

# Breiðholtsblaðið

Dreift frítt í öll hús í Breiðholti

MAÍ 2017

5. tbl. 24. árg.



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



Foreldrafélag Breiðholtsskóla hlaut samfélagsverðun Fréttablaðsins vegna starfs gegn fordómum. Á myndinni eru börn og foreldrar úr Breiðholtsskóla ásamt Guðna Tí. Jóhannesyni forseta Íslands sem afhenti verðlaunin. Sjá nánar á bls. 12.

Opið allan sólarhringinn  
í Engihjalla, Vesturbergi  
og Arnarbakka



Iceland

- bls. 4-5  
Viðtal við  
Dag B. Eggertsson  
borgarstjóra

  
Systrasamlagid  
Er um á Óðinsgötu 1  
Mán. - fös.: 9 - 18.  
Laugardagar: 11 - 17.  
sjá nánar á [www.facebook.com/Systrasamlagid](http://www.facebook.com/Systrasamlagid)  
[www.systrasamlagid.is](http://www.systrasamlagid.is)

Pitt hverfi hefur hækkað einna mest síðastliðið ár.

LÁTTU OKKUR SELJA FYRIR ÞIG. Heyrumst 510 7900

  
FASTEIGNASALA  
Hlíðasmári 6 / 201 Kópavogur / [www.FASTLIND.is](http://www.FASTLIND.is)

ÓDÝRARI LYF Í  
HÓLAGARÐI

 Apótekið  
- einfalt og ódýrt

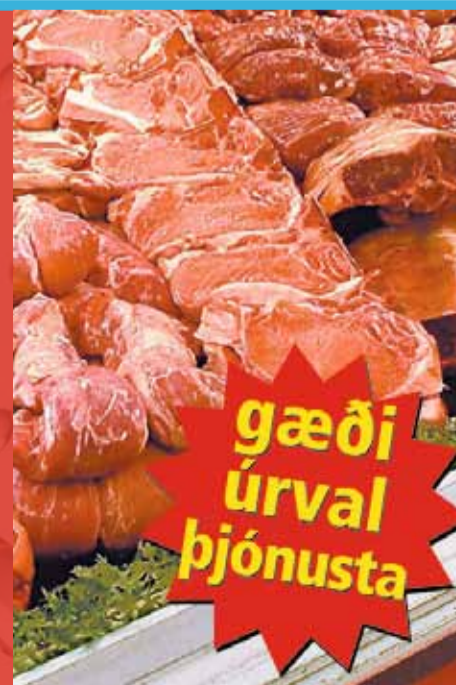
Opið: Mán-fös: 10.00 -18.00 • Lau: 10.00 -14.00

**TILBOÐ Á SVÍNAKJÖTI**

Svína hnakki úrb. kr. 1499.- kg. Svína snitzel kr. 1399.- kg.  
Svína kótilettur kr. 1599.- kg. Svína rif kr. 1299.- kg.  
Svína lund kr. 2499.- kg.

**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.

5. tbl. 24. árgangur

Breiðholtsblaðið er dreift frítt í öll hús í Breiðholti

## ÍR / Leiknir

Undirbúningur er hafin að framkvæmdum vegna uppbyggingar á athafnasvæði ÍR sem áformaður er á næstu árum. Með ákvörðun borgaryfirvalda á liðnum vetri mun horfa til mikilla breytinga á aðstöðu þessa gamla íþróttafélags sem búa hefur mátt við afar ófullnægjandi umhverfi allt frá því Breiðholtið varð gert að heimavettvangi þess.

Á sama tíma og ÍR ingar gleðjast réttilega vegna þess að nú eigi að bæta aðstöðu félagsins svo um munar setur nokkurn kvíða að félagsmönnum hins íþróttafélagsins í byggðinni – Leiknis í Efra Breiðholti. Leiknismenn óttast að hinar miklu framkvæmdir við íþróttasvæðið í Mjóddinni muni verða til þess að minna eða lítið verði gert fyrir athafnasvæðið við enda Austurbergisins á komandi árum.

Stundum hefur borið á góma hvort rétt væri að sameina íþróttafélögin í Breiðholti – ÍR og Leikni í eitt félag. Um það eru eflaust skiptar skoðanir og tengjast gjarnan félagstengslum og félagsvitund fólks. Kunnara er ef frá þrúfi að segja að tilvist íþróttafélga tengist tilfinningum fólks – jafnvel langt út fyrir það sem skynsemi hagsýninnar segir til um. Eflaust eiga umræður um þetta eftir að eiga sér stað – bæði í Breiðholti og borgarkerfinu á komandi tímum. ÍR er aðhliða íþróttafélag sem rúmar fjölda íþróttagreina og hafa frjálsar íþróttir lengi verið flaggskip þess. Hjá Leikni hefur áhersla verið lögð á fótboltann / knattspyrnuna umfram annað.

Forráðamenn Leiknis standa frammi fyrir því að fjölga iðkendum. Að ná til fleiri krakka og ungmenna úr nágrenninu og fá þau til þess að koma og æfa. Í Efra Breiðholti – í 111 eins og það er stundum kallað eftir póstnúmerinu er öflugt fjömenningarsamfélag. Full ástæða er til að fá sem flesta krakka til að taka þátt í fótbolthanum. Slíkur félagsskapur getur auðveldað þeim aðkomnu að ná betri tókum á nýju umhverfi sínu.

Hvert sem framtíðarviðhorf til starfsemi íþróttafélaganna í Breiðholti verður er ljóst að starf þeirra hefur mikið að segja fyrir uppeldi og mannlíf í byggðarlaginu. Uppbygging á athafnasvæðum þeirra er liður í því.

## Aðalfundur framundan?

### Heildarlausn í rekstri húsfélaga.



www.eignaumsjon.is

S. 585 4800, Suðurlandbraut 30.

## Hverfisráð Breiðholts

# Stefnumið og framtíðarsýn - uppfærð stefna hverfisráðsins



Sjálfbæra þróun, útikennsla og þátttaka og framþróun í Grænum skrefum eru á meðal áhersluatriða hverfisráðs Breiðholts. Á myndinni má sjá hversu stutt er í græn og gróin svæði í Breiðholti.

Á 134. fund hverfisráðs Breiðholts þann 24. janúar 2017 var samþykkt stefnumið og framtíðarsýn hverfisráðs Breiðholts. Hér er um að ræða endurskoðuð og uppfært stefnumið og framtíðarsýn frá 2015. Í samþykkt fyrir Hverfisráð Reykjavíkurborgar er kveðið um í 2. grein að hverfisráð skulu stuðla að hvers konar samstarfi innan hverfis, móta stefnu og gera tillögur til borgarráðs sem varða verksvið þeirra. Þá geta hverfisráð gert tillögur um samræmingu á þjónustu borgarstofnana í einstökum hverfum.

Hverfisráð Breiðholts er fyrsta og eina hverfisráðið í Reykjavíkurborg til að leggja fram stefnu sem verið er að gera í annað sinn á þessu kjörtímabili. Ákveðið hefur verið að á þessu ári verði haldnir þemafundi um ákveðna þætti um það sem við leggjum áherslu á og kemur fram í stefnumiðinu. Hverfisráð mun fá aðila til kynningar og fræðslu á fundinum og ég vil taka fram að fundirnir eru alltaf öllum opnir. Á febrúar fund hverfaráðsins var fjallað um Börn í Breiðholti, á mars fundinum, sem var vinnufundur til að skipuleggja starf hverfisráðsins fram í tímann og setja af stað umsóknaferli vegna styrkja frá Hverfisráðinu. Dæmi um málefni sem við munum taka upp eru fjölskyldumiðstöð, umhirðu og skipulag, heilsuefandi Breiðholt og íþróttastarfsemi og einnig betra hverfi.

#### 1. Hverfisráð og lýðræði

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

#### 2. Þjónusta við fjölskyldur

- Stuðningur við Heilsuefandi Breiðholt.
- Stuðlað að meiri hreyfingu barna og ungmenna með aukinni notkun frístundakorts.
- Stuðningur við uppbyggingu fjölskyldumiðstöðvar í Breiðholti.
- Stuðningur við Menntun núna.

#### 3. Sjálfbært hverfi

- Þátttaka í hverfisskipulagi.
- Stuðlað að vistvænum samgöngum.
- Ræktunarmöguleikar fyrir matjurtir eflidir.
- Stutt við framþróun í flokkun og losun úrgangs.
- Menntun og fræðsla um sjálfbæra þróun, útikennslu o.fl.
- Hvatt til þátttöku og framþróunar í Grænum skrefum.

#### 4. Efling félagsauðs

- Unnið að jákvæðum viðhorfum í og gagnvart hverfinu.
- Stuðlað að viðburðum og uppákomum í hverfinu.
- Fræðsla um mannréttindi og margbreytileika samfélagsins.
- Leitað leiða til að bæta móttöku nýrra íbúa í hverfinu.
- Ráðningar í stofnunum taki mið af margbreytileika hverfisins.

