

Breiðholtsblaðið

Dreift frítt í öll hús í Breiðholti

MARS 2017

3. tbl. 24. árg.




Sveinsbakari
Hólagarði og Arnarbakka


Slökkvitækjaþjónustan
564 1433
Bakkabraut 16 • 200 Kópavogur
Fyrir heimili - húsfélög - fyrirtæki
Úrval slökkvitækja. Leitið tilboða!



Margt var um að vera í Breiðholti á Öskudaginn. Frístundaheimili Miðbergs héldu upp á daginn með búningaballi, börnin mættu í búningum og dönsuðu og skemmtu sér val saman. Sjá nánar á bls. 9.


Óðinsgata 1 - Reykjavík
Sími: 511 6367
Erum flutt á Óðinsgötu 1
Mán. - fös.: 9 - 18.
Laugardagar: 10 - 16.
sjá nánar á www.facebook.com/Systrasamlagid
www.systrasamlagid.is

- bls. 4-5
Netið er eins og stórborg

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

ÓDÝRARI LYF Í HÓLAGARÐI

 **Apótekið**
-einfalt og ódýrt

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

TILBOÐ Á SVÍNAKJÖTI

Svínalund 2.499 kr./kg.

Svínahnakki 1.499 kr./kg.

Svínakótilettur 1.599 kr./kg.

Svínasnitzel 1.399 kr./kg.

SELJAKJÖR

- KAUPMAÐURINN Á HORNINU -



Breiðholtsblaðið

Útgefandi: Borgarblöð ehf.

Eiðistorgi 13-15 • 172 Seltjarnarnes • Pósthólf 171

Ritstjóri: Þórður Ingimarsson • Sími 551 1519 • 893 5904

Netfang: thordingimars@gmail.com

Auglýsingasími: 511 1188 • 552 1953 • 895 8298

Heimasíða: borgarblod.is

Netfang: borgarblod@simnet.is

Framkvæmda- og auglýsingastjóri: Kristján Jóhannsson

Umbrot: Valur Kristjánsson

Prentun: Landsprent ehf.

Dreifing: Landsprent ehf.

3. tbl. 24. árgangur

Breiðholtsblaðið er dreift frítt í öll hús í Breiðholti

Lágreist byggð og minni íbúðir

Nú stendur yfir hugmyndasöfnun um hvað borgarbúar vilja láta gera fyrir árið 2017. Þetta er í sjötta sinn sem slík hugmyndasöfnun á sér stað. Niðurstöður hennar eru síðan nýttar til þess að ákvarða verkefni úr sérstökum potti sem hverju hverfi er úthlutað.

Umhverfisverkefni eru jafnan áberandi þegar íbúar setja óskir sína fram og er Breiðholtið þar engin undantekning. Bætt útivistarsvæði og leiksvæði barna er oft nefnt og einnig stígar sem fólk getur notið til hjólræða og göngu.

Fleira ber á góma í óskum fólks þótt það heyri ekki beinlínis undir umhverfisverk eða þann ramma sem þessi hugmyndasöfnun lýtur. Má þar nefna skipulagsmál þar sem koma m.a. fram óskir um að ný byggð verði á lágreistari nótum.

Í skipulagi er gert ráð fyrir að reisa megi allt af 500 nýjar íbúðir í Breiðholti á nokkrum stöðum. Enn er ekki farið að vinna nánar að þeim málum enda margir nýbyggingareitir í vinnslu í borginni. Að því mun þó koma að sjónum verður beint að Breiðholti og þá getur verið gott að hafa óskir íbúa að leiðarljósi.

Íbúar Breiðholts eru að eldast. Byggðin er 50 ára gömul og margir frumbyggjar komnir á hin heldri ár. Víða var byggt nokkuð rúmt og nú vill eldra fólk flytja úr stórum húsum og íbúðum – að minnka við sig eins og það er kallað og þó nokkuð margir hafa gert það nú þegar.

Þegar fólk er búíð að búa á sama stað um áratugi kjósa margir að geta áfram búíð í sama borgarhluta – í sama hverfi og umhverfi þar sem það hefur eytt lengstum hluta æfi sinnar þótt það skipti um íbúð. Til þess að sinna þessari vaxandi þörf þarf að fjölga minni og litlum íbúðum í Breiðholti.

Þegar óbyggð svæði í Breiðholti verða tekin til endanlegrar skipulagningar er nauðsynlegt að skipulegja rúm fyrir lágreista byggð og einnig minni íbúðir sem fyrir fólk sem vill hverfa úr stórum eignum og getur fest kaup á og flutt í.

Því má hvetja Breiðhyllinga til þess að láta í ljósi óskir um lágreista byggð og minni íbúðir þótt það falli ekki undir þann ramma umhverfismála sem hugmyndasöfnunin stendur til.

Breiðholtsbraut og Bústaðavegur

Engin mislæg gatnamót í samgönguáætlun í bráð

Í umræðum um samgönguáætlun á Alþingis ræddi Jón Gunnarsson samgönguráðherra um að ekki hafi náðst samkomulag við skipulagsyfirvöld í Reykjavík um mislæg gatnamót á gatnamótum Reykjanesbrautar og Bústaðavegar en að í samgönguáætlun væri reiknað með því að leggja þar mislæg gatnamót. Breiðholtsblaðið leitaði til Reykjavíkurborgar um hvernig þessu máli liði.

Samkvæmt upplýsingum frá borginni kemur fram að mislæg gatnamót á þessum stað séu ekki til umræðu. Í tillögu til samgönguáætlunar fyrir árin 2015 til 2026 sé reyndar lagt til að gerð verði mislæg gatnamót á þessum stað á þriðja tímabili og gert ráð fyrir einum milljarði í það verkefni á árunum 2023 til 2026 en sú tillaga hafi ekki verið samþykkt af Alþingi. Tillögum um slík gatnamót hafi verið hafnað af borgarráði árið 2006, meðal annars vegna þess að til þess að koma þeim fyrir þyrfti að flytja vestari kvísl Elliðaánna úr farvegi sínum vegna framkvæmdarinnar. Þessum hugmyndum hafi einnig verið mótmælt harðlega af íbúasamtökum Bústaðahverfis



Vinstri beygju af Bústaðavegi inn á Breiðholtsbraut er lokað á anna tímum en engin áform eru um að byggja mislæg gatnamót þar. Þau eru þó á ósamþykktari samgönguáætlun fyrir árin 2023 til 2026.

á sínum tíma. Í framhaldi af því hafi verið unnar tillögur um umfangsminni úrbætur á gatnamótunum og niðurstaðan orðið sú að loka vinstri beygju af Bústaðavegi á Reykjanesbraut á annatímum. Síðan þá hafa ekki borist erindi um gatnamótið frá Vegagerðinni til Reykjavíkur-

borgar. Í upplýsingum frá Reykjavíkurborg kemur fram að þetta verkefni sé ekki á samgönguáætlun Alþingis fyrir 2015 til 2018 sem samþykkt var af Alþingi 2016 og heldur ekki í langtímaáætlun samgöngumála fyrir árin 2011 til 2022 sem samþykkt var af Alþingi 2012.

Öflugri og fegurri hverfi

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

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

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

Hámarksupphæð styrkja er 700.000 krónur.

Umsóknarfrestur er til miðnættis þriðjudaginn 25. apríl 2017



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

Einkarekið apótek

Lágt lyfjaverð - góð þjónusta



**GARÐS
APÓTEK**
- rétt leið

Sogavegi við Réttarholtsveg

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

Við fjölgum hagkvæmum íbúðum



300

ÍBÚÐIR SELDAR

1.300

ÍBÚÐIR Í ÞRÓUN

250

ÍBÚÐIR Á ÁRI

Upphaf fasteignafélag er eitt umsvifamesta fyrirtæki í uppbyggingu íbúðarhúsnæðis á Íslandi. Á næstu fimm árum verða þróaðar og byggðar yfir **1.300 nýjar íbúðir** sem ætlaðar eru litlum og meðalstórum fjölskyldum.

Markmið Upphafs er að byggja yfir **250 hagkvæmar íbúðir** á ári. Við viljum auka framboð á íbúðamarkaði.

Upphaf er í eigu Novus, fagfjárfestastjóðs í rekstri hjá GAMMA Capital Management.



Upphaf

519-3300 | www.upp haf.is
Garðastræti 37, 101 Reykjavík

VIÐTALIÐ

Netið er eins og stórborg

- það er mjög mikilvægt að foreldrar fylgist vel með tíma barna sinna fyrir fram „skjá“ og netnotkun þeirra, segir Kolbrún Baldursdóttir sálfræðingur á Heilsugæslunni Mjódd

Er mikil tölvunotkun skaðleg fyrir börn? Þótt hún geti verið gott kennslutæki er samt nauðsynlegt að nota hana í hófi. Þurfa foreldrar að fylgjast vel með tölvunotkun barna sinna. Dregur hún athyglina frá öðrum viðfangsefnum eins og leikjum? Eru börn hætt að leika sér á hefðbundinn máta en sökkva sér í staðinn í heim tölvunnar og þess efnis sem nálgast má á netinu? Er hætt á að samskiptatækni tölvuheimsins geti skapað börnum vanda t.d. þegar kemur að samkeppni? Geta tölvusamskipti komið einelti af stað? Getur verið nauðsynlegt að takmarka aðgang að Internetinu í farsímum krakka sem margir eru jafn öflugir eða öflugri en tölvur? Spurningarnar hrannast upp þegar farið er að ihuga þessi mál.

Breiðholtsblaðið leit við hjá Kolbrúnu á Heilsugæslunni Mjódd og ræddi við hana um tölvu- og skjánotkun barna og ungmenna. Kolbrún starfar á Heilsugæslunni Mjódd í 50% starfshlutfalli og sinnir börnum 0 til 18 ára og fjölskyldum þeirra. Skjólstæðingum er vísað til hennar af læknum Stöðvarinnar. Aðeins þeir sem skráðir eru á Heilsugæsluna Mjódd eiga rétt á sálfræðipjónustu þar. Sálfræðipjónusta Heilsugæslunnar Mjódd er ekki langtímaúr-ræði heldur hugsað sem inngrip í vægan vanda. Markmiðið með þjónustunni er að skjólstæðing-

urinn fái úrlausn mála sinna, öðlist betri líðan, aukinn andlegan styrk og stöðugleika í lífi sínu. Sálfræðingur Heilsugæslunnar veitir jafnframt fræðslu og ráðgjöf í sérhæfðari málum til að mynda í skilnaðarmálum, forsjár- og umgengnismálum, eineltismálum eða öðrum málum sem skjólstæðingur þarfnast upplýsingar um og leiðbeiningar með.

