þess erindi rati rétta leið. Hjúkrunarfræðingar sinna ráðgjöf í síma milli kl. 08:00 og 16:00 og síðdegismóttaka lækna er opin frá kl. 16:00 til 18:00 alla virka daga. Hún er ætluð þeim sem ekki hafa fengið úrlausn sinna mála á dagvinnutíma og fyrir erindi sem ekki þola bið. Ekki þarf að panta tíma fyrirfram á síðdegismóttöku heldur er nóð að mæta. Tekið er á móti beiðnum um lyfjaendurnýjanir alla virka daga milli kl. 9 og 11:30 í síma 513 1595. Á vef Heilsuveru (www.heilsuvera.is) er einnig hægt að biðja um endurnýjun á flestum lyfjum sem tekin eru í samráði við heimilislækninn og panta tíma.

Frekari upplýsingar um þjónustu stöðvarinnar má finna á heimasíðu okkar, <https://www.heilsugaeslan.is/heilsugaeslustodvar/efra-breidholt/>.

Við tökum gjarnan á móti ábendingum og tillögum um það sem betur má gera.

Heilsugæslustöð Efra Breiðholts er í Hraunbergi 6 og síminn er 513 1550.



Nanna S. Kristinsdóttir fagstjóri lækninga.

T&G Tölvur og gögn ehf. PC & Mac

þekking og reynsla

- Office 365 þjónusta
- Gagnabjörgun og afritun
- Umsjón tölvukerfa
- Vefsíðugerð og umsjón
- Tölvuviðgerðir
- Tölvur og jaðarbúnaður

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

Quincy Hankins-Cole

Leikur með körfuknattleiksliði ÍR



Quincy Hankins-Cole ásamt ungum körfuboltaiðkendum hjá ÍR.

Körfuknattleikslið ÍR fékk til sín nýjan erlenda leikmann í lok nóvember með komu hins 26 ára gamla kraftframherja, Quincy Hankins-Cole. Hann er að leika í annað sinn á Íslandi en eftir háskólanám í Bandaríkjunum hóf hann atvinnumannaférlinnu sinni með Snæfelli tímabilið 2011 til 2012 og átti þá mjög gott tímabil. Hann hefur komið með ferska strauða inn í ÍR liðið eftir að hafa verið á talsverðum heimshornaflakki eftir dvöl sína í Stykkishólmi þar sem hann hefur m.a. spilað í Frakklandi, Tævan, Kína, Finnlandi og Ástralíu. Quincy var spennur þegar honum bauðst tækifæri á að koma aftur til Íslands til að spila og hlakkaði til að sjá hvernig hlutirnir hefðu breyst hérna og hvernig deildin hefði þróast. Honum finnst deildin vera mun betri en síðast þegar hann var hérna, mun meiri samkeppni og er mjög ánægður að hafa tekið tilboðinu um að koma aftur til landsins.

Nú þegar körfuknattleikstímabilið er u.þ.b. hálfnað eru línur farnar að skýrast í Dominos deildinni. Talsverðar væntingar voru gerðar til ÍR fyrir tímabilið eftir mögur undanfarin ár, en liðið hefur farið frekar hægt af stað í vetur og situr núna í neðri helmingi deildarinnar. Aðspurður um möguleika ÍR þá sem eftir lifir tímabilsins þá segist Quincy vera mjög bjartsýnn og viss um að ef liðið heldur áfram að smella betur saman eins og liðið hefur gert á köflum þá muni þeir fara fram úr væntingum og vinna

mörg þau lið sem þeir töpuðum gegn á fyrri hluta tímabilsins. Hann bætti svo við að með því væri hægt að fara inn í úrslitakeppnina fullir af sjálfstrausti og gera góða hluti með stuðningi og látum frá þeim frábæru stuðningsmönnum sem liðið hefur en góð stemming hefur verið á leikjum liðsins í vetur þrátt fyrir misjafnt gengi. Það verður engin svikinn af þeirri skemmtun sem boðið er upp á heimaleikjum ÍR í Seljaskóla, og stuðningur svo sannarlega vel þeginn.