#### 5. Samstarf og starfsemi fyrirtækja og félagasamtaka

- Uppbyggileg samskipti og samstarf við íbúa og fyrirtæki um umbætur og umhirðu lóða og fasteigna.
- Stuðningur og samstarf við félagasamtök, fyrirtæki, stofnanir og hópa um ýmis verkefni hverfinu til góða.
- Öryggisvitund í hverfinu eflid með íbúum, lögreglu og öðrum hagsmunaaðilum, m.a. í gegnum verkefni eins og hverfarölt og nágrannavörslu.

#### 6. Upplýsingamiðlun um hverfið

- Markviss notkun á samfélagsmiðlum.
- Fundargerðir sendar á hverfisblað og miðlað á samfélagsmiðlum.
- Bætt upplýsingaflæði um þjónustu.
- Unnið að jákvæðri mynd.



Nichole Light Mosty  
formaður hverfisráðs Breiðholts.

*Breiðholt er hverfi margbreytileika þar sem íbúalýðræði, heilsa og félagslegur jöfnuður eru höfð að leiðarljósi. Framboð og skipulag þjónustunnar við íbúa taki mið af því. Breiðholt er umhverfisvænt hverfi þar sem lögð er áhersla á samstarf um betra samfélag.*

**NOKIAN<sup>®</sup>**  
**TYRES**

**15. apríl**

áttu nagladekkin að vera farin undan

# NOKIAN GÆÐADEKK

Nokian Line sumardekkið býr yfir eiginleikum sem bregðast frábærlega við síbreytilegu yfirborði vega á sumrin. Nýjungar Nokian Line sumardekkisins felast í þverrásum og safnraufum sem gera það mjög stöðugt og með framúrskarandi gripi við allar aðstæður. Nokian Line er hannað til að ná fram hámarksöruggi og góðri aksturtilfinningu og þetta vandaða sumardekk býður öryggi og þægindi frá fyrstu vordögum og vel fram eftir hausti.

## FRÁBÆRT VERÐ!

Þjóðum eftirfarandi stærðir á sérstöku tilboðsverði:

185-65-R15 .....	8.990 kr.
195-65-R15 .....	8.990 kr.
205-55-R16 .....	9.990 kr.
235-55-R17 SUV .....	19.990 kr.

Skoðaðu aðrar stærðir, úrval og frábært verð á [max1.is](http://max1.is)

EIGUM EINNIG  
MIKIÐ ÚRVAL  
HEILSÁRSDEKKJA  
Á FRÁBÆRU VERÐI!

**SENDUM UM ALLT LAND**

**MAX1**  
BÍLAVAKTIN

VIÐ ERUM Á ÞREMUR STÖÐUM  
Á HÖFUÐBORGARSVÆÐINU

Bíldshöfða 5a, Reykjavík  
Jafnaseli 6, Reykjavík  
Dalshrauni 5, Hafnarfirði

Opíð:  
Virka daga kl. 8-17  
Laugardaga: sjá MAX1.is

Aðalnúmer:  
**515 7190**

## VIÐTALIÐ

# Húsnæðismálin stærst og framtíðin björt í Breiðholti

- segir Dagur B. Eggertsson borgarstjóri

**D**agur B. Eggertsson borgarstjóri segir uppbygginguna í Reykjavík þá mestu í sögu borgarinnar. Húsnæðismál eru í algjörum forgangi. Til að auka framboð af íbúðum á viðráðanlegu verði hafi borgin farið í samstarf við stúdenta, eldri borgara, verkafélagsmenn og aðra sem vinna að húsnæðisuppbyggingu án hagnaðarsjónarmiða. Staðfest áform þessara samstarfsaðila eru um 3.700 íbúðir og segir borgarstjóri mikilvægt að þau komist sem fyrst til framkvæmda.

Dagur segir sterka niðurstöðu ársreiknings borgarinnar fyrir 2016 endurspegla trausta fjármálastjórn og honum finnst gott að góður friður sé um stjórn borgarinnar. Stóra verkefnið sé að þróa kraftmikla og spennandi borg sem tryggir íbúum sínum jafnframt öryggi og lífsgæði. Lykilmálin séu málefni ungs fólks og eldri borgara. „Við verðum að standa saman um öfluga höfuðborg sem er samkeppnishæf við þær borgir sem við berum okkur saman við. Hér verða að vera öflug fyrirtæki sem geta greidd góð laun. Öflugir leik- og grunnskólar eru líka lykilatriði þegar fólk velur sér búsetu. Nú þegar höfum við samþykkt að stofna ungbarnaeildir í nokkrum leikskólum í borginni.“ Dagur segir að Breiðholtið sé hverfi sem eigi mikinn félagsauð og hann sjái mikla möguleika í Breiðholti. Fjölmörg verkefni hafi orðið að veruleika síðustu misseri. Breiðholtið hafi verið í ótvíræðri sókn og framundan sé uppbygging íþróttamannvirkja og íbúðarhúsnæðis á völdum svæðum.

## Húsnæðismálin eru stærst

*Húsnæðismálin eru óneitanlega stærsta málið í dag en hvernig náum við markmiðum að búa til borg með húsnæði fyrir alla?*



Dagur B. Eggertsson og Ingigerður (Inga) Guðmundsdóttir formaður ÍR undirrita samning um samninga um uppbyggingu knattspyrnuhúss, handbolta- og körfuboltahúss og fimleikahúss í samvinnu við ÍR að viðstöddum ungum ÍR-ingum.

Dagur segir mikilvægt að hafa yfirsýn og um leið veita öðrum yfirsýn. „Árin 2015 og 2016 voru metár í uppbyggingu í borginni en þetta ár verður enn stærra og næstu ár sömuleiðis. Það veitir ekki af því vegna þess að eftirspurnin eftir húsnæði hefur vaxið hratt. Við höfum lagt áherslu á að eins mikið af íbúðum og hægt er verði byggðar í hagnaðarskyni til að stuðla að því að húsnæðið verði á viðráðanlegu verði. Við höfum líka beitt okkur fyrir samstarfi sveitarfélaganna á höfuðborgarsvæðinu því ef við leggjumst öll á eitt náum við

jafnvægi á húsnæðismarkaðnum fyrir en ella. Leiðarljósið á að vera öruggt húsnæði fyrir alla, líka fjölskyldur og fólk sem hefur minna á milli handanna.“

## Sterk staða fjármála

*Athygli vakti að ársreikningur borgarinnar fyrir síðast ár skilaði hagnaði. Hverjar eru skýringarnar?*

„Já, það er rétt. Niðurstaðan var sterk en kom ekki af sjálfu sér. Við höfum náð árangri í fjármálunum, launin hækkuðu umtalsvert hjá borginni, eins og víða annars staðar og nú hefur tekist með aðhaldi að skila afgangi þrátt fyrir þær kjarabætur. Þar hefur bæði tekist að lækka kostnað og tekjur hafa aukist með hækkingu tekjum í samfélaginu. Fyrirtæki borgarinnar skila líka afgangi og þar vegur

þyngst að björgunaráætlunin sem við gerðum fyrir Orkuveituna fyrir fimm árum hefur gengið eftir í einu og öllu. Við höfum líka ráðist í rekstarúttektir á öðrum fyrirtækjum og þau eru nú öll komin á réttan kjöl. Vegna þessa viðsnúnings í fjármálum treystum við okkur á síðasta ári til að bæta tæpum milljarði inn í skólana, við höfum líka sett fram fimm ára áætlun um stóratæk í viðhaldi á götum og malbiki og erum að setja fjármagn í ýmislegt sem varð að bíða í sparnaðinum eftir hrun.“

## Breiðholtið er í sókn

*Varðandi Breiðholtið þá hefur vakið athygli að þú ert töluvert á ferðinni í hverfinu. Hver eru stærstu verkefni sem snúa að Breiðholti?*