Kvíði, hræðsla og óöryggi

„Það sem stendur upp úr ef litið er til síðustu mánaða er hvað algengt virðist vera að ungmenni glími við kvíða, hræðslu og óöryggi“ segir Kolbrún. „Hún segir að við nánari greiningu á vanda barna komi í langflestum tilfellum í ljós að rekja megi vanlíðan þeirra til þátta í umhverfinu ýmist tengt samskiptum í fjölskyldunni, námi eða námsgetu eða samskiptum í vina og félagahópnum. Algengt sé að börn sem glíma við vanlíðan á borð við kvíða, hræðslu og óöryggi séu einnig með neikvæða sjálfsmynd, efist um eigin getu og hafi jafnvel neikvæðar hugsanir um sjálf sig. Stór hluti af vinnu með börnum er að efla og styrkja sjálfsmat þeirra og hjálpa þeim að endurmeta og leiðrétta neikvæðar hugsanir og ranghugmyndir“ segir Kolbrún. „Mér finnst svo mikilvægt þegar ég vinn með börnum að kenna þeim sem fyrst að hugsa í lausnum.“ Innleiða þarf hjá þeim trú og vissu um að enginn vandi sé svo stór að ekki sé á honum lausn.



Kolbrún Baldursdóttir, sálfræðingur.

Ávallt er árétt að mikilvægi þess að þau tali um mál sín við foreldra sína eða einhvern fullorðinn sem þau treysta segir Kolbrún.

Skjánotkun sívaxandi, en er þetta vandamál?

Kolbrún segir það mjög mikilvægt að fylgjast með hvað börn eru að eyða miklum tíma fyrir framan „skjá“ og hvað þau séu að skoða á Netinu. Tölvu- og símanotkun barna og unglinga sé almennt séð mikil og er þetta orðinn fastur liður í lífi þeirra. Börnin séu oft fljótari að ná tókum á þessari tækni en eldra fólk og jafnvel foreldrar þeirra barna sem eru á grunnskólaaldri í dag. Nú sé tæknin komin á það stig að símar búi að sömu og jafnvel meiri tækni en gömlu heimilistölvurnar. Krakkar séu með flest það sem tölvur geta í símunum sínum og noti þá óspart. Það er mikilvægt að foreldrar ræði við þau um hvað það þýðir að vera með Netið í símunum sínum og hvaða ábyrgð fylgir því segir Kolbrún.

Ekki síður er mikilvægt að kenna börnunum að leggja frá sér símana

þegar kemur að svefntíma svo þau fái nægja hvíld. Það hefur færst í vöxt að unglingar og börn allt niður í 10 ára haldi til í herbergjum sínum á kvöldin með ipodinn eða símann sinn og séu annað hvort að vafra á Netinu eða spjalla á samfélagsmiðlunum stundum fram yfir miðnætti. Þá gefur auga leið að þau fá ekki nægan svefn og eiga þá jafnvel erfitt með að vakna í skólann. Langvinnt svefnleysi kemur óneitanlega niður á námi margar þeirra sem skapað getur vandamál.“

Eyða börn óhóflegum tíma á samfélagsmiðlunum?

Kolbrún segir að eins gaman eins og geti verið að vera á samfélagsmiðlunum er mikilvægt að stilla slíku í hóf eins og öðru. Þegar litið sé til aukinna kvíða-vandamála barna hafi ekki verið hjá því komist að skoða það í samhengi við aukna skjánotkun þeirra. „Í vinnu minni á Heilsugæslunni Mjódd er heilmikið um forvarnarfræðslu sem hluti af meðferðarvinnu með börnum og foreldrum þeirra. Dæmi um

forvarnarfræðslu er að hjálpa foreldrum að setja ramma í kringum skjánotkun barna þeirra og fræða börnin samhliða um hvernig umgangast skuli Netið. Það er brýnt að skjátíminn verði aldrei slíkur að þau hafi e.t.v. lítinn tíma fyrir annað.“

Málum vegna netnotkunar fjölgar

Kolbrún segir að þegar litið sé yfir árið 2016 veki aukin tengsl kvíða, streitu og svefnleysis við tölvu-/síma og netnotkun athygli. „Þessum málum hefur fjölgað. Af því má draga þá ályktun að óhóflegur tími á samfélagsmiðlum, í tölvuleikjum eða við áhorf sjónvarpsþátta komi niður á svefntíma þeirra og auki kvíða. Börn sem verja mörgum tímum á dag fyrir framan „skjá“ af einhverju tagi eru verr í stakk búin til að mæta verkefnum og kröfum daglegs líf. Í þeim tilfellum sem foreldrar nefna of mikla tölvunotkun barna sinna sem hluta af vandamáli þeirra, eru foreldrar og börn ekki endilega alltaf sammála um hvort um sé að ræða raunverulegt „vandamál“. Börnin óttast oft mjög að takmarka eigi skjánotkun þeirra og að foreldrar vilji e.t.v. taka af þeim símana um tíma. Þau eru því ekki alltaf tilbúin að viðurkenna að þetta kunni að vera vandamál. Í öðrum málum hafi komið í ljós að foreldrar voru alls ekki meðvitaðir um svo mikla netnotkun barna sinna og hversu miklum tíma þau vörðu til að mynda á samfélagsmiðlum.“

Sum börn hafa óheftan og eftirlitslausan aðgang að „skjá“

Kolbrún heldur áfram og bendir á að margir foreldrar séu að vakna til vitundar um mikilvægi þess að hafa skjátíma barna sinna hóflegan þá sé hópur barna og unglinga með eftirlitslausan óheftan aðgang að Neti. „Ég hvet foreldra til að skoða þessi mál á heimilinu,



Pangbakka 10 (MJÓDD) • Sími: 557-2053



ÞÚ FINNUR GERSEMAR Í NÝJU RAUÐAKROSSBÚÐINNI Í MJÓDD

OG STYÐUR UM LEIÐ
HJÁLPAR- OG MANNÚÐARSTARF



RAUÐAKROSSBÚÐIRNAR

LAUGAVEGI 116 - SKÓLAVÖRÐUSTÍG 12
MJÓDD - STRANDGÖTU 24

setja ramma og reglur helst í samráði við börn sín og gera það fyrir en seinna á ævi þeirra. Kolbrún segir að almennt séð taki foreldrar ábendingum og ráðgjöf um þetta vel en oft verði þó vart við vanmátt þeirra, sérstaklega ef barnið hefur lengi haft óheftan og jafnvel eftirlitslausan aðgang að tölvu/neti.“

Áður en ýtt er á „senda“

Þrátt fyrir að börn eru upp til hópa hinir mestu tölvusnillingar þá gleyma þau sér stundum fyrir framan skjáinn og skrifa hluti um aðra sem særir eða senda myndir sem þeir óska síðar meir að hafi ekki verið sendar. Kolbrún segir að þegar netið sé annars vegar gangi ekki að „hugsa eftir á“. „Þegar búið er að ýta á „enter“ eða „senda“ er ekki aftur snúið. Þess vegna er þessi vísa aldrei nógu oft kveðin en hún er að „skrifa aldrei neitt

um aðra krakka sem þú vilt ekki að sé skrifað um þig“. Og ef þú ætlar að senda eða setja af þér mynd á Netið þá fyrst spyrja sig:

Vil ég sjá þessa mynd af mér á Netinu eftir 5 ár eða 10 ár?

Er mér sama þótt allur heimurinn sjái þessa mynd af mér?

Ef þú ætlar að senda mynd af öðrum á Netið þá fyrst spyrja sig?

Vill þessi manneskja að ég setji þessa mynd af sér á Netið?

Hef ég leyfi hennar og foreldra hennar til að setja þessa mynd á Netið?

Tökum höndum saman gegn einelti

Eineltismálin hafa verið Kolbrúnu hugleikin í áratugi og því ekki hægt að ljúka spjallinu án þess að koma aðeins að þeim. Eineltismál á Netinu er málaflokkur

sem farið hefur stækkandi síðustu ár segir Kolbrún. Hér sé um að ræða þegar hópur tekur sig saman og rakkar aðra manneskju niður, níðir hana, rægir eða skrifa um hana ljótar lygasögur t.d. á samfélagmiðlum með eða án hennar vitundar. „Ég segi ávallt við börn og ungmenni þegar ég fæ tækifæri til að ræða þessi mál við þau að gæta þess að láta ekki plata sig í að taka þátt í svona löguðu. Hvorki taka þátt né vera fylgismaður eða vitni af neinu slíku. Afleiðingar eineltis, sama hvar það á sér stað geta verið geigvænlegar og sumar vara allt lífið. Það vill enginn vera þolandi eineltis eða stríðni. Lokaorð Kolbrúnar í þessu spjalli eru: „Tökum höndum saman gegn einelti og látum vita ef það beinist að okkur sjálfum eða við verðum vitni að því hvort sem er í skólanum, í tómstundunum eða á Netinu“.



Fjölmenni var á fundi með Degi B. Eggertssyni borgarstjóra á fundinum í Gerðubergi.

Fjölmenni á fundi með borgarstjóra

- stuðningur við að fjölga íbúðum í hverfinu

Fjölmennur íbúafundur var haldinn með borgarstjóra í Gerðubergi á dögunum. Á fundinum dró Dagur B. Eggertsson borgarstjóri upp heildarmynd af hverfinu og fjallaði um áherslur í aðalskipulagi.