Afar hress einstaklingur

Allur gangur hefur verið á því með þá erlendu leikmenn sem hafa verið fengnir til félagsins í gegnum tíðina, hversu mikinn áhuga og mikla getu þeir hafa í því að miðla þekkingu og reynslu til yngri iðkenda en Quincy hefur sýnt því áhuga og hefur verið að koma aðeins inn í yngri flokka starfið hjá ÍR. Quincy er afar hress einstaklingur og leikgleðin skín af honum, það verður frábært fyrir yngri iðkendum að fá tækifæri til að læra af honum í vetur.

Yngri flokka starfið hjá ÍR hefur verið með miklum ágætum undanfarin ár, til að mynda hefur núverandi drengjaflokkur staðið sig afar vel á undanförunum árum og orðið Íslandsmeistarar undanfarin þrjú ár og skilað sömuleiðis einum bikarmeistaratitli í hús. Einnig hefur sá flokkur tekið þátt í hinu gríðarsterka Scania Cup móti í Svíþjóð undanfarin

tvö ár og endaði í 3. sæti þar í fyrri, sem er frábær árangur. Sömuleiðis átti ÍR alls níu drengi sem valdir voru í úrtökuhópa yngri landsliðanna sem voru við æfingar núna á milli jóla og nýárs. Framtíð körfuboltans er því björt hér í hverfinu á komandi árum og margir þessara pílta nú þegar farnir að spreya sig með meistaraflokki félagsins.

Það er ánægjulegt að aukning hefur verið í iðkendafjölda milli ára hjá körfuknattleiksdeildinni, bæði hjá stúlkum og drengjum, en þrátt fyrir að hlutfall drengja sé hærra hefur verið leitað leiða til að auka fjölda stúlkna í iðkendaþópnum. Eitt af því sem helst þar í hendur er sú staðreynd að ekki hefur tekist að halda úti meistaraflokksliði í kvennaflokki að undanförunu. Umræðan um að endurvekja flokkinn hefur orðið hávæðari á undanförunum árum enda er ÍR ekki eingöngu eitt sigursælasta liðið í karlaflokki heldur einnig eitt sigursælasta liðið í kvennaflokki í sögulegu samhengi. Vonandi mun sú endurvakning takast sem allra fyrst sem yrði mikill styrkur, ekki bara fyrir kvennastarfið í deildinni, heldur deildina í heild.

Allir eru velkomnir á æfingu, það er aldrei of seint að byrja og ekki óalgengt að börn séu að koma á sínu fyrstu æfingu 11-13 ára gömul og hægt er að fá að prófa að æfa frítt í eina viku fyrir þá sem eru að koma í fyrsta sinn. Allar upplýsingar um körfuknattleiksdeildina, æfingatöflu o.s.frv., eru að finna á heimasíðu félagsins, ir.is/karfa, ásamt því að deildin er á facebook, ÍR-Karfa.



Lið Ölduselsskóla var sigursælt í skákkeppninni.

Ölduselsskóli sigurvegari liðakeppni í skák annað árið í röð

Ölduselsskóli sigraði örugglega hið árlega jólasálmót TR og Skóla- og frístundasviðs Reykjavíkurborgar sem haldið var 27 til 28. nóvember sl. Skáksveit Ölduselsskóla endurtók þannig leikinn frá síðasta ári þar sem sveitin stóð einnig uppi sem sigurvegari barnaskólasveita. Liðsmenn A-sveitarinnar voru Óskar Víkingur Davíðsson, Stefán Orri Davíðsson, Baltasar Máni Wedholm Gunnarsson, Birgir Logi Steinþórsson, og Brynjar Haraldsson. Bræðurnir Óskar og Stefán eru jafnframt Íslandsmeistarar í sínum aldursflokkum.