„Já, það hefur verið frábært

*Við höfum verið að taka skólalóðirnar í hverfinu í gegn við mikla ánægju hjá krökkunum. Við sjáum aðsóknarsprengju í Breiðholtslauginni eftir að nýja líkamsræktarstöðin tók til starfa þar. Við erum í meira og betra samstarfi við Fjölbautarskólann í Breiðholti en nokkurn tímann áður. Við höfum verið að þróa hugmyndir um hverfaskipulag fyrir Breiðholtið í ítarlegu samráði og síðast en ekki síst höfum við gert samninga um metnaðarfulla uppbyggingu knattspyrnuhúss, handbolta- og körfuboltahúss og fimleikahúss í samvinnu við ÍR.*

að vinna með Breiðhylltingum og ljóst að hverfið er í mikilli sókn. Við höfum verið að taka skólalóðirnar í hverfinu í gegn við mikla ánægju hjá krökkunum. Við sjáum aðsóknarsprengju í Breiðholtslauginni eftir að nýja líkamsræktarstöðin tók til starfa þar. Við erum í meira og betra samstarfi við Fjölbautarskólann í Breiðholti en nokkurn tímann áður. Við höfum verið að þróa hugmyndir um hverfaskipulag fyrir Breiðholtið í ítarlegu samráði og síðast en ekki síst höfum við gert samninga um metnaðarfulla uppbyggingu knattspyrnuhúss, handbolta- og körfuboltahúss og fimleikahúss í samvinnu við ÍR. Þar með liggur fyrir að Breiðholtið mun geta státað af einhverri bestu íþróttastöðu landsins innan fárra ára. Skipuð hefur verið byggingarnefnd undir forystu verðlaunaríthöfundarins Yrsu Sigurðardóttur, sem er ekki bara góður rithöfundur heldur reyndur verkefnisstjóri og verkfræðingur. Þessi verkefni verða mikil lyftistöng fyrir hverfið. Einu áhyggjuraddirnar sem hafa heyrst varðandi þetta eru úr röðum Leiknis sem hafa sett fram þau sjónarmið að þetta gagnist síður börnum í Efra-Breiðholti og geti jafnvel grafið undan góðu starfi félagsins þar. Til að mæta þessum sjónarmiðum og tryggja að allt hverfið njóti góðs af er sérstakur hópur að störfum sem á að huga að því hvernig best sé hægt að standa að málum til að tryggja hagsmunum alls hverfisins. Menningarmálin hafa verið í góðum farvegi líka, þátttaka hjá börnunum



Dagur B. Eggertsson borgarstjóri mætti til vinnu í Breiðholti í viku tíma á liðnum vetri. Tekið var á móti honum með gjöfum þar sem meðal annars var bolur merktur hverfinu. Hér má sjá borgarstjóra með starfsfólki Borgarbókasafns - menningarhúss Gerðubergi og skrifstofu borgarstjóra og borgarritara.

Opíð alla daga  
frá kl. 11 til 23.

**Kebab  
eXpress**

Lóuhólar 4, nálægt Dominospizza

Sími: 557 1414

**Coca-Cola**

í Breiðholti í Barnamenningarhátíð hefur vakið athygli, það er ótrúlega öflugt starf í Gerðubergi, Breiðholt Festival stækkar ár frá ári, Fab Lab vex og dafnar á nýjum stað og við sjáum almenna þátttöku íbúana í Breiðholti vera að aukast.“

**Íþróttafélögin gegna mikilvægu hlutverki við að auka þátttöku**

Stóra markmiðið með fjárfestingu í innviðum og stuðningi við frístundir barna er að auka þátttöku þeirra í uppbyggilegu félagsstarfi. Þar geta íþróttafélögin gengt mikilvægu hlutverki, en líka tónlistarskólar og dansskóli Brynju, svo dæmi sé tekið. Ég á ekki von á öðru en að við náum breiðri samstöðu við átak í þessum efnunum, þar með talið átak í kynningu á því sem er í boði.

**Barnafjölskyldur í brennidepli**

Talandi um krakkana, það hefur verið mikil deigla í umræðum um skólamálað undanförunu – stendur til að bæta fjármagni í skólamálin?

„Í mínum huga var mjög tímabært og mikilvægt að geta bætt við fjármunum í skólamálin. Skólarnir voru undirfjármagnaðir, að sumu leyti var það skiljanlegt því það var sett í forgang að hækka laun starfsfólksins. Annað lykilatriði í mínum huga er að tryggja að öll börn í borginni hafi tækifæri til að stunda innihaldsríkt frístundastarf. Þess vegna höfum við verið að auka stuðning við barnafjölskyldur og frístundapátttöku barna með hækkuð frístundakortsins í 50.000 kr. Þetta er mikilvægur stuðningur því ég er sannfærður um það að reynslan og lærdómurinn sem krakkar fá út úr íþróttum, tónlist eða öðru frístundastarfi er jafn mikilvægt eða jafnvel mikilvægara en hefðbundnar námsgreinar. Við eigum bæði frábær íþróttafélög, dans- og tónlistarskóla og fjölmörg æskulýðsfélög sem gera margt framúrskarandi og flott fyrir börnin okkar. Það þekki ég af eigin reynslu sem fjögurra barna faðir.“

**Nýjar ungbarnadeildir**

Þið viljið fjölga leikskólaplássum og voruð að koma á fót ungbarnadeildum í borginni. Hvernig heldurðu að það muni ganga?

„Já, ég vonast til þess að þetta gangi vel. Barna erum við að brúa bilið enn frekar milli fæðingarorlofs og leikskóla þannig að við reynum sífellt að stytta þann óvissutíma sem tekur við frá því að fæðingarorlofi sleppir, þar til barnið fer inn á leikskóla. Nú strax í haust ætlum við að opna fjórar ungbarnadeildir en endanlegt markmið er að öll börn komist inn á leikskóla um leið og fæðingarorlofi lýkur. Það þarf að taka þetta í skrefum en við munum fylgja þessu vel eftir í haust og meta árangurinn út frá því.“

**Reykjavík er góð borg til að eldast í**

Ég hef líka átt framúrskarandi samstarf við eldri borgara um alla borg og Félag eldri borgara í Reykjavík. Ég vil að Reykjavík verði framúrskarandi borg til að eldast í. Nú þegar er margt gott, eins og sundlaugarnar, félagsstarfið og heimþjónustan. Ríkið þarf hins vegar að taka sig á þegar kemur að byggingu hjúkrunarheimila og heilbrigðisþjónustu. Ég hef kallað eftir því og rekið á eftir, því þetta er lykilatriði. Ég hef líka sérstakan áhuga á að huga að því sem við kemur hreyfingu og möguleikum til hreyfingar og heilbrigði og líðan eldri borgara almennt. Þar höfum við fengið frábærar tillögur um næstu skref í heilsuefningu aldraðra frá hópi sem Ellert B. Schram fyrrverandi forseti ÍSÍ og núverandi formaður Félags eldri borgara í Reykjavík fór fyrir. Að þeirra frumkvæði lækkuðum við aldur þeirra sem fá ókeypis í sund niður í 67 ár og ætlum næsta vetur að gefa út sérstakt Menningar- og

heilsukort til að kynna þetta betur, því alls ekki allir eldri borgarar í Reykjavík átta sig á því hvað mikið er í boði, endurgjaldslaust eða fyrir lágt verð. Þannig verður borgin ennþá aldursvænni borg og það er gömul saga og ný – borgir sem eru góðar fyrir eldri borgara eru góðar fyrir alla.“

**Stofnbrautakerfið er sprungið**

Samgöngumálin eru mikið til umræðu, umferðin þéttist og það er mikið rætt um svokallaða Borgarlínu. Hvað er á dagskrá til að leysa umferðavandann í Reykjavík?

„Já, að mínu mati er stofn-

vegakerfið sprungið og við sjáum að umferðin þéttist og þéttist á álagstímum. Það er mjög margt sem þarf að gera til að bregðast við þessu. Það fyrsta er að viðurkenna að við erum að fylgja umferðarskipulagi frá 1960 sem gerði alls ekki ráð fyrir svona mikilli bílaeign eða svona mikilli umferð. Á næstu tuttugu árum mun íbúum höfuðborgarsvæðisins fjölga um í það minnsta 70.000. Ef við byggjum ný hverfi í útjaðri höfuðborgarsvæðisins sem erfitt er að þjóna vel með almenningsamgöngum munu þessir íbúar bætast við morgun og síðdegisumferðina. Það mun einfaldlega aldrei ganga. Þess vegna

þarf að byggja nýjar íbúðir í eldri hverfum og þetta byggð. Þannig stytta vegalengdir fólks frá heimili til vinnu og það léttir á umferðinni. Valið stendur einmitt um þetta: að þetta byggð eða þetta umferðina meira.“

**Reykjavík þarf Borgarlínu**

Í öðru lagi þarf að fjárfesta miklu meira í samgöngukerfinu heldur en gert hefur verið. Mikilvægasta fjárfestingin og sú stærsta er Borgarlína, hágæða almenningsamgöngur, sem þurfa að verða að veruleika sem fyrst. Borgarlínan er nauðsynleg til að tafatímminn í umferðinni stóraukist

ekki á komandi árum. Sveitarfélögin á höfuðborgarsvæðinu eru sammála um mikilvægi þessa verkefnis og við munum kynna líklegt leiðaval og áfangaskiptingu á næstu vikum. Um leið er mikilvægt að halda áfram að efla strætó og gera öllum ferðamátum hátt undir höfði. Þeir sem nota bíl sem aðalferðamáta ættu að fagna öllu því sem gert er fyrir hjólandi og gangandi, svo dæmi sé tekið, því eftir því sem fleiri fara ferða sinna þannig þeim mun meira pláss er á götunum fyrir þá sem keyra,“ segir Dagur B. Eggertsson borgarstjóri.