Hann beindi orðum sínum og skýringum sérstaklega að uppbyggingu í Suður-Mjódd og þeirri deiliskipulagsvinnu sem þar er unnið að. Hann ræddi einnig um hugmyndir um uppbyggingu í Norður-Mjódd og við Stekkjabakka. Þá fór hann yfir samning við ÍR sem var rækilega kynntur í síðasta Breiðholtsblaði og fjallaði um samráðshópa sem borgarráð hefur samþykkt að stofna um eflingu íþróttastarfs í Breiðholti. Á fundinum kom fram stuðningur við að fjölga íbúðum í hverfinu, ekki síst með hliðsjón af stórum hópi eldra fólks sem vill gjarnan minnka við sig, án þess að þurfa að flytja úr Breiðholti.

Síðdegisvakt hjá Heilsugæslunni í Mjódd alla virka daga

Síðdegisvaktin hjá Heilsugæslunni í Mjódd er opin virka daga frá kl. 16:00 til 18:00. Vaktinni er ætlað að sinna bráðum fljótleystum erindum sem þarfnast skjótrar úrlausnar enda er viðtalstíminn styttri en venjulega. Hjúkrunarfræðingur bókar samdægurs tíma á síðdegisvaktina. Hringja má í síma 513-1500, móttökuritari tekur niður skilaboð til hjúkrunarfræðings sem hringir til baka. Móttökuritari svarar í síma stöðvar eftir kl. 16 og bókar þá í lausa tíma til kl. 18. Komugjöld eru hærri eftir kl. 16:00, sjá gjaldskrá heilsugæslunnar.

Og þá er komið að dagvaktinni. Hjúkrunarmóttakan er opin alla virka daga frá kl. 8:00 til 16:00. Það má leita til stöðvarinnar

án þess að gera boð á undan sér með bráð veikindi eða smáslys. Læknir er alltaf á bakvakt í móttökunni. Í hjúkrunarmóttöku er veitt eftirfarandi þjónusta: Ráðgjöf í veikindum og vegna lífsstílvanda. Símaþjónusta m.a með leiðsögn í heilbrigðismálum, sáraskiptingar, bólusetningar og sprautugjafir, skyndimóttaka fyrir smáslys og bráð veikindi. Framkvæmdar eru eftirfarandi rannsóknir og mælingar: Mælingar á blóðþrýstingi, lungnapolspróf (öndunarmælingar), tekin hjartalínurit og gerðar einfaldar blóð- og þvagrannsóknir. Svo aðgengi sé sem best og bið í lágmarki fyrir skjólstæðinga stöðvarinnar, er bókað í komur til hjúkrunarfræðinga t.d. sprautur, sáraskiptingar, lyfjagjafir og saumatökur.

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

Næg bílastæði
VELKOMIN

Mjóddin

Skapandi samráð á Breiðholtsþingi 22. mars

Breiðholtsþing í tengslum við verkefnið Hverfið mitt 2017 verður haldið í A-sal í Menningarhúsinu Gerðubergi kl. 19:30 miðvikudaginn 22. mars nk. Hugmyndasöfnun hefur verið í gangi í verkefninu undanfarnar vikur og lýkur henni á miðnætti föstudagskvöldið 24. mars.



Börn í Breiðholtsskóla byggja líkan af hverfinu sínu.

Aðferðafræði um skapandi samráð verður notuð til að auðvelda íbúum vinnu á fundinum og örva hugarflug þeirra. Markmið með slíkri aðferð er að nýta reynslu íbúa úr nærumhverfi sínu við skipulagsvinnu og tryggja þannig að margar ólíkar raddir fái áheyrn. Eflaust muna einhverjir eftir því þegar nemendur í 6. bekkjum allra grunnskóla í Breiðholti byggðu líkón af hverfinu síðasta vetur sem notuð voru í vinnu við hverfisskipulag. Þessi líkón verða einmitt sett upp í Gerðubergi á Breiðholtsþinginu og notuð í hinu skapandi samráði.

Allir íbúar á öllum aldri sem hafa einlægán áhuga á því að gera Breiðholtið enn betra eru hjartanlega velkomnir á viðburðinn. Fólki er jafnframt hvatt til að setja inn góðar hugmyndir á vefsíðu verkefnisins Hverfið mitt 2017 á slóðinni <http://hverfidmitt.is>. Líttar veitingar verða í boði fyrir alla sem mæta.

Hvað er Tinna?

- stuðningur við unga einstæða foreldra í Breiðholti

Tinna er tilraunaverkefni Velferðarráðuneytis og Velferðarsviðs Reykjavíkur til að styðja unga einstæða foreldra sem hafa nýtt sér fjárhagsaðstoð til framfærslu hjá Þjónustumiðstöð Breiðholts og er nú hluti af Fjölskyldumiðstöðinni í Gerðubergi. Tinna felst í að veita þátttakendum og börnum þeirra tækifæri til aukinnar virkni með fræðslu, menntun og þátttöku á vinnu-markaði. Tilgangur verkefnisins er að auka lífsgæði foreldra og barna þeirra og vinna gegn því að fátækt verði félagsleg arfleifð innan fjölskyldna. Verkefnið er byggt á niðurstöðum rannsóknarinnar „Jafnstaða foreldra – velferð barna“ sem Rannsóknastofnun í barna- og fjölskylduvernd við Háskóla Íslands vann að beiðni velferðarsviðs Reykjavíkurborgar.

Til þess að ná sem best til fólks er Tinnuverkefnið ekki byggt á einni heldarlausn fyrir einhvern hóp íbúa heldur er það einstaklingsmiðað og sniðið að þörfum hvers og eins sem geta verið eins margar og fólkið er margt. Tinna tekur því tillit til mismunandi stöðu fólks og þarfa. Námskeið og önnur fræðsla unnin í náinni samvinnu við þarfir og óskir þátttakenda. Gert er ráð fyrir að allt að 20 einstæðum foreldrum gefist kostur á að nýta sér Tinnuverkefnið árlega.

Samstarfssamningar við stofnanir

Nú þegar hafa þátttakendur farið á námskeið í PMTO foreldrafærni, hannyrðum og matreiðslu. Starfsfólk Tinnu hefur gert samstarfssamning og stofnað til samvinnu við ólíkar stofnanir til þess að viðhafa fjölbreytni í stuðningi við þátttakendur. Hvað börnin varðar er stuðningur við þau með ýmsum hætti. Aðstæður eru skoðaðir og metnar eftir áhættuþáttum í lífi barnanna og þeim veittur stuðningur er fellur



Ellý Alda Þorsteinsdóttir, skrifstofustjóri á skrifstofu velferðarsviðs, og Eygló Harðardóttir, þáverandi félags- og húsnæðismálaráðherra, skrifa undir styrkveitinguna til Tinnu.

að staðreyndum um líf þeirra. Mikil áhersla er lögð á að börnin njóti sama aðgengis og önnur börn að hvers konar íþrótt- eða tómstundaiðkun. Þátttakendur í Tinnuverkefninu hafa nýtt sér þjónustu ýmissa stofnana eftir því hvað hentar hverju og einum. Má þar nefna Stígamót, Reykjalund, Kvennaathvarfið, Kvennasmiðjuna, Teig, Geðdeild LSH og öðrum deildum LSH. Þá ná nefna að þátttakendur hafa sótt stuðning hjá AA samtökunum og SÁÁ.

Fullt starf, hlutastarf og endurhæfingaráætlun

Verkefnið Tinna fer vel af staða, nú þegar er ein móðir komin í fullt starf og önnur í hlutastarf. Fimm þeirra sem taka þátt í Tinnu eru nú komnar með endurhæfingaráætlun og endurhæfingarlífeyrir eða með umsókn um lífeyri. Endurhæfingaráætlanirnar snúa t.d. að skólagöngu, þátttöku á námskeiðum, virkni, reglulegum

viðtölum við félagsráðgjafa og vímuefnaprófunum.

Ungar einhleypar konur sem eiga eftir að mennta sig

Í framangreindri skýrslu kemur fram að foreldrar sem þiggja fjárhagsaðstoð séu í meirihluta ungar, einhleypar konur og algengt er að þær hafi ekki menntað sig að loknum grunnskóla. Aftur á móti er meirihluti reykvískra foreldra í launaðri vinnu með háskólapróf. Einnig kemur fram að reykvískir foreldrar sem njóta fjárhagsaðstoðar frá Reykjavíkurborg og foreldrar á atvinnuleysisbótum hitti vini og ættingja oftast en foreldrar í launaðri vinnu. Þrátt fyrir meiri samskipti við vini og ættingja, geta foreldrar sem þiggja fjárhagsaðstoð síður reitt sig á að fólk sem ekki býr á heimilinu aðstoði við umönnun barna, heimilisstörf eða viðhald húsnæðis, en foreldrar í launaðri vinnu.

ALHLIÐA FASTEIGNAVIÐHALD

- Múrvinna
- Smíðavinna
- Málningarvinna
- Jarðvinna

*Ertu að fara í framkvæmdir?
Ekkert verk of smátt né stórt!
Fagleg og góð þjónusta.*

MÚRUM & SMÍÐUM ehf

Upplýsingar í síma 788 8870 eða murumogsmidum@murumogsmidum.is

TILBOÐ PÉR AÐ
KOSTNAÐARLAUSU!

Candizol®
150 mg

Eitt hylki
– einu sinni
– án lyfseðils



Actavis

Íslenskt fjölskyldufyrirtæki og framleiðsla síðan 1984

TE & KAFFI

MIKILVÆGASTI VEISLUGESTURINN

TE & KAFFI NOTAR EINGÖNGU ÚRVALS KAFFIBAUNIR FRÁ BESTU RÆKTUNARSVÆÐUNUM, SÉRVALDAR OG BRENNDAR AF BRENNSLUMEISTARA.