Sveitir skipaðar liðsmönnum úr 8 til 10 bekk kepptu í einum flokki og sendu sex skólar sveitir til keppni. Sveit Ölduselsskóla náði einnig góðum árangri og hafnaði í fjórða sæti, en sveit Laugalækjarskóla tefldi af eindæma öryggi og hampaði sigri með fullt hús. Sveit Ölduselsskóla leiddi Elfar Ingi Þorsteinsson sem tefldi á

fyrsta borði og með honum tefldu Viktor Már Guðmundsson, Frank Gerritsen og Ívar Lúðvíksson. Árangur þessara pílta er sérlega góður í ljósi þess að flestir eru tiltölulega nýbyrjaðir að æfa skák. Liðsstjóri var Björn Ívar Karlsson skákkennari sem hefur einnig umsjón með vikulegum skákæfingum í Ölduselsskóla í samvinnu við Skákakademíu Reykjavíkur. Þær eru haldnar á miðvikudögum í skólanum og hefjast byrjendaæfingar kl. 14:15 og æfingar fyrir lengra komna kl. 14:45. Æfingarnar eru frjár og eru nemendur Ölduselsskóla hvattir til að nýta sér þennan vettvang til að spreya sig á skákinni.

Fyrir þá krakka í Breiðholtinu sem hafa áhuga á skák má einnig benda á ókeypis, opnar æfingar hjá Skáklélaginu Huginn á mánudögum frá kl. 17:15 til 19. Æfingarnar eru í Álfabakka 14a í Mjóddinni, inngangur er á milli Fröken Júlíu og Subway og er félagsheimilið á 3. hæð.

www.breidholt.is

Hefur þú nýtt þér Frístundakortið?



Frístundakortið

er styrkjakerfi í frístundastarfi fyrir 6-18 ára börn og unglinga í Reykjavík. Nánar á www.itr.is

Athugið að strykurinn fyrnist um áramót. Ert þú örugglega búin/n að ráðstafa þínum styrk?



Heildræn nálgun er lykilinn að árangri

Verkefnið Heilsueflandi Breiðholt er heildræn nálgun þar sem markvisst er unnið með áhrifapætti heilbrigðis. Lykilþættir eru næring, hreyfing, líðan og lífsstíll.

Í Breiðholtinu er verið að byggja upp samfélag þar sem heilsa og líðan er í fyrirrúmi. Stefnt er að því að gera holla valið eins aðgengilegt og auðvelt og mögulegt er óháð aldri, kyni eða félagslegri stöðu. Stofnanir Reykjavíkurborgar í hverfinu ásamt félagasamtökum hafa sameinast í Heilsueflandi Breiðholti. Nálgunin í Heilsueflandi Breiðholti er einmitt að allar stofnanir og félög hafi hlutverk þegar kemur að því að skapa aðstæður sem stuðla að heilsu og vellíðan íbúa. Stefnt er að því að skapa jöfnuð í heilsu með almennum og sértækum aðgerðum. Unnið er með lykilþættina á öllum aldurs og skólastigum í Breiðholti.



Þórdís Gísladóttir.

Meðal almennra heilsueflandi aðgerða í Breiðholti

• Frístundastyrkurinn hækkar úr 35.000 í 50.000 krónur á ári. Frístundastyrk er hægt að nota til að greiða fyrir íþróttir og frístundastarf barna 6-18 ára.

• Leikskólarnir taka þátt þátt í íþróttaverkefni.

• Leikskólarnir taka þátt í tannverndarverkefni.

• Grunnskólar tóku þátt í Evrópuverkefni um hreyfingu á haustmánuðum.

• Grunnskólar leita stöðugt leiða til að bæta fæðuval í skólunum. Í Seljaskóla er t.d. boðið upp á ávexti á hverjum morgni og salatbar með hádegismat.

• Í frístundaheimilum er boðið upp á grænmeti og ávexti í síðdegishressingu og unnið að bættri líðan barnanna.

• Fjölbrotarskólinn í Breiðholti er með samning við nýju World Class stöðina í Breiðholti um aukna hreyfingu nemenda og kennara.