# LYFJAVAL

## KYNNIR NÝJAR HÚÐVÖRUR

## FRÁ BIO MIRACLE

### 30% KYNNINGARAFSLÁTTUR




„Lyfjaval leggur metnað í að bjóða viðskiptavinum sínum lyf á lágmarksverði, þar sem fagmennska, heiðarleiki og nærgætni við viðskiptavinum er í fyrirrúmi.“



Lyfjaval Mjódd, Álfabakka 14, Sími: 577 1166, [www.lyfjaval.is](http://www.lyfjaval.is)

**Opnunartími: Virka daga 09:00-18:30 og laugardaga 12:00-16:00**

## Hugmyndir um 100 íbúðir við Stekkjarkakka 4 til 6



Hugmyndir eru um íbúðabyggingar á lóðunum við Stekkjarkakka 4 til 6 í Neðra Breiðholti. Unnið er að nýju deiliskipulagi sem gert er ráð fyrir að taki gildi eftir um eitt ár en breyta verður skipulagi til þess að reisa íbúðabyggð á landi sem er skipulagt til atvinnustarfsemi.

Í dag er starfsemi Garðheima á umræddri lóð, einnig verslun ÁTVR eða Vínbúðarinnar og bílasölnunnar 100 bílar. Lóðin er í eigu Haga frá því í byrjun árs 2015 og þar á bæ hafa menn hug á að breyta notkun hennar. Í hugmyndum sem unnar hafa verið kemur fram að gera megi ráð fyrir um 100 íbúðum í þriggja til sex hæða húsum með verslunum á jarðhæðum og að innigarðar verði á milli bygginga.

[www.breiðholt.is](http://www.breiðholt.is)



Pangbakka 10 (MJÓDD) • Sími: 557-2053



Fjölbreytt tónlistaratriði hafa sett svip á Breiðholt Festival.

## Breiðholt Festival verður 11. júní

- fjölbreytt dagskrá í skúlpúrgarði Hallsteins og víðar um Seljahverfið

Breiðholt Festival hátíðin verður haldin með pompi og prakt sunnudaginn 11. júní. Þetta er í þriðja sinn sem hátíðin er haldin, en hún hefur hlotið frábærar viðtökur og góða umfjöllun í fjölmiðlum. Dagskráin fer aðallega fram í skúlpúrgarði Hallsteins Sigurðssonar við Ystasel 37, en teygir sig einnig víða um Seljadalinn. Viðburðir fara meðal annars fram í Ölduselslaug, Seljakirkju og í Gróðurhúsinu hljóðveri sem fagnar einmitt 20 ára afmæli sínu í ár.

Á meðal tónlistaratriða í ár má nefna Sóley, Ólöf Arnalds, aYia, Batacuda, RuGI og síðast en ekki síst tékknesku tónlistarkonuna Marketa Irglova sem hefur hlotið Óskarsverðlaun og fjölda annarra viðurkenninga fyrir tónlist sína.

Af ýmsum viðburðum má nefna dansnámskeið á vegum Real Collective, myndlistarsmiðju fyrir börn og fjölskyldur þeirra,



Tékkneska tónlistarkonan Marketa Irglova hefur hlotið Óskarsverðlaun og fjölda annarra viðurkenninga fyrir tónlist sína. Hún kemur nú fram á Breiðholt Festival.

hljóðinnsetningar og gjörninga í Ölduselslaug og myndlist á vegum NÝLÓ.

Aðgangur er ókeypis og allir hjartanlega velkomnir! Fylgist

með nánari upplýsingum á vefsíðu okkar [www.breiðholt-festival.com](http://www.breiðholt-festival.com) og á Facebook síðunni [www.facebook.com/breiðholtfestival](http://www.facebook.com/breiðholtfestival)

## Komdu í Sumarskólann í FB

*... nýttu sumarið vel*

Innritun á [www.fb.is](http://www.fb.is)

[sumar@fb.is](mailto:sumar@fb.is)

Sumarið 2017

# Frístundamiðstöðin Miðberg

## Sumarstarf félagsmiðstöðva og frístundaheimila

Allar upplýsingar má finna á [www.midberg.is](http://www.midberg.is) og [www.fristund.is](http://www.fristund.is)

Frístundamiðstöðin Miðberg býður upp á sumarfrístund í frístundaheimilunum Álfheimum, Bakkaseli, Hraunheimum, Regnboganum og Vinaseli. Fjölbreytt starf í boði fyrir börn fædd 2010-2007.

**Summer activities for children born 2010-2007.**



Félagsmiðstöðvarnar Hundrað&ellefu, Bakkinn og Hólmasel bjóða upp á lifandi sumarsmiðjur fyrir börn 10-12 ára (fædd 2006-2004) ásamt því að vera með dagopnun fyrir 7. og 8. bekk. Einnig verða kvöldopnanir fyrir unglingana.

**Summer activities for children born 2006-2004 and evening openings in the Youth center for teenagers.**



Félagsmiðstöðin Hellirinn verður með vikunámskeið fyrir börn og unglinga fædd 2006-2001.

**Hellirinn Youth center for children born 2006-2001**



Allar nánari upplýsingar má finna á [www.fristund.is](http://www.fristund.is) en þar er einnig gjaldskrá ásamt tengli á skráningar. Einnig er hægt að nálgast upplýsingar í Miðbergi og öllum ofangreindum starfsstöðum.

**All further information can be found at [www.fristund.is](http://www.fristund.is) and [www.midberg.is](http://www.midberg.is)**

Við hlökkum til að sjá þig í sumar :)

**We look forward to see you this summer :)**



[www.midberg.is](http://www.midberg.is)

STÍGVÉLABÚÐIN  
**NOKIAN**  
FOOTWEAR

Notist sumar,  
vetur, vor og haust.



STÍGVÉLABÚÐIN  
**NOKIAN**  
FOOTWEAR

Álfabakka 14a í Mjódd • 109 Reykjavík • Sími: 527 1519

# Soffía Sæmundsdóttir

- sýnir í Gerðubergi frá 20. maí til 27. ágúst

Soffía Sæmundsdóttir opnar myndlistarsýningu í Gerðubergi 20. maí nk. og stendur sýningin til 27. ágúst. Sýninguna nefnir hún Hulið landslag sem vísar til þess að í teikningum sínum og grafíkverkum vinnur hún með landslag sem vísar í dulúð og er á mörkum hins ímyndaða og jarðneska.

Soffía segir um verk sín að hvort sem hún horfi í huga sínum til himins eða fjalla, niður á sjávarbotn eða út í óendanlegan sjóndeildarhringinn sé niðurstaðan sú sem verður til á pappírnum. Fyrirmyndin ekki ákveðin að fullu en með blýanti, kolum, vatnslit, bleki og einföldum áhöldum verða til myndir á pappírsarkir eða pappírsrúllur í mismunandi stærðum. Hún segir að framsetning verkanna feli í sér áframhald og hefi sögulega skírskotun en jafnframt einhvern óendanleika og tilraunakennda leit sem er mér mikilvæg.

Á heimasíðu sinni fjallar Soffía nokkuð um listsköpun sína og segir m.a. að hún líti á málverk mín sem litlar sögur eða augnablik. Ferðalangarnir sem tilheyra þessum myndheimi séu einskonar sögupersónur sem geta farið það sem þeir vilja og tilheyra óræðri sögu á einhverjum tíma. Hún kveðst hafa heillast af trúni sem efnivið og finnst það opna óendanlega möguleika og undirstrika tímaleysið sem ég sækist eftir. Landslagið, líklega fremur táknrænt en raunverulegt myndast úr æðum viðarins og þjónar framvindu sögunnar þó vafalaust finnst þar staðir sem virka kunnuglegir. Þessir staðir gætu þó einnig verið til í huganum, eins og fjarlægur draumur eða minning. Soffía dvaldi nýlega í ALN listamannasetrinu í Burden Lake Park í New York og hefur m.a. þegið listamannadvalir í Lukas Künstlerhaus í Ahrenshoop Norður-Þýskalandi,



Soffía Sæmundsdóttir myndlistarmaður.

Gunnarshúsi, Varmárhlið og í Banff setrinu í Kanada. Hún hefur auk þess tekið þátt í félagsstörfum myndlistarmanna og bætt við sig meistaraþróu í málu í Kaliforníu 2001 til 2002 og kennsluréttindum í LHÍ 2010. Soffía hefur hlotið fjölmargar viðurkenningar fyrir verk sín m.a. hin virtu Joan Mitchell Painter and Sculpture verðlaun, kennd við samnefnda stofnun í New York og var verðlaunahafi í alþjóðlegu Winsor og Newton málverkasamkeppni.

## Leikskólabörn í heimsókn í Breiðholtsskóla

Elstu börnunum í leikskólum Bakkahverfisins, Arnarborg, Bakkaborg og Fálkaborg var boðið í heimsókn til fyrsta bekkjar í Breiðholtsskóla fyrir skömmu líkt og á undanförunum árum.

Börnunum var skipt í fimm hópa og komu 11 til 12 börn í hverja heimsókn. Börnin tóku þátt í einni kennslustund þar sem þau unnu verkefni. Þeim var boðið upp á ávexti og þau fóru síðan með nemendum út í frímínútur.

Einbeitnin leynir sér ekki hjá leikskólabörnunum sem komin voru til þess kanna nýjan skóla þar sem þeirra er von að hausti.