Breiðholtsbrúin komin í gang

- allir velkomnir í áhugavert og gefandi félagsstarf

Langar þig að kynnast nýju fólki og vikka sjóndeildarhringinn er yfirskrift verkefnis sem Fjölskyldumiðstöðin í Gerðubergi og Hjálparstofnun kirkjunnar standa nú fyrir auk þess sem Pepp Ísland er aðili að verkefninu auk sjálfbóðaliða úr Breiðholti. Pepp Ísland er grásótarhreyfing fólks sem þekkir fátækt af eigin raun, berst fyrir réttindum fólks og eflir fólk til sjálfshjálpar. Verkefni nefnist Breiðholtsbrúin og eins og nafnið bendir til ætlað til þess að sameina fólk úr ólíkum áttum og einnig að ná til fólks sem býr á einhvern hátt við félagslega einangrun. Starfið fer fram í Fella- og Hólakirkju og hófst 20. febrúar sl. en fólk hittist síðan í húsakynnum kirkjunnar um kl. hálf tólf fyrir hádegi annan hvern mánudag. Hugmyndin að þessu starfi kemur frá Vilborgu Oddsdóttur félagsráðgjafa hjá Hjálparstofnun kirkjunnar en þær Hildur Oddsdóttir og María Björk Jónsdóttir annast verkefnið.

Þær segja að um frjálst félagsstarf sé að ræða og allir séu velkomnir. Verkefni sé sniðið fyrir fólk á öllum aldri og án nokkurs tillits starfs, fjölskyldustöðu, þjóðernis eða neins annars. Þarna sé kjörið tækifæri fyrir fólk sem finnst það vera félagslega einangrað eða ekki í miklum samskiptum við ættingja eða vini til þess að eiga mannleg samskipti. Þetta geti átt við um fólk sem flust hefur hingað til lands – fólks sem á ef til vill flesta fjölskyldumeðlimi erlendis en einnig gróna Íslendinga sem langar að líta aðeins út fyrir sinn



María Björk Jónsdóttir og Hildur Oddsdóttir bjóða fólk velkomið í Breiðholtsbrúna – nýtt félagsstarf í Fella- og Hólakirkju.

hversdagslega ramma. Þær segja fjölskylduaðstæður fólks mismunandi. Sumt fólk lifi í stórum vinahópum eða hafi marga ættingja í kringum sig en þær aðstæður séu ekki alltaf fyrir hendi. Þess vegna sé mikilvægt fyrir fólk að að kynnast og koma saman því þarna geti yngri og eldri – fólk með ólíkan bakgrunn blandað geði og átt stundir saman til þess að kynnast nágrönnum sínum og samferðafólki.

Fólk frá mismunandi löndum og heimshornum

Hildur og María segja að eitt verkefna þessa félagsstarfs sé að bjóða fólki að koma og elda mat sem þátttakendur borði síðan saman. Með því megi kynna mismunandi matarmenningu sem tengt geti fólk frá mismunandi löndum og heimshornum. Matur

sé manns gaman og að bjóða fólki að koma með sínar eigin mataruppskriftir, elda og bjóða öðrum að bragða á gefi fólki kost á að kynnast – ekki bara mismunandi matarmenningu heldur og ekki síður hvort öðru. Þetta fer þannig fram að sjálfbóðaliðar koma um kl. 10 á morgnana og svo er matur tilbúinn og framreiddur um kl. 11.30 þar sem fólk getur gætt sér á ýmsum réttum og spjallað saman. Þær Hildur og María segja að verið er að bjóða fólki að koma og taka þátt í þessu félagsstarfi á eigin forsendum en alls ekki að stilla því upp í einhverja hóp. Félagsstarfinu í Breiðholtsbrúnni sé ekki ætlað að höfða til tiltekinn aldurshóp. Þangað eru allir velkomnir hvort sem um heldri borgara ef til vill komna á eftirlaunaaldur er að ræða, ungt barnafólk og allt þar á milli. Þær Hildur og María segjast

vonast til að foreldrar – jafnvel fólk í barnsburðarleyfi, feður og mæður sjá sér fært að taka þátt í þessu og það geti haft börnin með sér. Hugmyndin sé að koma upp barnahorni í Breiðholtsbrúnni. Þær segjast vona hið besta en vissulega geti tekið einhvern tíma að kynna þetta fyrir fólki. Þær segjast einnig vilja lýsa eftir hugmyndum um hvað fólk geti gert sér til ánægju. Þetta starf eigi að vera sjálfsprottið að hluta þar sem þátttakendur eru hvattir til þess að koma með eigin hugmyndir til þess að vinna

úr. Talandi um tungumálaerfiðleika þegar nýbúar eiga hlut að máli segja þær að fólk eigi ekki að láta það vaxa sér í augum. Flestir nýbúar séu að reyna að ná tókum á íslensku en misjafnlega langt komnir að því leyti. Fólk sé hins vegar ótrúlega duglegt að bjarga sér og félagsstarf af þessu tagi hjálpi aðkomnu fólki vissulega að ná betri tókum á tungumálinu. Okkar markmið er að sjá sem flesta koma og njóta þessarar samveru og starfa með okkur segja þær Hildur og María.

ALLTAF FULLT BORD AF FERSKUM FISKI OG FISKRÉTTUM

Opið alla virka daga kl. 9 – 18:30.



HÓLAGARÐUR

Persónuleg þjónusta í vinalegu umhverfi



Boltinn í beinni
S: 567 8444
Krá • Sportbar
Gullnáman



Sjávarhöllin

AfroZone



Snyrtibankinn
Gjafa snyrti- & fleðunarvörur á frábæru verði!



GÓLF-MOTTUR

við innganginn borga sig

CORAL®

Vörn gegn óhreinindum og bleytu

KJARAN

SÍÐUMÚLA 14 • 108 REYKJAVÍK • SÍMI: 510 5510 • www.kjaran.is
OPIÐ VIRKA DAGA KL. 8 -18.

... svo ótrúlega þægileg eftir sturtuna eða baðið!



Frábær gjöf fyrir dómur á öllum aldri

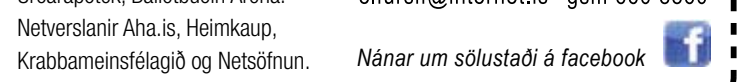


Fáanleg í 12 litum í fullorðins- og barnastærð.

Helstu útsöluaðir í Reykjavík
Allar sundlaugar, Apótekarinn Mjódd, Borgarapótek, Lyf og heilsa; JL húsi, Kringlu og Austurverí, Snýrtivöru-búðin Glæsibæ, Mistý, Lyfjaver, Reykjavíkur Apótek, Árbæjarapótek, Urðarapótek, Balletbúðin Arena. Netverslanir Aha.is, Heimkaup, Krabbameinsfélagið og Netsöfnun.

Sif
höfuðhandklæði

elfursif@internet.is gsm 660 8860

Nánar um sölustaði á facebook 

Umhyggja er kjarninn í starfi Skógabæjar

- að virða innri mann og tengja fólk við umhverfið

Skógarbær er sjálfseignarstofnun og er stofnuð af Reykjavíkurborg, Reykjavíkurborg, Rauða Kross Íslands, stéttarfélagunum Dagsbrún, Framsókn og Sókn, sem í dag er Efling. Hjúkrunarheimilið tók formlega til starfa 20. maí 1997.

Skógarbær er rekinn á daggjöldum frá ríkinu samkvæmt samningi við Sjúkratryggingar Íslands. Í Skógarbæ búa 80 heimilismenn á sex hjúkrunardeildum. Þrjár þeirra eru almennar deildir, tvær lokaðar deildir fyrir heila-bilaða og ein deild fyrir yngri hjúkrunarsjúklinga.

Umhyggja kjarni hjúkrunar

Kjarni hjúkrunar er umhyggja fyrir heimilismönnum og fjölskyldum þeirra. Markmiðið er að veita heimilismönnum þá hjúkrun sem hæfir hverju sinni á faglegan og ábyrgan hátt. Markmið umönnunar er að stuðla að lífsgæðum og að viðhalda færni út frá líkamlegum, sálrænum og félagslegum þáttum. Sjálfstjórnunarréttur heimilismanna er virtur og haft er samráð við ættingja um velferð þeirra. Áhersla er lögð á virðingu fyrir heimilismönnum.

Megin markmið Skógaræjar er að auka lífsgæði heimilismanna, með það að leiðarljósi höfum við innleitt nýja nálgun í þjónustu við þá sem eru með heilabilunarsjúkdóma.

Persónumiðuð vellíðunarmeferð

Hugmyndafræði þessarar nálgunar er sótt til Bandaríkjanna þar sem hún hefur verið kölluð Namaste Care en hér köllum við þessa nálgun Namaste umönnun. Namaste þýðir “ég virði þinn innri mann” eða ég virði einstaklinginn eins og hann er. Unnið er með skynfæri einstaklinga og þeir örvaðir á ákveðinn hátt sem skilar sér í betri líðan, meiri ró og minni þörf á lyfjum. Heimilismenn fá persónumiðaða vellíðunarmeferð sem felur í sér handa- og fótþvott með nuddi, andlitsþvott, rakstur og húðhirðu. Þess er gætt að einstaklingar hafi alltaf greiðann aðgang að drykk og næringu, en reynslan hefur sýnt að fólk drekkur betur í þessu umhverfi og matarlyst eykst. Skógarbær vinnur einnig eftir hugmyndafræði líknarmeðferðar um þarfir heimilismanna og fjölskyldna þeirra. Áhersla er lögð á lífsgæði og lítið á dauðann sem eðlileg þáttaskil í tilveru manns.

Freyr styrkir hjúkrunarheimilið

Frá árinu 2007 hefur Lionsklúbburinn Freyr veitt árlegan styrk til hjúkrunarheimilisins Skógarbæjar í Reykjavík. Styrkur þessi hefur verið raunarlegur og nýst vel til uppbyggingar félagsstarfs á endurhæfingar-deild yngri hjúkrunarsjúklinga í Skógarbæ. Við uppbyggingu félagsstarfsins er unnið eftir hugmyndafræði félagslegrar kenningar sem kallast “Strength Based Perspective” en þar er gert ráð fyrir að sérhver einstaklingur, sama hversu alvarleg fötlun hans er, búi yfir eiginleikum sem gera honum kleift að lifa jákvæðu lífi með fötlun sinni og þroskast



Mikið er lagt upp úr matarhefðum þeirrar kynslóðar sem býr í Skógarbæ hverju sinni.



Heimilismenn fá persónumiðaða vellíðunarmeðferð sem felur í sér handa- og fótþvott með nuddi, andlitsþvott, rakstur og húðhirðu.