• Á sambýlum er unnið með hreyfingu og holla fæðu.

• Í félagsmiðstöðvum barna og unglinga bjóða upp á starfsemi til að bæta félagsfærni til að bæta líðan og lífsstíl.

• Í félagsmiðstöðvum Gerðubergi og Árskólum er boðið upp á hreyfingu og félagsstarf sem tekur á tekur á lykilþáttunum í Heilsueflandi Breiðholti.

• Íþróttafélögin í hverfinu bjóða upp á fjölbreytta möguleika íþróttastarfsemi sem þjálfa lykilþættina hreyfingu, næringu, líðan og lífsstíl.

Samvinna og samstaða allra megin stofnanna, félagasamtaka og almennings er lykilinn að árangri í verkefinu. Það sem stöðugt er hlúð að vex og dafnar.



Getraun nr. 111

Leiknir var stofnað 1973



www.leiknir.com

Austurbergi 1, Efra Breiðholti

Hannes í heimsókn hjá Leikni

- Hannesarbikar afhentur á næstu uppskeruhátíð



Hannes spjallar við unga Leiknismenn.

Landsliðsmarkvörðurinn Hannes Þór Halldórsson heimsótti sitt gamla félag Leikni, þann 3. janúar síðastliðinn. Snemma var ljóst að húsið myndi fyllast af iðkendum og Leiknisfólki. Hannesi var vel fagnað og ljóst er að félagið er stolt af því að hafa tekið þátt í að ala þennan frábæra íþróttamann upp.

Hannes fræddi iðkendur um uppvaxtarár sín hjá félaginu og sagði frá því hvernig hann komst alla leið á toppinn. Hann hvatti alla iðkendur til dáða og bað þá að setja sér markmið og gefast aldrei upp. Hannes spjallaði góða stund við iðkendur um leið og hann gaf þeim eiginhandararitanið og landsliðsmynd af landsliðinu sem keppti á EM síðastliðið sumar. Einnig afhenti hann félaginu keppnistreyju og markmannshanska sem hann lék í á Evrópumótinu í Frakklandi.

Fulltrúi Unglingaráðsins kynnti síðan Hannesarbikarinn sem verður afhentur á næstu uppskeruhátíð félagsins. Bikarinn verður afhentur iðkanda í yngri flokkum Leiknis sem býr yfir eftirfarandi:

- Er góður liðsmaður
- Er hugrakkur
- Hugsar um féлага sína
- Sigrast á mótlati
- Er stoltur félagsmaður
- Sýnir metnað í verki
- Er góð fyrirmynd

Hannes hóf sinn feril með Leiknismönnum og lék með meistaraflokki félagsins frá 2002 til 2004. Allt Leiknisfólk



Hannes Þór Halldórsson með Hannesarbikarinn sem verður afhentur iðkanda í yngri flokkum Leiknis í lok leiktíðar.

þakkar Hannesi kærlega fyrir heimsóknina og þann heiður að fá að kenna bikarinn við nafn Hannesar Halldórssonar.

Ósvald Jarl til Leiknis

Ósvald Jarl Traustason er gengin í raðir íþróttafélagsins Leiknis frá uppeldisfélagi sínu Breiðablik. Ósvald hefur áður leikið í búningi félagsins og þekkir því vel til.

Ósvald verður 22 ára á þessu ári og er vinstri bakvörður. Hann hefur leikið 53 leiki í meistaraflokki þar af 15 í Pepsídeildinni. Pilturinn á einnig 13 landsleiki með U19 og U17 ára liði Íslands.

Fyrstu meistaraflokksleikir Ósvalds komu í Leiknisbúningnum árið 2013 þegar hann spilaði 8 leiki í 1. deild með okkur. Hann hefur síðan leikið með Fram og Gróttu.

Ósvald er boðin hjartanlega velkomin í Leikni !



Aníta og Guðni Valur íþróttafólk ársins hjá ÍR



Aníta Hinriksdóttir frjálsíþróttakona ÍR og Guðni Valur Guðnason frjálsíþróttamaður ársins 2016.