Einkarekið apótek  
Lágt lyfjaverð - góð þjónusta



**GARDS  
APOTEK**  
- rétt leið

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

Eitt kort  
35 vötn  
6.900 kr

Frelsi til að veiða!



Vatnaveiðin er  
komin í gang!  
Ertu klár?

www.veidikortid.is



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



# Barnamenning í Breiðholti

Börn af frístundaheimilunum í Breiðholti tóku þátt í Barnamenningarhátíð í ár, eins og endranær. Framlag þeirra er tvískipt í þetta sinn, annars vegar sýning á teiknimyndasögum sem þau hafa unnið í vetur og hins vegar „fjölbreytileikakarli“.

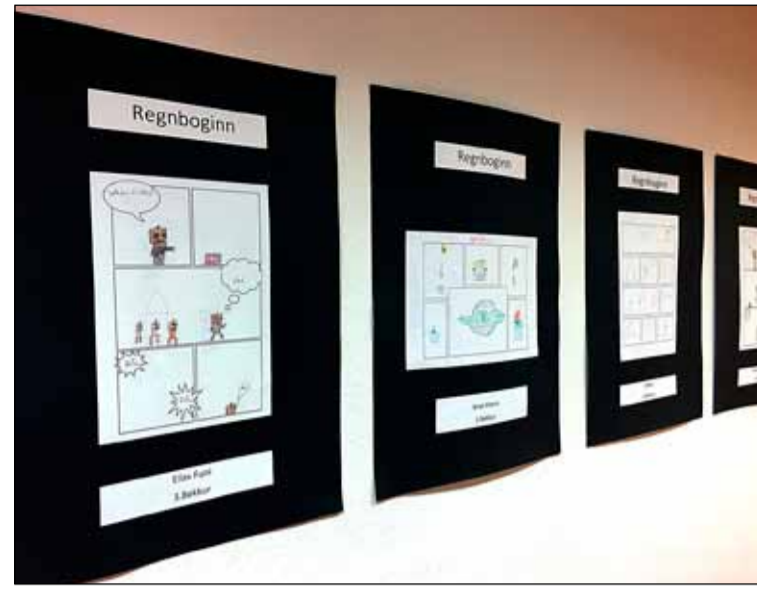
Í vetur hafa frístundaheimilin unnið með þemu tengd listum. Eitt þeirra snerist um að útbúa frumsamdar teiknimyndasögur og leyfa þar með sköpunargleði og hugmyndaflugi að njóta sín, jafnframt sem þau fengu örlitla innsýn í hvernig saga er uppbyggð. Sýnishorn af verkunum barnanna var notað til að útbúa litla sýningu sem sett var upp í Menningarmiðstöðinni Gerðubergi.

Fjölbreytileikakarlinn er figúra sem var búinn til úr hænsnaneti og pappamassa, með það að markmiði að sýna hvernig margir ólíkir og fjölbreyttir hlutar koma

saman og mynda heild. Hvert frístundaheimili fékk úthlutað líkamshluta til að búa til og skreyta. Hlutarnir voru síðan settir saman í stærðarinnar karl sem stendur í anddyri Frístunda- miðstöðvarinnar Miðbergs.



Fjölbreytileikakarlinn er figúra sem var búinn til úr hænsnaneti og pappamassa, með það að markmiði að sýna hvernig margir ólíkir og fjölbreyttir hlutar koma saman og mynda heild



Sýnishorn af teiknimyndasögum.

**Tryggvi Pétur Brynjarsson ættaður úr Yrsufellinu í Breiðholti sendi blaðinu þetta ljóð sem fjallar og um strák úr Breiðholtinu og berst á móti einelti með því að segja foreldrum sínum frá því.**

## „Breiðholts barnið“

*Barn í góða Breiðholtinu  
Brosar hróðrar stoltinu.  
Skarn voðans skóp fellinu  
Skollar flóð í holdinu.*

*Grimm villingskló hverfinu  
Krækti spillings meningu.  
Dimm felling dró starfinu  
Dæmi elds í barninu.*

*Drós stoppar drengs flotinu  
Djörf vopnast brosinu.  
Sveinn lokar sveins vofninu  
Stjörf tók hún klappinu.*

*Karls rannur rær nefinu  
Rétt við manns stefinu.  
Barn vann þar bært orðinu  
Best um mann í efinu.*

*Drengur stoppar djarft villinginn  
Dreyr skóp þar hillingin.  
Drepst glópleg dimm spillingin  
Dræm óp um villinginn.*

*Barn í góða Breiðholtinu  
Brosar hróðrar stoltinu.  
Því að óða Þórs loftinu  
Þjónar góð hér lofinu.*

**Tryggvi Pétur Brynjarsson**

# Verið velkomin

og njótið ljúffengra veitinga í frábæru umhverfi

Finndu okkur á Facebook



Súpa og réttur dagsins

kr. 1.590 - alla virka daga kl. 12-14

Kaffihlaðborð

kr. 2.000 - alla sunnudaga kl. 15-17

Eðalbrauð

með laxi, kjúklingi eða steik kr. 1.250

Frábærar steikur

kr. 2.800



...og kaldur á kantinum

## Matseðill

### Brauðmeti

- Ristað brauð - kr. 300  
með osti og skinku eða osti og marmelaði
- Ristuð samloka - kr. 550  
með skinku og osti
- Heimabakað brauð með skinku og osti - kr. 400



### Eðalbrauð Gamla Kaffihússins

- Súpa dagsins - kr. 950
- Eðalbrauð - kr. 1.250  
- með mínútusteik (hrossasteik), salati og hvítlaukssósu  
- með reyktum laxi, salati og piparrótarsósu  
- með kjúklingi, salati, og sinnepshunangssósu

### Aðalréttir

- Kjúklingasalát - kr. 1.850  
með hvítlauksbrauði og hunangssinnepssósu
- Piri Piri kjúklingur - kr. 2.200  
með léttsteiktu grænmeti og grillaðri kartöflu
- Mínútusteik - kr. 2.200  
hross, borið fram með steiktu grænmeti, hvítlaukssósu og bakaðri kartöflu
- Nautasteik\* - kr. 2.800  
með léttsteiktu grænmeti, bakaðri kartöflu og bernaisesósu
- Piparsteik\* - kr. 2.800  
með léttsteiktu grænmeti, bakaðri kartöflu og rjómalagðri grænpiparsósu
- Hamborgari - kr. 1.800  
með salati, rauðlauk, osti og frönskum

### Sætir réttir

- Frönsk súkkulaðikaka - kr. 850
- Eplakaka - kr. 650
- Hjónabandsæla - kr. 650
- Vanillu- eða súkkulaðiis - kr. 550



Opið virka daga kl. 10-22, laugardaga kl. 12-22, sunnudaga kl. 12-21

Gamla Kaffihúsið - Bistró - Drafnarfalli 18 - Sími 511 1180

# Mikil fjölbreytni og skemmtilegt umhverfi einkennir FB

Anna María Birgisdóttir og Sigurkarl Róbert Jóhannesson stunda bæði nám á félagsfræðibraut FB. Sigurkarl býr í Breiðholti og hóf nám á íþróttabraut en fannst það ekki höfða nægilega vel til sín og skipti yfir í félagsfræðina auk þess að stunda aukalega nám í stærðfræði. Anna María kemur úr Fossvoginum og kveðst upphaflega hafa ætlað í annan framhaldsskóla en þar sem hún hafi mikinn áhuga á sálfræði hafi félagsfræðibrautin í FB orðið fyrir valinu. Sigurkarl stefnir að útskrift í lok þessarar annar en Anna María eftir þrjár annir.

Þau segja einn stærsta kostinn við FB þann að þar sé auðvelt að sníða námið eftir áhuga og að ráða námshraðanum. Anna María segir fjölbreytileikann í FB hafa heillað sig og Sigurkarl tekur undir. Bæði eru sammála um að hið gamla bekkjakerfi hefði ekki hentað þeim „Maður er ekki inn í ramma eins og allir hinir þegar um bekkjakerfi er að ræða,“ segir Anna María og bætir við að sjálfstæðið sé mikið. Sigurkarl segir að ef nefna megi einhverja ókosti sé hægt að benta á að tengsl á milli nemenda verði með öðrum hætti. „Það myndast ekki þessi hálfbundna bekkjarklíkumening eins og í framhaldsskólum þar sem bekkjakerfið er.“ Þau segja engu að síður mikið félagslíf í skólanum og það sé hverjum í sjálfvald sett hvar hann vill vera – í hverju hann vilji taka þátt. Aldursbilið á milli nemenda á skólanum sé mikið og