áfram. Lögð er áhersla á tengsl einstaklingsins og samskipti hans við umhverfi sitt og fundið út hvar jákvæð tengsl eru sem unnt er að hlúa að. Jafnframt er lögð áhersla á að einstaklingurinn sjálfur viti best hvaða félagslegar þarfir hann hefur og unnið er í að styrkja viðkomandi með það í huga.

Lagt upp úr hefðbundnum matarvenjum

Í Skógarbæ er rekið bæði móttöku- og framleiðslueldhús. Mikið er lagt upp úr matarhefðum þeirrar kynslóðar sem býr í Skógarbæ hverju sinni. Matur veitir meira en aðeins líkamlega næringu. Góður matur sem er fallega fram borinn í

vistlegu umhverfi veitir hverjum manni ánægju og vellíðan og er jafnvel helsta tilbreyting og tilhlökkunarefni dagsins. Boðið er upp á heitan mat í hádeginu og flest kvöld vikunnar. Heit máltíð gefur betri næringu og orku fyrir þá sem eru matgrannir eða hafa litla matarlyst.

Reykjavíkurborg kaupir þjónustu af eldhúsi Skógarbæjar fyrir Félagsmiðstöðina Árskógum 4. Þar er boðið upp á morgunmat, heitan mat í hádeginu og síðdegiskaffi ásamt meðlæti virka daga. Umsvifin í eldhúsinu eru því mikil og störfin þarf af leiðandi fjölbreytt og skemmtileg. Starfsemi í eldhúsi er frá kl. 08:00 -19:30 alla daga.

Margt um að vera í Breiðholti á Öskudaginn

Margt var um að vera í Breiðholtinu á Öskudaginn. Frístundaheimili Miðbergs héldu upp á daginn með búningaballi, börnin mættu í búningum og dönsuðu og skemmtu sér val saman. Mikil fjölbreytni var í búningavali barnanna og mátti meðal annars sjá prumpblöðru, fréttamann, flugfreyju og kanínur. Afhent voru verðlaun fyrir „besta búninginn“ frá hverju frístundaheimili og fengu vinningshafar bikar með sér heim.

Öll foreldrafélög hverfisins höfðu tekið höndum saman líkt og síðustu ár á öskudegi og hvöttu börn til að labba í hús og syngja seinnipart öskudags, í von um sælgæti eða annars konar góðgæti; kleinur, kek, límmiða og pönnukökur svo nokkuð sé nefnt að launum. Íbúar hafa tekið vel í þetta og taka vel á móti börnunum, sumir meira að segja tóku á móti hópum í búningum. Þetta skapar jákvæðan hverfisbrag og nágrannar kynnast betur. Þeir sem tóku þátt auðkenna húsið/íbúðina sína með því að setja miða út í glugga, á póstkassa eða á hurð eða settu plastpoka um hurðarhún. Heimili létu vita af sér á facebook viðburði og skráði sig í goggle skjal. Um 120 heimili létu vita fyrirfram að börn væru velkomin en þessi viðburður hefur stækkað ár frá ári og ekki við öðru að búast en að það haldi áfram á næstu árum.



Donald Trump var fyrirmynd að nýju gervi á öskudaginn en Michael Jackson og Ron Weasley hafa verið vinsælir áður.



Krakkarnir í félagsmiðstöðvunum á vegum Miðbergs létu sitt ekki eftir liggja á Öskudaginn.



Fjölbreyttur öskudagshópur á ferð um Breiðholtið.

Anita Rós og opið hús í FB

Anita Rós Kingo Andersen nemandi á tölvubraut FB hélt nýlega fyrirlestur á alþjóðlegri ráðstefnu í HR "Konur í upplýsingatækni" í Háskólanum í Reykjavík.

Var hún lang yngsti fyrirlesarinn og eini nemandinn frá framhaldsskóla sem hélt erindi á ráðstefnunni. Virkilega góð fyrirmynd segir í frétt frá FB.

Þá er ástæða til að minna á opna húsið sem verður FB fimmtudaginn 23. mars á milli kl. 17 og 19.



Anita Rós er lengst til hægri á myndinni.

4 ára
Við eigum afmæli!

➤ og fögnum því með skemmtilegum tilboðum dagana 16.-20. mars



Þakameistarinn



★ Kaffibolli & Daim-snitta, gulrótsnitte eða jarðarberjasnitte: 400 kr.

★ Öll brauð: 400 kr.

★ Súpa dagsins, brauð og smjör: 400 kr.

★ Kaffibolli: 40 kr.

Fyrir börnin:

★ Ústaslaufa & kókomjólk / Svali: 200 kr.

★ Skúffubiti & kókomjólk / Svali: 200 kr.

Gildir meðan birgðir endast



Hátíðarguðspjónusta í Fella- og Hólakirkju!

Á páskadagsmorgun er hátíðarguðspjónusta kl. 08.00 árdegis.

Prestar kirkjunnar og djákni þjóna og predika. Á sama tíma er sunnudagaskólinn með sína árlegu páskaeggjaleit. Eftir messu bjóða sóknarnefndir kirkjugestum upp á heitt súkkulaði og rúnstykki í safnaðarheimili kirkjunnar. Kór Fella-og Hólakirkju syngur og leiðir almennan safnaðarsöng. Á páskadagsmorgun syngur Kristín Ragnhildur Sigurðardóttir einsöng og Grímur Helgason leikur á klarinett og kirkjukórinn syngur kafla úr verkinu Gloria eftir Antonio Vivaldi.

Organisti og kórstjóri er Arnhildur Valgarðsdóttir

Verið hjartanlega velkomin

Gleðin sem gjöf

- portrettsýning Steinunnar Matthíasdóttur í Gerðubergi

Steinunn Matthíasdóttir sýnir glaðleg portrett af eldri borgurum á neðri hæð Gerðubergs. Sýningunni er ætlað að draga athygli að virðingu fyrir þeim sem eldri eru og lífsgæðum þeirra, mikilvægi þess að finna gleðina sama hvernig lífið leikur okkur og vekja fólk til umhugsunar um hvernig við getum öll átt þátt í að veita gleði. Gleðin er allsráðandi í verkunum og skilaboð send til áhorfenda þar sem þeir eru hvattir til að finna gleðina, taka sjálfsmýndir hjá myndunum og deila með heiminum í gegnum samfélagsmiðla.

Sýning Steinunnar er hluti af Inside Out Project sem er gert út frá New York af franska listamanninum JR í samvinnu við Ted Prize verðlaunin. Inside Out project Steinunnar var unnið í Búðardal sumarið 2016 þar sem risamyndir af 64 eldri borgurum voru límdar á húsveggi við Þjóðveginn. Einnig var 14 mynda úrtak sett upp við kirkjutróppur Akureyrarkirkju sem hluti af Listasumri og í nóvember síðastliðnum voru myndirnar til sýnis í Mjólurbúðinni í Listagilinu á Akureyri. Nú er það Menningarhúsið Gerðuberg sem tekur þátt í þessu skemmtilega og líflega verkefni með Steinunni. Steinunn er Ísfirðingur að ætt, er kennari að mennt en er sjálfærð í ljósmyndun.



Gleðin er allsráðandi í verkum Steinunnar.

Í heimi ljósmyndunar heillar fjölbreytileikinn Steinunni en hún hefur þó aðallega einbeitt sér að því að mynda fólk ásamt því að vinna með landslag. Steinunn var nemandi í Fjölbautaskólanum í Breiðholti og hefur því ákveðin tengsl við Breiðholtið.

Gerðuberg

Dúkkurnar frá Japan

Sýningin Dúkkurnar frá Japan opnaði á efri hæð Gerðubergs laugardaginn 25. febrúar. Sýningin sem er á vegum Japan Foundation hefur verið á flakki víða um heim frá árinu 2000 og nú gefst okkur Íslendingum að líta herlegheitin augum og sjón er sögu ríkari.

A sýningunni eru 70 dúkkur, sem skiptast í afar fjölbreytilega flokka og eru dúkkurnar af ýmsum stærðum og gerðum allt frá 10 cm upp í 90 cm. Sjá má meðal annars prúðbúnar geisur, börn að leik, súmó-glímukappa og stríðsmenn. Litadýrð er mikil í búningum brúðanna, handverkið allt einstakt og nostrað við hvert smáatriði. Yfir andlitum dúkkanna hvílir stóísk ró sem fangar og heillar áhorfandann en hefur þó einnig yfir sér einhverja kynngimögnun og dulúð framandi heima. Dúkkur hafa verið hluti af daglegu lífi í Japan frá öröfi alda og endurspegla siði landsins og lífsviðhorf Japana. Gegnum aldirnar hafa dúkkurnar þróast í margvísleg form og eru ólíkar eftir því hvaða héruðum landsins þær tilheyra. Brúðurnar gefa því áhugaverða innsýn í margbreytileika japanskarar menningar og forna búningahefð Japana. Gamla japanskar þjóðhefðir á borð við Hina Matsuri „stúlkahátíðina“og



Yfir andlitum dúkkanna hvílir stóísk ró sem fangar og heillar áhorfandann en hefur þó einnig yfir sér einhverja kynngimögnun og dulúð framandi heima.

Tango no Sekku „strákahátíðina“hafa átt sinn þátt í þessari sérstöku dúkkumenningu. Þessar hátíðir lifa enn góðu lífi og eru haldnar á vorin víða um Japan.

Hólabrekkuskóli

Raspberry Pi bætist í tölvuflóruna

Á síðasta ári fékk Hólabrekkuskóli styrk úr Sprotasjóði til forritunarkennslu. Sött var um styrkinn í samvinnu fyrir Kóder samtökin sem hafa það að markmiði að bjóða upp á forritunarkennslu fyrir öll börn frá sex ára til 16 ára í sínu nærumhverfi og hafa þau til dæmis verið með námskeið í Gerðubergi.

Hluti af styrknum var að skólinn fengi 30 Raspberri Pi smátölvur og forritunarkennslu fyrir kennara. Kennsluefni með þessum tölvum er aðgengilegt á vef Kóder.is http://kennsluefni.koder.is/en/latest/ en það þarf ekki endilega svona tölvur í verkefni því að það er hægt að hlaða niður Python ritli í borð- eða fartölvu til að æfa sig. Á heimasíðu Kóder http://www.koder.is/is/ er að finna ýmsan fróðleik um tölvurnar.