Aníta Hinriksdóttir frjálsíþróttakona var valin íþróttakona ÍR og Guðni Valur Guðnason frjálsíþróttamaður íþróttakarl ársins 2016 hjá ÍR á verðlaunahátíð félagsins sem fram fór á milli jóla og nýárs.

Stjórnir allra deilda félagsins tilnefndu íþróttakonu og íþróttakarl ársins í sinni deild og úr þeim hópi voru Aníta og Guðni valin. Aníta og Guðni Valur kepptu bæði með glæsibrag í frjálsíþróttum fyrir Íslands hönd á mestu íþróttahátíð veraldar á síðasta ári, Ólympíuleikunum í Ríó. Allir tilnefndir íþróttamenn deilda voru heiðraðir á verðlaunahátíðinni sem var sú fjölmennasta sem haldin hefur verið hjá félaginu.

Hér að neðan eru nöfn þeirra sem heiðraðir voru:

Júðókona ÍR 2016: Aleksandra Lis
Knattspyrnukona ÍR 2016: Andrea Magnúsdóttir
Taekwondokona ÍR 2016: Ibtisam El Bouazzati
Karatekona ÍR 2016: Kamila Buracewska
Keilukona ÍR 2016: Linda Hrönn Magnúsdóttir
Handknattleikskona ÍR 2016: Sigrún Ása Ásgrímsdóttir
Skíðakona ÍR 2016: Vigdís Sveinbjörnsdóttir



Tilnefndir íþróttamenn deilda hjá ÍR.

Frjálsíþróttakona ÍR 2016: Aníta Hinriksdóttir
Karatekarl ÍR 2016: Aron Anh Ky Huynh
Keilukarl ÍR 2016: Hafþór Harðarson
Knattspyrnukarl ÍR 2016: Jón Gísli Ström
Handknattleikskarl ÍR 2016: Jón Kristinn Björgvinsson
Skíðakarl ÍR 2016: Kristinn Logi Auðunsson
Júðókarl ÍR 2016: Matthías Stefánsson
Körfuknattleikskarl ÍR 2016: Sigurkarl Róbert Jóhannesson
Taekwondokarl ÍR 2016: Sveinn Logi Birgisson
Frjálsíþróttakarl ÍR 2016: Guðni Valur Guðnason

Sjálfboðaliðar ÍR heiðraðir

Sú nýjung var tekin upp á árlegri verðlaunahátíð ÍR að heiðra sjálfboðaliða sem starfað hafa af miklum krafti fyrir félagið með silfur og gullmerkjum ÍR. Áður höfðu slík merki oftast verið afhent á aðalfundum félagsins.

Aðalstjórn ÍR velur þá einstaklinga sem heiðraðir eru hverju sinni eftir tilnefningar frá deildum þess. Þrettán einstaklingar voru heiðraðir að þessu sinni, einn með gullmerki og tólf með silfurmerki. ÍR-ingar þakka eftirtöldum sem heiðraðir voru fyrir ómetanleg störf í þágu félagsins með ósk um að ÍR megi njóta krafta þeirra sem lengst:

Gullmerki:

Fríða Rún Þórðardóttir, frjálsíþróttadeild.

Silfurmerki:

Sveinn Sveinsson, knattspyrnudeild.
Arni Birgisson, knattspyrnudeild.
Pétur Guðmundsson, frjálsíþróttadeild.



Verðlaunaðir sjálfboðaliða ÍR ásamt Ingigerði (Ingu) Guðmundsdóttur formanni ÍR og Guðrún Brynjólfssdóttir varaformanni ÍR.

Brynjar Gunnarsson, frjálsíþróttadeild.
Andrés Haukur Hreinsson, keiludeild.
Guðmundur Jóhann Kristófersson, keiludeild.
Þorsteinn Ingi Garðarsson, körfuknattleiksdeild.
Elvar Guðmundsson,

körfuknattleiksdeild.
Róbert Hnífsdal, handknattleiksdeild.
Kristín Ásta Ólafsdóttir, handknattleiksdeild.
Daði Ólafsson, íþróttahópur eldri ÍR-inga.
Bjarki Þór Sveinsson, handknattleiksdeild og aðalstjórn.