áhugamál og þarfir mismunandi. „Það er talsvert um að fólk komi til baka eftir að hafa hætt námi eða hvílt sig á því af ýmum ástæðum. Jafnvel fólk sem komið sé með heimili og börn og hugsu þá ef til vill öðru vísi en krakkar undir tvítugu. Hér eru allskonar týpur og skemmtilegt að vera innan um fólk þar sem allir eru ekki eins,“ segir Anna María og bætir við að talsverð áráttu sé á meðal krakka á framhaldsskólaaldri að elta hvert annað í klæðaburði og jafnvel í ýmum háttum. „Í FB lærir maður að vinna með fólki sem er ekki eins og maður sjálfur, jafnvel fólki sem manni finnst bæði skrítið og jafnvel leiðinlegt en það er reynsla sem á að geta nýst ævina á enda vegna þess að maður hittir allskonar fólk þegar út í atvinnulífið verður komið.“

## Er FB vanmetinn skóli?

Anna María og Sigurkarl segja að utan frá séð sé FB of vanmetinn skóli. Fólk telji hann ekki hafa sömu stöðu og aðra framhaldsskóla. „Ég veit ekki af hverju þetta stafar. Ef til vill virkar fjölbrautanafrnið ekki nægilega vel sem lýsing fyrir góðan og fjölbreyttan skóla. Menntaskólanafnið hefur annan hljóð. En þetta er bara getgáta. Maður veltir þessu fyrir sér.“ Þau telja að staðsetningin í Breiðholti valdi þessu ekki. Gamlar umræður um hverfið bitni ekki á skólanum – ekki þá nema í undantekningartilvikum. „Þegar maður lítur á þetta í



Sigurkarl Róbert Jóhannesson og Anna María Birgisdóttir nemendur á félagsfræðibraut í FB spjalluðu við Breiðholtsblaðið á kaffihúsinu í Gerðubergi þar sem myndin er tekin.

stóra samhenginu þá starfa allir framhaldsskólarnir eftir sömu námsskrá. FB hefur líka á að skipa alveg frábæru kennara- og öðru starfslíði. Góð kennsla skiptir miklu máli og nemendur FB njóti hennar í ríku mæli,“ segja þau Anna María og Sigurkarl og Anna María bætir við að nemendur séu gjarnan hafðir með í ráðum. Þau Anna María og Sigurkarl segja mjög jákvætt fyrir FB hvernig bók- og verknámi er blandað saman. Nemendur geti byrjað á að fara á verknámsbrautir og útskrifast þaðan en síðan bætt við námi til þess að fá

fullgilt lokapróf frá framhaldsskóla og þar með rétt til háskólanáms. Sjúkraliðabrautinn sé til dæmis gott dæmi um vinsæla braut þar sem fólk á öllum aldri stundi nám að jafnaði. Sigurkarl segist hafa kynnst þessu samspili bók- og verknáms á meðan hann var á íþróttabrautinni. Skólinn sé í raun bæði bók- og verknámskóli sem sé mjög jákvætt.

## Fjölbreytnin setur svip á skólalífið

Ekki verður skilið við FB án þess að minnst á nýbúa. Þau

segja nemendur við skólann koma víða að. Úr Breiðholti, af höfuðborgarsvæðinu og víða að utan af landi. „Og svo eru margir nemendur sem eiga sér erlendan uppruna víða að úr heiminum og setja skemmtilegan svip fjölbreytni á skólalífið. Og nú kemur sálfræðingurinn upp í Önnu Maríu. „Svo eru líka krakkar hér sem búa við þroskahamlanir af ýmsu tagi. Þau setja líka sinn svip á skólalífið. Ég verð ekki vör við að gert sér grín að þeim en þau geta verið uppátækjasöm, þau dansa og borða kannski matinn sinn uppi á sviði en falla engu að síður vel að skólalífinu.“

## Virðing, fjölbreytni og skemmtilegt umhverfi

Sigurkarl þurfti að víkja af vettvangi vegna hlustunarprófs en Anna María hélt áfram að spjalla aðeins um nútímann. „Við erum að lifa breytta tíma og mun meiri fjölbreytni en áður. Ef til vill stafa fordómar gagnvart útlendingum af ótta við það ókunna sem geta skapað óöryggi. Eins er með samskiptatæknina. Hún skapar samkeppni og jafnvel stress sem allir eru ef til vill ekki búnir undir að takast á við. Það gerist allt svo hratt í nútímanum. En stóra málið er að í FB er borin virðing fyrir öllum. Mikil fjölbreytni og skemmtilegt umhverfi einkennir skólann.“



Í traustum höndum á Óðinsgötu 1



## MANDUKA skara fram úr!

PRO, PROlite eKO, eKOLite, eKO fisléttar og fylgihlutir.



## MÖNTRU ARMBÖND!

Silfruð, gyllt & rósagull.

NÝ SENDING KOMIN TIL LANDSINS.



## HUGLEIÐSLA ÁRSINS ER FLOT!

Í fjórum litum/munstrum: Blá - Svört og Blá munstruð eftir Sigga Eggerts Blá munstruð eftir Sigga Odds Verð: 16.400 kr. Líka í netsölu á [www.systrasamlagid.is](http://www.systrasamlagid.is)



## 7 DAGA SYKURHREINSUN SEM VIRKAR!

Blanda frá Viridian sem er gott dæmi um frábæra hugsun, mikla rannsóknarvinnu og einstaklega vönduð vinnubrögð sem skilar árangri.

Inniheldur: Króm, kanilextrakt og alfa línólín sýru.

Losar okkar við eða minnkar sykurlöngun til framtíðar.

ÓÐINSGÖTU 1, REYKJAVÍK

Ný heimasíða: [www.systrasamlagid.is](http://www.systrasamlagid.is)

[www.facebook.com/Systrasamlagid](https://www.facebook.com/Systrasamlagid)

Sími: 511 6367

AFGREIÐSLUTÍMI:

Mán. - fös.: 9 - 18.

Laugardagar: 11 - 17.

# Árshátíðinni lauk með hamborgaraveislu

Vel heppnaðri árshátíð fyrir nemendur í fyrsta til sjöunda bekk Hólabrekkuskóla bekk lauk með hamborgaraveislu í hádeginu fimmtudaginn 27. apríl sl. Er þetta í fyrsta skipti sem slík árshátíð er haldin og gekk hún vonum fram og nemendur ljómuðu.

Árshátíðin var tvískipt; annars vegar hlaðborð og svo skemmtiatriði og ball á sal. Allir

nemendur sameinuðust í því að setja upp hlaðborðið og skemmta sér í leikjum og samræðum lungann af morgninum. Við þökkum foreldrum fyrir yndislegar veitingar og fóru allir nemendur heim eftir skóladaginn saddir og sælir.



Frá hamborgaraveislunni í Hólabrekkuskóla.

## Vel mætt á síðustu tónleika í Fella- og Hólabrekkuskóla

- síðustu tónleikarnir í röðinni „Frjáls eins og fuglinn“ verða 14. maí og 3. júní.



Arnhildur Valgarðsdóttir kórstjóri og organisti í Fella- og Hólabrekkuskóla hefur staðið fyrir tónleikaröðinni „Frjáls eins og fuglinn“ í vetur. Nú er komið að síðustu tónleikum í þessari röð.

Um 250 til 300 manns mættu á tónleika Kirkjukórs Fella- og Hólabrekkuskóla og Vörðukórsins sem fór fram þann 21. apríl síðastliðinn og nú eru tvennir tónleikar framundan í Fella- og Hólabrekkuskóla í tónleikaröðinni „Frjáls eins og fuglinn“.

Særún Harðardóttir og Jón Magnús Jónsson munu syngja rómantísk og létt lög og dúetta, sem margir kannast við í kirkjunni sunnudaginn 14. maí kl. 16.00 en þau eru þekkt fyrir hlýja og innilega túlkun og fyrir létt og skemmtileg andrúmsloft. Síðari tónleikarnir verða svo laugardaginn 3. júní kl. 17.00 en þá syngja þau Marta Kristín Friðriksdóttir og Einar Dagur Jónsson sem bæði eru nýútskrifuð frá Söngskólanum í Reykjavík og fóru auk þess með aðalhlutverkin á uppsetningu Söngskólans á Töfraflautunni fyrr á þessu vori. Þeim hefur nú báðum verið boðið pláss í fremstu óperutónlistarháskólum í Evrópu og munu þau hefja nám þar í haust. Miðaverð er sem fyrr á báða tónleikana kr. 2.500 en aðeins kr 1.500 fyrir eldri borgara og öryrkja, ókeypis fyrir börn, boðið uppá kaffisopa í lok tónleikanna. Ekki er posi á staðnum.

# FRÁBÆR SUMARNÁMSKEIÐ

Sumarnámskeið ÍR „SUMARGAMAN“ eru fyrir alla krakka 6-9 ára. Námskeiðin eru deildaskipt í íþrótt- og leikja/listadeild. Íþróttافرæðingurinn Sigríður Fanndal er yfirstjórnandi námskeiðanna.

## Dagskrá

**Heill dagur:** Frá 9-16

**Hálfur dagur:** Frá 9-12 eða 13-16

Námskeiðin eru fyrir börn fædd 2008-2011 og fara fram á ÍR svæðinu við Skógarsel 12, 109 Reykjavík.