Myndin var tekin þegar Raspberri Pi smátölvurnar koma í hús í Hólabrekkuskóla.

Flott föt, fyrir flottar konur

belladonna

Skeifan 8 | 108 Reykjavík | sími 517 6460 | www.belladonna.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

Breiðholtsblaðið

Auglýsingasími:
511 1188 & 895 8298

Fellaskóli hlýtur verðlaun úr Arthúrssjóði

Fellaskóli hlýtur minningarverðlaun Arthurs Morthens en þau voru veitt við hátíðlega athöfn á öskudaginn. Var það einróma álit valnefndar að veita Fellaskóla verðlaunin í ár fyrir verkefnið Allir á heimavelli, metnaðarfullt skólastarf án aðgreiningar. Verðlaunin í ár voru málverk eftir Tolla, Þorlák Kristinsson Morthens myndlistarmann og bróður Arthurs sem ber nafnið „Leitað svara“ ásamt verðlaunaskjali.

Fellaskóli hlýtur verðlaunin vegna margbreytileika nemenda- og starfsmannahópsins. Töluð eru 26 tungumál í skólanum, um 70% nemenda eru með íslensku sem annað mál og rekja uppruna sinn til fjölmargra landa víðs vegar um heiminn. Sýn skólans er að allir séu þar á heimavelli og nemendur eru viðurkenndir eins og þeir eru, allar fjölskyldur eru velkomnar í skólann og starfsfólk skólans er stolt af viðhorfum sínum. Í áliti dómnefndar kemur fram að lögð sé markviss áhersla á að byggja upp traust og vinna að þróunarverkefnum í skólastarfinu með það að markmiði að skapa vettvang fyrir raddir nemenda, efla skólaandann og þjálfa nemendur sem virka þátttakendur í lýðræðissamfélagi.



Frá afhendingu verðlaunanna. Á myndinni má m.a. sjá verkið „Leitað“ svara eftir Tolla.

Auk þessa er boðið upp á morgungraut í skólanum og í uppsiglingu er einnig meiri vinna með foreldrum.

Arthur Morthens helgaði starfsævi sína börnum sem áttu á brattann að sækja og var talsmaður þeirra, oft á tíðum í erfiðri réttindabaráttu. Hann átti farsælan starfsferil og stóð

að stefnumótun borgarinnar í sérkennslumálum en leiðarljós hennar er hugmyndafræðin skóli án aðgreiningar. Við andlát hans á síðasta ári samþykkti skóla- og frístundaráð að veita árlega einum grunnskóla í borginni viðurkenningu í minningu Arthurs Morthens.



Árskógum 2, Breiðholti / Mjódd

Skógarbær er hjúkrunarheimili fyrir eldri og yngri einstaklinga sem þarfnast umönnunar allan sólarhringinn

Sumarstörf við umönnun aldraðra og í eldhúsi Skógarbæjar

Okkur vantar nokkra hressa og frábæra einstaklinga til að leysa af í sumar

Um er að ræða fjölbreytt störf sem kalla á frumkvæði og ábyrgð í starfi. Störfin kefjast sjálfstæðra vinnubragða og lipurðar í mannlegum samskiptum. Öllum umsóknum verður svarað.

Unnið er á vöktum og starfshlutfall samkomulag.

Upplýsingar gefa:

Jónbjörg Sigurjónsdóttir hjúkrunarforstjóri í síma 510-2101
jonbjorg@skogar.is

Olga Gunnarsdóttir forstöðumaður eldhús í síma 510-2145
olga@skogar.is

Opið alla daga
frá kl. 11 til 23.

Kebab express

Lóuhólar 4, nálægt Dominospizza

Sími: 557 1414

Coca-Cola

Fallegar fermingargjafir frá Gull-úrinu



GULL-ÚRIÐ • MJÓDDINNI

Álfabakka 16 • sími 587 4100

Axel Eiríksson úrsmíðameistari



Réttingaþjónustan ehf.



Tjónaviðgerðir á öllum tegundum bifreiða
- tjónaskoðun og bílaleigubílar.

Fagleg þjónusta í 35 ár

Þjónustuverkstæði fyrir



Mercedes-Benz

Jeep

DODGE



KIA MOTORS



CHRYSLER

Smiðjuvegi 40
Gul gata
Kópavogur

sími 557 6333
fax 587 0299
rettingathjonustan@itn.is



Gísli á Uppsölum í Fella- og Hólakirkju

- Þriðjudaginn 21. mars kl. 14:00 aðgangseyrir 1000. kr.

Gísli á Uppsölum er einstakt leikverk um einstakan mann í uppfærslu Kómedíuleikhússins. Hér er á ferðinni áhrifamikil sýning sem hefur hrifið áhorfendur líkt og saga söguhetjunnar.



Höfundar leikverksins um Gísla á Uppsölum eru arnfirsku leikhússtrákarnir Elfar Logi Hannesson og Þröstur Leó Gunnarsson. Elfar Logi leikur Gísla og Þröstur Leó leikstýrir. Höfundur tónlistar er hinn einstaki listamaður Svavar Knútur.

Kór Fella-og Hólakirkju heldur tónleika ásamt Vörðukórnum föstudagskvöldið 21. apríl í Fella-og Hólakirkju kl. 20

Glæsileg, skemmtileg og fjölbreytt dagskrá, t.d. Kórverk eftir Vivald, Chilcott, Schubert og Báru Gríms, einnig yndisleg lög eins og Lífsbók Bergþóru og Hrafninn eftir Gunnar Þórðarson. Einnig verður fluttur söngkaflí úróperu hans, Ragnheiði. Kaffi í hléinu. Á fiðlu leikur Matthías Stefánsson. Stjórnendur Eyrún Jónasdóttir og Arnhildur Valgarðsdóttir.

Helgi smiður

Annast viðhald og viðgerðir fasteigna fyrir húsfélög, einstaklinga og fyrirtæki.

Gluggar – Gler – Glerlistar – Opnanleg fög
Þakjárn – Þakkantur – Þakrennur – Niðurföll
Sólpallar – Skjólveggir – Girðingar
Skápar – Innréttingar – Parkett – Flísar

Sími: 897 4425

Fermingarföt

í úrvali á frábæru verði líka fyrir mömmur, ömmur og systur

Kjólar, ermar, hárskraut, skart, krossar, jakkar, buxur, leggings, töskur, veski, bolir, blússur, peysur, hanskar, fermingargjafir og margt fleira...



Súper Sól **roon** HÁRSTOFA

Hólmaseli 2 - 109 Reykjavík - Sími 567 2077 - 587 0077



Opið mán. - föst. kl. 10-21, laugard. kl. 10-16

Hólabrekkuskóli með hvatningarverðlaun

Hólabrekkuskóli hlaut hvatningarverðlaun skóla- og frístundaráðs Reykjavíkur að þessu sinni fyrir verkefnið Nám á nýjum nótum.

Verkefnið er fyrir nemendur í 8. til 10. bekk þar sem áhersla er á samvinnu nemenda og kennara og nemendur fá tækifæri til að hafa áhrif á nám sitt. Stjórn foreldrafélags Hólabrekkuskóla tilnefndi verkefnið. Hólmfríður G. Guðjónsdóttir, skólastjóri og Anna María Þorkelsdóttir, verkefnastjóri og kennari tóku við viðurkenningunni fyrir hönd skólans við hátíðlega athöfn á Öskudagsráðstefnunni á Hótel Nordica, miðvikudaginn 1. mars 2017.



Verðlaunaskjal hvatningarverðlauna Hólabrekkuskóla.

Búa fleiri í húsinu

- Leiksýning í Breiðholtsskóla

Nemendur úr 4. og 5. bekk leiklistasmiðju Breiðholtsskóla sýndu leikrit í hátíðasal skólans undir leikstjórn Dóru Valsdóttur leiklistakennara.

Leikritið heitir „Búa fleiri í húsinu“ og fjallar um fjölskyldu sem flytur úr borginni út á land en dularfullir hlutir gerast í nýja húsinu. Sýningin tókst mjög vel og áhorfendur klöppuðu duglega í lok sýningar. Fjöldi nemenda skólans komu á sýninguna ásamt mörgum foreldrum.



Leikendur í Búa fleiri í húsinu.



Það er með mikilli ánægju sem Hjálpræðisherinn á Íslandi tilkynnir að

General André Cox

muni koma til Íslands helgina 24.-26. mars næstkomandi. Áhersla helgarinnar er „á hreyfingu“ (mobilising) og munu stórir sem smáir eiga sinn þátt í að setja svip sinn á helgina.

Takið frá þessar dagsetningar komið og takið þátt með okkur og heyrið hvað Generalinn hefur á hjarta sínu fyrir land og þjóð.