**Fréttir**

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

Um 40 börn í fimleikum hjá ÍR

ÍR-fimleikar voru endurvaktir innan Íþróttafélags Reykjavíkur í septembermánuði árið 2014. Þegar þeir voru endurvaktir voru liðin 31 ár síðan þeir voru síðast starfræktir hjá félaginu.

Fimleikarnir sem stundaðir eru flokkast undir hópímleika sem snúa að gólfæfingum, dýnustökki og trampolíni. Æfingarnar hafa gefist mjög vel og eru um 40 börn sem æfa að staðaldri. Börnin eru frá 5-9 ára (plús) aldri og æfa einu sinni til tvisvar sinnum í viku í Breiðholtsskóla.

Æfingahóparnir eru þrír:

T2 er 5-6 ára hópur sem æfir 1x í viku. Á laugardögum frá kl. 11:15-12:15.

R1 er 7-8 ára hópur sem æfir 2x í viku. Á þriðjudögum kl. 18-19 og laugardögum kl. 12:15-13:15.

R2 er 9 ára og eldri hópur sem æfir 2x í viku. Á þriðjudögum kl. 18-19 og laugardögum kl. 12:15-13:45.

Þar sem deildin er mjög ung að árum og iðkendurnir ekki háir í loftinu hefur ekki verið sett pressa á keppni, en það er hins vegar á framtíðarplaninu og stefnt er á að iðkendur ÍR-fimleika byrji að keppa eftir 2-3 ár. Fimm þjálfarar koma að þjálfun fimleikabarnanna, allir hafa þeir reynslu af þjálfun barna, fimleikum, frjálsum íþróttum, dansi og svo mætti lengi telja.

Frjálsíþróttadeild ÍR hefur stutt við deildina og leitt hana fyrstu skrefin ef svo má segja og mun halda því áfram. Varðandi áhöld og tæki þá hefur margt verið til í íþróttahúsum Breiðholts sem hægt er að nota við fimleikabjálfunina. Þó var keypt loftdýna sem hægt er að nota á fjölmargan máta, meðal annars til að æfa og undirbúna iðkendur undir þær æfinga sem keppt er í á fiber dýnu, en það er eitt af áhöldunum sem keppt er í í hópímleikum (dýnustökk). Hinar keppnisatriðin eins og sagt var að ofan eru stökk af trampolíni og hópatriði á gólfi (gólfæfingar).

ÍR fimleikar stefna á að halda út faglegu og góðu starfi þar sem hreyfing, ábyrgð, gleði og metnaður er haft að leiðarljósi og eru öll börn sem áhuga hafa á fimleikum, velkomin á æfingar hjá okkur.

Fríða Rún Þórðardóttir varaformaður frjálsíþróttadeildar ÍR og Sigríður Ósk Fanndal yfirþjálfari ÍR-fimleika.

Heimasíða www.ir.is



Sími: 588 9705
www.skautaholl.is

Opnunartímar:

Mánud., Þriðjud. og Miðvikud.
12:00 til 15:00.

Fimmtudaga
12:00 til 15:00 og 17:00 til 19:30.

Föstudaga
13:00 til 19:00.

Laugardaga og Sunnudaga
13:00 til 18:00.

Skólar og sérhópar:

Mánudag til föstudags 10:00 til 15:00.



GETRAUNANÚMER

ÍR ER 109

Pitt hverfi hefur hækkað einna mest síðastliðið ár.

LÁTTU OKKUR SELJA FYRIR ÞIG. Heyrumst **510 7900**



Krakkarnir í Litófi sungu fyrir forsetann



Krakkarnir í Litrófinu syngja á afmæli Samráðsnefndar trúfélaga. Á meðal áheyrenda var Guðni Th. Jóhannesson forseti Íslands.