### Námskeiðsvikur

- |                 |                        |
|-----------------|------------------------|
| 1. 12.-16. júní | 6. 17.-21. júlí        |
| 2. 19.-23. júní | 7. 24.-28. júlí        |
| 3. 26.-30. júní | 8. 31. júlí - 4. ágúst |
| 4. 3.-7. júlí   | 9. 8.-11. ágúst*       |
| 5. 10.-14. júlí |                        |

### Verð fyrir hverja viku

**Heill dagur:** 11.500 kr.

**Hálfur dagur:** 6.900 kr.

**Matargjald:** 5.000 kr. (Valkvætt)

\*Athugið að stjórnumerkt námskeið er fjórir dagar. Verðin 9.200 fyrir heilan dag, 5.520 kr. fyrir hálfan dag og matur 4.000 kr.

**Gæsla** er í boði fyrir og eftir námskeiðin frá 8-9, 16-17 og 12 -13 fyrir hálfsdags námskeiðin.



**Opið er fyrir skráningu á heimasíðu okkar [www.ir.is](http://www.ir.is). Upplýsingar og aðstoð við skráningar eru veittar í síma 587-7080**

Fjölbreytt úrval annarra íþróttanámskeiða verða einnig í boði hjá ÍR í sumar.

Foreldrafélag Breiðholtsskóla

## Hlaut samfélagsverðlaun fyrir fjölmenningshátíðir



Myndirnar eru frá hátíðinni.

Foreldrafélag Breiðholtsskóla hlaut samfélagsverðlaun Fréttablaðsins. Verðlaunin sem runnu til Foreldrafélagsins voru í flokknum „Til atlögu gegn fordómum Breiðholtsskóla“. Félagið hefur staðið fyrir fjölmenningshátíðum fyrir nærsamfélagið þar sem öllum íbúum hverfisins er boðið í skólann.

Tilgang foreldrafélagsins með þessum verkefnum er að tengjast betur foreldrum og börnunum sem þar búa, kynnast ólíkum uppruna þeirra, tungumáli og ekki síst að fagna fjölbreytileikanum. Starfsfólk Breiðholtsskóla óskar félaginu til hamingju með verðlaunin. Sara Björg Sigurðardóttir ein af aðstandendur segir þetta viðurkenningu á mikilli vinnu og hvatning til fólks sem hefur staðið vaktina. Verðlaunin voru alls veitt í fimm flokkum fimmtudaginn 13. apríl og þetta var í tólfta skipti sem þeim var úthlutað. Lesendur blaðsins sendu inn hátt í hundrað tilnefningar, dómnefnd valdi fyrst þrjár í hverjum flokki og síðan eina af þeim þremur.

# Reykjavík Hefur Hæfileika

- hugmyndin kom frá Breiðholt Got Talent

Reykjavík Hefur Hæfileika var haldin í Austurbæjarbíói miðvikudaginn 26. apríl. Þessi viðburður er sameiginlegt verkefni allra frístundamiðstöðva í Reykjavík og er styrkt af Barnamenningshátíð. Þeir sem hafa lesið Breiðholtsblaðið reglulega þekkja líklegast Breiðholt Got Talent, sem er árlegur viðburður hér í Breiðholti.

Uppfrá þeirri keppni spratt hugmyndin að halda stóra hæfileika-keppni fyrir alla félagsmiðstöðvar í Reykjavík. Breiðholt Got Talent var því einskonar undankeppni þar sem þrjú bestu atriðin í aldursflokknum 13 til 16 ára komust áfram í keppnina í Austurbæjarbíói. Þetta var í fjórða skipti sem Reykjavík Hefur Hæfileika var haldin og hafa atriði úr Breiðholti alltaf náð verðlaunasæti en aldrei þó unnið keppnina. Í ár breyttist það, því Elínborg Una Einarsdóttir kom, sá og sigraði með frábæru uppistandi sem sló í gegn hjá þeim 300 unglungum sem fylgdust



Verðlaunahafar Reykjavík Hefur Hæfileika 2017. Sigurvegarinn, Elínborg Una er fyrir miðju.

með úr salnum. Dómarar völdu fimm bestu atriðin sem áhorfendur fengu síðan að kjósa um,

valið stóð á milli fimm frábærra atriða sem gera þennan titil enn sætari fyrir vikið.

## Foreldrafélagið færir Hólabrekkuskóla spil að gjöf

Foreldrafélag Hólabrekkuskóla færði skólunum ýmis spennandi spil fyrir nemendur. Starfsfólk skólans og nemendur eru þakklát fyrir þessa góðu gjöf sem mun nýtast vel.

Á myndinni eru nemendur og fulltrúar foreldrafélagsins ásamt Hólmfríði Guðjónsdóttur skólastjóra sem er þriðja frá vinstri í aftari röð.



ÚTFARARSTOFA ÍSLANDS  
Auðbrekku 1, Kópavogi SÍÐAN 1996



ALÚÐ • VIRÐING • TRAUST • REYNISLA



Sverrir Einarsson

Símar allan sólarhringinn:

581 3300 & 896 8242

Komum heim til aðstandenda og ræðum skipulag útfarar ef óskað er

www.utforin.is



Kristín Ingólfssdóttir

ÚTFARARSTOFA HAFNARFJARÐAR

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



Breiðholtsblaðið

www.borgarblod.is

Einkarekið apótek í 60 ár

Frábær nýjung fyrir alla lyfjanotendur:

Vefverslun með lyf • Lyfseðlar • Lyfjaverð ofl.



-rétt leið

Lágt lyfjaverð - góð þjónusta



APPÓTEK  
GARÐS APÓTEKS

APPÓTEK GARÐS APÓTEKS  
er notendavænt vefforrit (app)  
fyrir tölvur og farsíma  
á vefsíðunni [www.appotek.is](http://www.appotek.is)

Sogavegi 108 • Sími 5680990 • Opið kl. 9-18 virka daga, lokað um helgar • [gardsapotek.is](http://gardsapotek.is) • [appotek.is](http://appotek.is)

# Fimmtubekkingar sigldu um Sundin

Fimmti bekkur Ölduselsskóla fór í siglingu sem Húsdýragarðurinn bauð upp á miðvikudaginn 26. apríl. Lagt var úr höfn frá Ægisgarði, eftir tíðindalítla strætóferð úr Breiðholtinu, rétt fyrir klukkan 11. Í höfninni var lítill vindur, en skýjað og smá regnúði. Við biðum raunar dálitla stund á hafnarbakkanum eftir bátnum sem var í ferð með annan skólahóp og með okkur í för voru 15-20 fimmtu bekkingar úr Ártúnsskóla.

Þegar komið var út fyrir Norðurgarð og Ingólfsgarð fór aðeins að bæta í vindinn og báturinn fór aðeins að iða á öldunni. Fæstir settu það neitt fyrir sig. Um borð var okkur skipt í tvo hópa. Annar hópurinn var í farþegasalnum og fékk fræðslu um hin ýmsu dýr sem búa í sjónum. Hinn hópurinn var uppi á dekki og þar var bent á eitt og annað sem fyrir augu bar og nemendur fræddir um hluti sem snúa að sjómennsku, málfari sem henni tengist og annað skemmtilegt. Þegar ferðin var um það bil hálfnuð var síðan hópnum víxlað þannig að allir fengu sama fræðsluskammt. Fyrir augu bar hinar ýmsu fuglategundir, m.a. lunda í þúsundatali sem mættu í Lundey daginn áður. Einnig ritu, fyl og máva ýmskonar, endur og



Fimmtubekkingar úr Ölduselsskóla vel búnir á Siglingu um sundin sem Húsdýragarðurinn bauð upp á.

gæsir, og svo sáu einhverjir sel. Þyrla landhelgisgæslunnar sveif yfir okkur af og til og við mættum flutningaskipinu Goðafossi. Á bakaleiðinni var bætt í inngjöfina og sumir nemendur fengu ansi duglegt þús yfir sig. Það skemmdi nú ekki fyrir, nema síður væri. Þar sem ferðin tafðist aðeins náðum við ekki réttum strætó til baka. Vorum því ekki komin í matsalinn

fyrir en rétt fyrir klukkan 13.00 sem var háltíma seinna en við ætluðum okkur. Starfsfólk mótuneytisins aumkaði sig yfir okkur og beið með matinn fyrir okkur, sem var eins gott enda eykur fátt matarlystina meira en hressandi sjóferð. Kunnum við þeim bestu þakkir fyrir biðlundina.

Ingólfur og Elín.

# Hestamessan í Seljakirkju



Hross og menn fyrir framan Seljakirkju.

Hin árlega hestamessa var haldin í Seljakirkju síðast liðinn sunnudag en þá fara hrossaeigendur ríðandi á fákum sínum frá hesthúsahverfinu í Víðidal um Heimsenda að kirkjunni í Seljahverfi og taka þátt í messugjörð.

Að þessu sinni tók Barrokkkórinn þátt í reiðinni og messugjörðinni og séra Valgeir Ástráðsson fyrrum sóknarprestur í Seljasókn prédikað en hann er einnig kunnur hrossabóndi.