SAMKOMUTÍMAR ERU:

- FÖSTUDAGUR 24. MARS SAMKOMA KL. 20 Í BREIÐHOLTSKIRKJU
- LAUGARDAGUR 25. MARS SAMKOMA OG SKRÚÐGANGA Í MJÓDD KL. 13
- LAUGARDAGUR 25. MARS SAMKOMA KL. 16 Í BREIÐHOLTSKIRKJU
- SUNNUDAGUR 26. MARS SAMKOMA KL. 11 Í BREIÐHOLTSKIRKJU



Aðrir gestir
Kommandör Sílvia Cox
Kommandör William Cochrane
Ofurstalautinant Jan peder Fosen
og lúðrasveit Hjálpræðishersins í Færeyjum

Fylgstu með á www.herinn.is eða fésbókarsíðu okkar <https://facebook.com/herinnreykjavik>

Frábær nýjung fyrir alla lyfjanotendur:

APPÓTEK GARÐS APÓTEKS

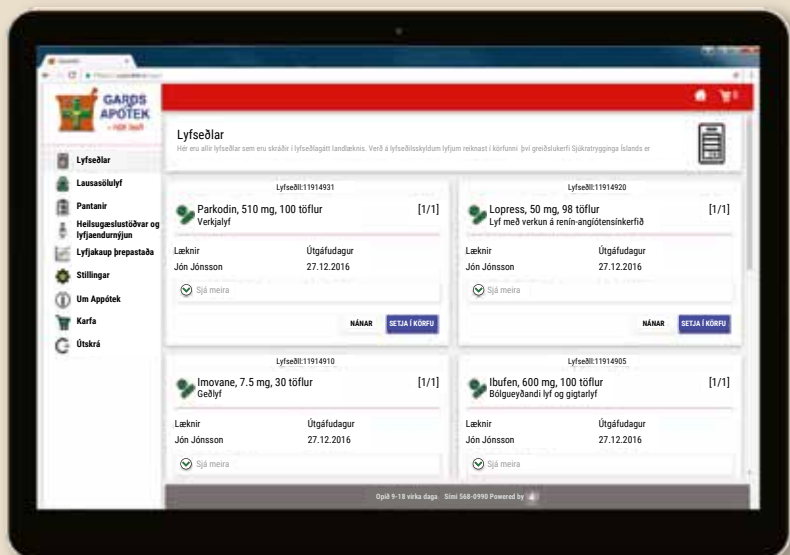
Vefverslun með lyf • Lyfseðlar • Lyfjaverð ofl.

www.appotek.is

appotek.is



APPÓTEK GARÐS APÓTEKS
er notendavænt vefforrit (app)
fyrir tölvur og farsíma
á vefsíðunni www.appotek.is



Í Appóteki Garðs Apóteks getur þú:

- Skoðað hvaða lyfseðla þú átt í lyfseðlagáttinni
- Pantað tiltekt á lyfseðlana í gáttinni
- Séð hvað þú átt að greiða fyrir lyfin samkvæmt prepastöðu þinni
- Pantað lyf sem fást án lyfseðils
- Valið um hvort þú sækir lyfin í Garðs Apótek eða lætur senda þér lyfin hvert á land sem er
- Valið um hvort þú greiðir lyfin í Garðs Apóteki eða greiðir lyfin í Appótekinu
- Séð lyfjagreiðslutímabil þitt og greiðslustöðu þína á tímabilinu

Garðs Apótek: Sogavegi 108 · Sími 5680990
Netfang: gardsapotek@gardsapotek.is · Vefsíða: gardsapotek.is
Appótek: appotek.is · Opið kl. 9-18 virka daga, lokað um helgar



APPÓTEK
GARÐS APÓTEKS

18 ára ábyrgð

Foreldrar bera ábyrgð á börnum sínum til 18 ára aldurs. Oft er talað um lítið aðhald foreldra þegar unglingurinn er komin í framhaldsskóla og því vert að skerpa á þeirri staðreynd að nærgætni og handleiðsla foreldra skiptir ekki síður máli í framhaldsskóla en í grunnskóla. **Heilsueflandi Breiðholt** er heildræn forvarnanálgun í hverfinu. Verkefnið myndar samhljóm milli skólastiga og hvetur foreldra til samstarfs og til að taka virkan þátt í starfi ungmenna sinna í skóla, íþróttum og frístundastarfi. Heilsueflandi Breiðholti stendur fyrir sameiginlegum félagsauðs og fræðsluverkefnum þvert á öll skólastig og meðal íbúa í Breiðholti.



Þórdís Gísladóttir.

Hér á eftir fara helstu niðurstöður úr könnun sem SAMAN hópurinn lét gera meðal 3.500 foreldra ólöggráða framhaldsskólanema. Tilgangurinn var að kanna samverustundir foreldra og ungmenna á aldrinum 16 til 18 ára ásamt viðhorfum foreldra til áhættuhegðunar ungmenna, s.s. áfengis- og vímuefnaneyslu.

Foreldrakönnun í Framhaldsskólum helstu niðurstöður.

- Samvera barna og foreldra er besta forvörnin**
Samverustundir foreldra og ungmenna hafa mikið forvarnargildi varðandi áhættuhegðun ungmenna. Algengustu samverustundir foreldra og ungmenna voru sameiginlegur kvöldverður (92% flesta eða alla daga vikunnar) og spjall um allt og ekkert (49% alla daga vikunnar) en næst á eftir komu sjónvarpsáhorf (65% vikulega eða oftar) og bíltúrar (80% vikulega eða oftar).

- Elskum óhikað!** Þrír af hverjum fjórum foreldrum töldu sig eiga mjög auðvelt með að sýna ungmenni sínu umhyggju og hlýju og 56% foreldra töldu sig eiga mjög auðvelt með að tala um persónuleg málefni við ungmenni sitt. Konur töldu sig þó eiga auðveldara bæði með að sýna hlýju og tala um persónuleg málefni samanborið við karla

- Veist þú hvar barnið þitt er í kvöld?** Fleiri konur en karlar sögðust þekkja flesta eða alla vini/vinkonur unglínganna sinna (94% á móti 87%) og konur voru einnig líklegri en karlar til að þekkja alla eða flesta foreldra vina unglíngsins (67% á móti 54%). Konur fylgdust jafnframt frekar með því hvar og með hverjum ungmenni þeirra væru á kvöldin og um helgar en karlar og þær sögðust oftar kanna hvort fullorðinn einstaklingur væri á staðnum ef ungmenni þeirra færi í party.

- Útivistartími:** Flestir foreldrar (82-85%) settu unglingnum sínum reglur um hvað megi gera utan heimilis og sömuleiðis um útivistartíma og nær allir töldu að ungmenni sín fylgdu reglum um útivistartíma sem foreldrar settu þeim.

- Best er að vera heima þegar gesti ber að garði - Eftirlitslaus partý** 90% foreldra sögðust aldrei leyfa ungmenni sínu að halda eftirlitslaus partý en helmingur foreldra sögðu að unglingurinn hefði farið í slík partý.

- Eftirlitslausar útilegur/sumarbústaðferðir** Þrír af hverjum fjórum sögðust ekki leyfa eftirlitslausar sumarbústaðferðir eða útilegur. Flestir töldu að ungmenninn fylgdu vel þessum reglum en þó voru karlar líklegri en konur til að telja að unglingurinn þeirra hefði farið í eftirlitslausar ferðir af einhverju tagi.

- Hvaða lögbrot finnst þér í lagi að fremja? Kaupa á áfengi fyrir fólk undir lögaldri?** Mjög fáir foreldrar sögðust hafa boðið eða keypt áfengi fyrir sitt ungmenni. Þá voru 75% foreldra mjög eða frekar ósammála þeirri fullyrðingu að þeir foreldrar sem kaupa áfengi fyrir ungmenni geti betur fylgst með áfengisneyslu þeirra.

- Áfengiskaupaaldur** Meirihluti foreldra eða 72% taldi að áfengiskaupaaldur ætti að vera 20 ára samkvæmt lögum líkt og hann er, en 24% foreldra fannst að áfengiskaupaaldur ætti að vera 18 ára. Nokkrir nefndu sérstaklega að áfengiskaupaaldur ætti að vera sá sami og lögræðisaldur óháð því hvort sá aldur væri 18 eða 20 ára.

- Foreldrar verum samtaka!** Mikill meirihluti foreldra (92%) voru andvígir áfengisdrykkju ólöggráða ungmenna á framhaldsskólaaldri þ.e. yngri en 18 ára. Hins vegar voru færri eða 68% foreldra andvígir áfengisdrykkju ungmenna yngri en 20 ára þannig að viðhorf foreldra virðast breytast að einhverju leyti þegar ungmenni ná 18 ára aldri. Konur höfðu almennt neikvæðari viðhorf gagnvart áfengisneyslu ungmenna.

- Foreldrar eru fremstir í forvörnum** Meirihluti foreldra (75%) voru mjög eða frekar sammála því að foreldrapátttaka í skólastarfi skipti miklu máli varðandi áfengis- og vímuefnaneyslu auk þess sem 87% töldu mikilvægt að foreldraráð skólanna beiti sér í áfengis og vímuefnunum.

- Foreldrar eru fyrirmyndir** Karlar voru almennt hlutfallslega líklegri samanborið við konur til þess að vera með frjálslegra viðhorf gagnvart áfengi og áfengisneyslu.

Heimild: Skýrsla SAMAN hópsins (http://www.heimiliogskoli.is/wpcontent/uploads/2016/11/SKYRSLAN_SAMAN)

Fundur um stefnumótun í menntamálum

- Björn Ómar og Halldóra nemendur í 5. bekk Breiðholtsskóla skrifa

Þann 6. mars fórum við á fund hjá Reykjavíkurborg til að ræða hvað mætti bæta í skólum. Okkur var skipt niður á nokkur borð. Borgarstjórinn kom og sagði okkur að ímynda okkur hvar við værum stödd í framtíðinni í kringum 2030.

Því næst fengum við blað til að skrifa niður hvað við þyrftum að kunna árið 2030. Svo fengum við stórt blað og flokkuðum við miðana svo að svipaðar hugmyndir væru saman. Síðan kom kona og tók eina hugmynd frá hverju borði en á meðan voru fréttamenn að taka okkur upp. Þegar konan var búin að fara þrjá hringi að safna öllum hugmyndunum þakkaði hún okkur fyrir komuna og síðan fóru allir í skólana.



Frá fundi skólanema í Breiðholtsskóla með borgarstjóra.

FYRIRBÆN OG DJÚPSLÖKUN

Á þriðjudögum kl.17:30 eru djúpslökunar- og fyrirbænaundir í Fella- og Hólakirkju.

Allir velkomnir, ekkert þáttökugjald.

Við byrjum stundina á fyrirbæn sem Kristín Kristjánsdóttir djákni leiðir. Hægt er að skrifa bænir í bænabók áður en stundin hefst.

Þorgerður Sveinsdóttir jógakennari leiðir okkur inn í kyrrðina og hvíldina.

Gott er að taka með sér teppi og jógadýnu fyrir þá sem vilja leggjast fyrir meðan á djúpslökun stendur.