Litlu krakkarnir í Litrófinu í Fella- og Hólakirkju sungu fyrir syngja fyrir Guðna Th. Jóhannesson, Forseta Íslands í Ráðhúsinu í haust en tilefnið var afmæli Samráðsnefndar trúfélaga.

Guðni minnstist á þau í ræðu sinni og hrósaði þeim fyrir sönginn. Litrófið starfar af fullum krafti og æfir á miðvikudögum kl 15.00 til 15.50 og eru allir krakkar á grunnskólaaldri velkomnir. Umsjónarmenn Litrófsins eru þær Arnhildur Valgarðsdóttir organisti og Ásbjörg Jónsdóttir, tónskáld og barnakórstjóri. Ásbjörg er nú að semja lög fyrir barnkóra og fær Litrófið að njóta þess meðal annars með því að fá af og til að frumflytja þessi lög á heimsvísu. Geta má þess í lokin að kórstarfi er ókeypis.

Gerðu góðverk í dag

907 2002

Hjálparstarf kirkjunnar
www.help.is



opinn - trúnaður - ókeypis + Rauði kross Íslands

Hjá Ökuskólanum í Mjódd færðu allt Ökunám



B-réttindi

Hluti námsins fer fram í fullkomnum ökuhermi. Áhersla lögð á færni nemenda og öryggi þeirra í umferðinni.

Allt kennsluefni innifalið. Bókleg kennsla fer fram í stofu og á netinu. B-réttindi eru einnig kennd á ensku, pólsku og, tælsensku.

Sérstök námskeið vegna akstursbanns. Námskeið til B-réttinda fyrir þá sem þurfa að læra á sínum hraða í samvinnu við Fjölmennt.



Nýtt – „allur pakkinn“

Ökuskólinn í Mjódd býður upp á nýtt fyrirkomulag varðandi ökunám í samvinnu við starfandi ökukennara þar sem hægt verður að kaupa alla þætti ökunámsins. Innifalið í þessum pakka er ökuskóli 1, 2 og ökuskóli 3 auk 15 tíma verklegar kennslu auk eins próftíma. Boðið verður upp á greiðsludreifingu til allt að 36 mánaða.

Bifhjólanámskeið

Við bjóðum upp á bifhjólanámskeið fyrir stór hjól. Góð hugmynd fyrir vana eða vinnustaðahópa að sameinast um bifhjólanámskeið.

Nýtt – Endurmenntun atvinnubílstjóra

Samkvæmt lögum nr. 13/2015 um breytingu á umferðarlögum nr. 50/1987 þurfa allir bílstjórar sem aka stórum bifreiðum í atvinnuskyni að sækja 35 kennslustunda endurmenntun á 5 ára fresti.

Þeir sem hafa fengið aukin ökuréttindi fyrir 10. september 2013 þurfa að ljúka þessari endurmenntun fyrir 10. september 2018 til að geta haldið áfram akstri í atvinnuskyni.

Ökuskólinn í Mjódd í samstarfi við Ökuland ehf. býður uppá endurmenntunarnámskeið atvinnubílstjóra dagana:

- 14.01 - Vistakstur
- 19.01 - Lög og reglur
- 20.01 - Farþegaflutningar
- 28.01 - Umferðaröryggi – bíltækni

Meirapróf

Ökuskólinn í Mjódd er traustur valkostur fyrir þá sem vilja ná sér í aukin ökuréttindi (meirapróf).

Skólinn er vel búinn ökutækjum til kennslu, kennarar skólans hafa mikla reynslu og þekkingu og hafa kennt til fjölda ára. Bókleg og verkleg kennsla innifalin í verði.

Önnur námskeið:

Afleysingamannanámskeið á leigubíl og atvinnuleyfishafanámskeið eru haldin í samvinnu við Samgöngustofu.



Verð og aðrar upplýsingar, sjá heimasíðu Ökuskólans í Mjódd - **bilprof.is** – einnig í síma 567-0300