Breyttur afgreiðslutími endurvinnslustöðva SORPU

- Opið frá 12.00–18.30 alla daga vikunnar

Frá og með 1. mars opna endurvinnslustöðvar SORPU fyrr á virkum dögum, eða kl. 12.00 og loka kl. 18.30 í stað 19.30 áður. Afgreiðslutími um helgar helst óbreyttur og verður því sami afgreiðslutími alla daga vikunnar.

Afram er opnað kl. 8.00 alla virka daga á endurvinnslustöðinni í Breiðhelli. Breytingin er liður í því að draga úr kostnaði sveitarfélaga vegna reksturs endurvinnslustöðva, en þau standa straum af kostnaði vegna meðhöndlunar úrgangs frá íbúum.

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

Fjölmenni í 110 ára afmælishófi ÍR

Laugardaginn 11. mars sl. voru liðin 110 ár frá stofnun ÍR. Félagsmenn héldu upp á daginn með fjölbreyttri dagskrá um allt Breiðholtíð, í Laugardalshöll og Egilshöll með keppni, sýningum og æfingum í öllum tíu íþróttagreinunum sem stundaðar eru innan ÍR.

Endapunktur dagskrárinnar á afmælisdaginn var svo afmælishóf í ÍR-heimilinu þar sem vel á þriðja hundrað manns mættu til að fagna tímamótunum. Meðal gesta í hófinu voru borgarstjórinn í Reykjavík Dagur B. Eggertsson, formaður Íþróttabanda- lags Reykjavíkur Ingvar Sverrisson og Gunnlaugur Júlíusson úr framkvæmdastjórn ÍSÍ sem allir ávörpuðu samkomuna. Ingvar sæmdi þau Úlfar Steindórsson og Þórdís Gísladóttir gullmerki ÍBR. Til afmælishófsins var einnig boðið heiðursfélögum ÍR, þjálfurum og stjórnarmönnum allra deilda félagsins í dag.

Jóhannes Karls Sveinsson stjórnaði samkomunni, Gunnar Páll Jóakimsson fjallaði um 110 ára sögu ÍR í fróðlegu erindi, Þráinn Hafsteinsson sagði frá starfsemi félagsins og sterkri stöðu þess í dag og Ingigerður Guðmundsdóttir formaður aðalstjórnar sagði frá fyrirhugaðri aðstöðuuppbyggingu á ÍR svæðinu. Fjöldi ÍR-inga voru heiðraðir fyrir frábær störf í þágu félagsins með silfur og gull merkjum ÍR og fjórir einstaklingar voru sæmdir heiðursfélaganafnbót sem er æðsta viðurkenning sem félagið veitir félagsmönnum sínum. Eftirtaldir hlutu viðurkenningar:

Heiðursfélagar ÍR:

Bragi Björnsson
Þórdís Gísladóttir
Jóhannes Karl Sveinsson
Gunnar Páll Jóakimsson

Gullmerki ÍR:

Sigrún I. Kristinsdóttir

Silfurmerki ÍR:

Sigurður Þorsteinsson
Jóhannes Guðlaugsson
Steina Þór Guðjónsson
Hilmar Sigurjónsson
Davíð Wíum
Helgi Björnsson
Halla Þorvaldsdóttir
Gauti Höskuldsson
Auður Árnadóttir
Sigríður Fanndal
Sigríður Klemensdóttir
Halldóra Íris Ingvarsdóttir
Guðmundur Jóhann
Kristófersson
Ásgeir Ásgeirsson
Jóhann Gíslason
Arnar Bragason



Sigrún I. Kristinsdóttir hlaut gullmerki ÍR.



Ingigerður (Inga) Guðmundsdóttir formaður ÍR ávarpar afmælisgesti og segir frá fyrirhugaðri uppbyggingarstarfi í aðstöðu félagsins.



Heiðursfélagar ÍR þau Jóhannes Karl Sveinsson, Gunnar Páll Jóakimsson, Bragi Björnsson og Þórdís Gísladóttir.



Þau hlutu silfurmerki ÍR.



Þétt setin bekkurinn í 110 ára afmælinu.



Það er alltaf stutt í kaffisopann og meðlæti þegar stórafmæli eiga sér stað.



Fréttir

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

Stór helgi í frjálsum

Aníta Hinriksdóttir stóð sig frábærlega vel í 800m hlaupi á EM í Belgrade og gerði sér lítið fyrir og nældi sér í verðskulduð bronsverðlaun.

Hún hljóp mjög skynsamlega, var yfirveguð í 4. - 5. sæti stóran hluta af leiðinni en þrátt fyrir stypingar á 3ja hring náði hún að halda sínu og endaði á öruggum og glæsilegum endaspretti, allan síðasta hringinn, og varð í 3. sæti í mark eins og áður segir. Finn tími hjá Anítu 2:01.25 mín en hlaupið sigraði Selina Buchel frá Sviss á 2:00,38 mín sem er landsmet. Hin breska Shelayna Oskan-Clarke varð 2. á 2:00,39 mín sem er hennar besti tími og Aníta síðan 3. Lovisa Lind frá Svíþjóð varð 4. á 2:01,37 mín sem er hennar besti tími. Ísland átti tvo keppendur á mótinu og svo átti ÍR. Hlynur Andrésson keppti í 3000m hlaupi en náði ekki að fylgja eftir góðum árangri sínum í Bandaríkjunum, eftir langt ferðalag þaðan. Hlynur fer hins vegar reynslunni ríkari af velli og stefnir ótraudur á fleiri stórmót í framtíðinni.



Bikarkeppni FRÍ, innanhúss 2017

Frjálsíþróttadeild ÍR-ingar fagnaði 110 ára afmæli félagsins með pompi og pragt og þreföldum sigri í 11. bikarkeppni FRÍ innanhúss. Sjö lið voru skráð til keppni og þar af átti ÍR bæði A og B lið, eitt félag. Allt gekk að óskum og margir fóru meira að segja fram úr björtustu vonum sem er alltaf skemmtilegt. Það er ljóst að mikil samheldni og metnaður skóp þennan sigur en kvenna- og karlaliðið sigraði sínar innbyrðis viðureignir og síðan varð A liðið bikarmeistari félagsliða með 98 stig á móti 83 stigum FH. Hjá körlunum skildi aðeins eitt stig milli ÍR og FH en konurnar sigruðu örugglega með 14 stiga mun og klikktu út með frábærum árangri og nýju Íslandsmeti í 4 x 200m boðhlaupi en þar voru á ferðinni Hrafnhild Eir Hermóðsdóttir, Tiana Ósk Whitworth, Helga Margrét Haraldsdóttir og Guðbjörg Jóna Bjarnadóttir. Tíminn þeirra var 1:38,45 mín en fyrra metið, 1:38,54 mín, var í eigu ÍR frá 2015 en Tiana og Hrafnhild voru í þeirri sveit. ÍR B varð í 7. sæti með 42 stig, rétt í humátt á eftir Ármann.

Bikarkeppni FRÍ 15 ára og yngri

Bikarkeppnin fór fram í Laugardalshöll 12. mars. ÍR sendi vaska sveit til keppninnar en mikill áhugi var meðal ÍR-inga gagnvart þessari keppni auk þess sem sigur meistaraflokks daginn áður gaf gott start. ÍR hafnaði í 2. sæti í heildarstigakeppninni töluvert á eftir sigurvegaramun liði HSK.

ÍR hlaut þrenn silfurverðlaun og fern bronsverðlaun. Þeir sem hlutu verðlaun voru Daniel Atli Matthíasson Zaiser en hann varð 2. í kúluvarpi og 3. í langstökki og gerði sér lítið fyrir og bætti sig í báðum greinum. Elma Sól Halldórsdóttir varð 3. í 60m hlaupi og með bætingu, Signý Lára Bjarnadóttir varð 2. í 1500m hlaupi, Iðunn Björg Arnaldsdóttir varð 3. í 400m og Fanney Rún Ólafsdóttir varð 2. í hástökki en Sveit ÍR varð síðan í 3. sæti í 4 x 400m boðhlaupi.

Guðni Valur Guðnason, í 2. sæti

Vetrarkastmót Evrópu fór fram Kanaríeyjum 11. mars og var Guðni Valur þar meðal keppenda Íslands. Guðni Valur mætti ákveðinn til leiks og varð í 2. sæti í flokki U23 með 59,33m kast, innan við 30 cm á eftir sigurvegaramun. Hann kastaði flotta kastseríu og getur farið sáttur heim eftir gott start á tímabilinu en hann á best 61.85m en kastið á Vetrarkastmótinu var hans 11. besta kast frá upphafi.



Sími: 588 9705
www.skautaholl.is

Opnunartímar:

Mánud., Þriðjud. og Miðvikud.

13:00 til 15:00.

Fimmtudaga

13:00 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

Smáhundakynning

helgina 18. - 19. mars

20% AFSLÁTTUR AF GÆLUDÝRAVÖRUM OG FÓÐRI



FRÁ 13:00 TIL 17:00 | LAUGARDAG OG SUNNUDAG

KOMIÐ OG KYNNIST FJÖLDA TEGUNDA AF SKEMMTILEGUM SMÁHUNDUM
SPENNANDI DÝRAVÖRUKYNNINGAR ★ LUKKUPOTTAR ★ DÝRALÆKNIR
HUNDAÞJÁLFUNARRÁÐGJÖF ★ RAUÐAKROSSHUNDUR OG MARGT FLEIRA

PRO
PLAN

ROYAL CANIN

Hill's

NordicGold

BELCANDO

Brit
PREMIUM

GLÆSILEGT ÚRVAL AF
FRÆJUM OG LAUKUM
FÁÐU RÁÐGJÖF HJÁ
GARÐYRKJUFRÆÐINGI

RÆKTUN
KRYDDJURTA

FYRIRLESTUR MEÐ STEINUNNI REYNISDÓTTUR
GARÐYRKJUFRÆÐINGI
LAUGARDAGINN 25. MARS KL 12:00
AÐGANGUR ÓKEYPIS

*gildir fim-son

FERSK SENDING
AF PLÖNTUM OG POTTUM

ÓPIÐ FRÁ
10 TIL 21
UM HELGAR

GARÐHEIMAR

Stekkjarkakka 6 • 540 3300 • gardheimar.is