Foreldrar verum samtaka



## Útivistarreglurnar

1. maí til 1. september

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

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

1. september til 1. maí

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

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

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



Flótt sumarföt, fyrir flottar konur

Stærðir 38-58

Verlunin Belladonna

belladonna

Skeifunni 8 • 108 Reykjavík • Sími: 517 6460 • www.belladonna.is

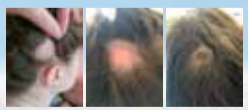
ÍSLENSKA KÍSILSTEINEFNIÐ FRÁ GEOSILICA INNIHELDUR HREINAN JARÐHITAKÍSIL



- Styrkir bandvefinn\*
- Stuðlar að þéttleika í beinum\*
- Styrkir hár og neglur\*
- Stuðlar að betri myndun kollagens fyrir sléttari og fallegri húð\*

KRISTÍN JÚLIUSDÓTTIR

„Ég fékk nokkra skallabletti líklegast vegna áfalls.“



Fyrst leit þetta ekkert svaklega vel út þar sem hárið virtist ekki ætla að koma til baka. Ég byrjaði að taka Kísilinn frá geoSilica inn á hverjum degi og viti menn hárið byrjaði að vaxa á ógnarhraða! Ég er svo ánægð að þetta gerðist svona fljótt því lækarnir sögðu að hárið kæmi kannski ekki aftur og ekki væri til úrræði sem er betra en annað. En kísillinn frá geoSilica fékk hárið til að vaxa aftur!”

geoSilica kísilvatnið fæst í öllum helstu apótekum, heilsuvörverslunum, Hagkaupum, Nettó, Fjarðarkaupum og vefverslun geoSilica.

Nánari upplýsingar má finna á [www.geosilica.is](http://www.geosilica.is)



\*Rannsóknir hafa sýnt fram á þessi áhrif, kísilvatnið er fæðubótarefni og kemur ekki í staðinn fyrir lyf.

# Gleðilegt æfinga sumar

Hreyfing er lykilatriði í vellíðan. Hér að neðan er nokkrar góðar æfingar sem gott er að taka með sér í sumarfríð.

Til að hvetja þig áfram skoðu þessar 25 ástæður fyrir því að æfa.

- Vegna þess að æfingin gerir þig öruggari með sjálfan þig
- Vegna þess að æfingin gerir þig sterkari
- Vegna þess að æfingin er gott meðal gegn þunglyndi
- Vegna þess þú verður stoltur af sjálfum þér
- Vegna þess að þú hefur markmið til þess að ná
- Vegna þess að þér liður illa ef þú sleppir æfingu
- Vegna þess að þú bætir hjarta þitt
- Vegna þess að þú vilt hafa áhrif á að fá ekki sykursýki
- Vegna þess að þú vilt vera góð fyrirmynd barna þinna
- Vegna þess að þú minnkar líkurnar á að fá krabbamein
- Vegna þess að líkaminn þinn er gerður til þess að hreyfa sig
- Vegna þess að þú vilt vera í góðu skapi
- Vegna þess að þú veitir bakinu þínu góðan styrk
- Vegna þess að þú eyðir kannski mestum deginum í að sitja á rassinum
- Vegna þess að það styrkir beinin þín
- Vegna þess að það hjálpar þér til að léttast
- Vegna þess að þetta er streitulosandi
- Vegna þess að þú styrkir fætur þínar
- Vegna þess að heilinn verður skarpari
- Vegna þess að þú sefur miklu betur
- Vegna þess að þú færð orku
- Vegna þess að þú vilt vera hraustur eftir því sem þú eldist
- Vegna þess þú bætir ónæmiskerfið
- Vegna þess að þú vilt anda léttar
- Vegna þess að þú lækkar blóðþrýstinginn þinn

Góðar sumar æfingar. Þú raðar æfingum í hring og framkvæmir hverja æfingu í 60 sek og ferð 3-4 hringi.



Þórdís Gísladóttir.



Framstig með snúningi

Hnébeygjur upp á tær



Fjallaklifur með snúningi inn á við

Dýfur á stól



Kviður liggjandi og lyfta upp á olnboga, til skiptis beygja hægri og vinstri fót

## Jafntefli í fyrsta leik

Fyrsta barátta Leiknis í Inkasso deildinni í sumar var háð föstudaginn 5. maí á Leiknisvelli. Blíðskaparveður var þennan dag og mættu á fimmta hundrað manns á völinn. Keflvíkingar byrjuðu leikinn betur og skoruð fyrsta markið en í seinni hálfleik virtust hins vegar Leiknismenn betri aðilinn og jöfnuðu með finu marki.

Það var Kolbeinn Kárason sem skoraði. Eftir jöfnunarmarkið lögðu Leiknismenn hart að sér til að bæta við öðru en úrslitin urðu engu að síður 1-1 og Leiknir því með 1 stig eftir 1. umferð Inkasso deildarinnar 2017. Þess má geta að Leikni er spáð 6. sæti í deildinni í sumar og verður gaman að fylgjast með framgangi mála.

Á leikdag unnu margar hendur frábært verk. Það eru ekki einungis leikmenn og þjálfarar sem leika mikilvægt hlutverk þegar heimaleikir eru heldur allir þeir sem leggja að einhverju leiti hönd á plóginn, hvort sem er við að sækja bolta, vera í gæslu, miðasölu, kaffi, sjoppu eða að grilla hamburgara ofan í svanga áhorfendur. Öll þessi hlutverk skipta miklu máli og þakka félagið öllum sjálfbodaliðum fyrir sitt framlag!

Næstu heimaleikir Leiknis er í Borgunarbikarnum þann 16. maí og svo í Inkasso deildinni þann 20. maí. Við hvetjum alla til að mæta!

Glaðbeittir stuðningsmenn með Leiknishjartað á réttum stað.



Kolbeinn Kárason skoraði jöfnunarmark Leiknis í fyrsta heimaleik sumarsins.



## Árgangamót Leiknis

Leikniskempur á öllum aldri voru saman komnar á Leiknisvelli laugardaginn 29. apríl þegar Árgangamót Leiknis fór fram.

Mótið, sem er árlegur viðburður, var vel heppnað en alls voru tíu árgangar skráðir til leiks.

Fremstir meðal jafningja voru strákarnir í 92 árganginum sem komu, sáu og sigruðu. En þeir lögðu strákana í 94 árganginum að velli í úrslitaleik mótsins.

Það kom síðan í hlut 72 árgangsins að verma seinasta sæti mótsins eða Júmbósætið svokallaða.



Sigurvegarnir á Árgangamóti Leiknis 2017 með farandbikarinn.

## Knattspyrnuskóli Leiknis og Dominos

Knattspyrnuskóli Leiknis hefur lengi verið fastur liður í sumri Leiknismanna og hafa flest allir félagsmenn komið að skólanum með einum eða öðrum hætti. Knattspyrnuskólinn er fyrir stráka og stelpur á aldrinum 5 til 12 ára og er farið yfir helstu grunnþætti knattspyrnunnar í bland við leiki og skemmtun.

Leikmenn meistaraflokks og fleiri fótbolta-stjörnur hafa iðulega mætt í knattspyrnuskólann og heilsað upp á krakkana og verður spennandi að sjá hverjir munu láta ljós sitt skína að þessu sinni. Fyrsta námskeiðið hefst 12. júní. Hvert námskeið stendur yfir í tvær vikur og er frá 09:00

til 13:00. Að hætti Leiknis er verði stillt í hof og boðið er upp á 50% systkinaafslátt. Öllum námskeiðum er slútað með glæsilegri Pizza-veislu og verðlaunaafhendingu.

Nánari upplýsingar um námskeiðin má finna á heimasíðu félagsins, leiknir.com.



# Ingigerður endurkjörin formaður ÍR

Ingigerður (Inga) Guðmundsdóttir var endurkjörin formaður aðalstjórnar ÍR á aðalfundi félagsins sem haldinn var í ÍR-heimilinu 26. apríl. Aðrir í stjórn voru kosnir Magnús Valdimarsson, Sigurður Albert Ármannsson, Þorsteinn Magnússon og Reynir Leví Guðmundsson og varamenn í stjórn Arndís Ólafsdóttir og Agnar Sveinsson.

Í veglegri ársskýrslu sem lögð var fram á fundinum kemur m.a. fram að allar tíu deildir félagsins eru í sókn, iðkendafjöldi fer vaxandi og gæði starfsins aukast jafnt og þétt. Afreksfólk og afrekslið ÍR er í fremstu röð á landsvísi í fjölda íþróttagreina og vaxandi fjöldi afreksmanna félagsins hefur gert sig gildandi í alþjóðlegum samamburði með Anítu Hinriksdóttur frjálsíþróttakonu í fararbroddi. Fjárhagsleg staða félagsins er traust og rekstrartölur aðalstjórnar og deilda sýna að



Inga með ÍR trefilinn. Myndin er tekin í Seljahverfi skammt ofan höfuðstöðva ÍR.

vel er haldið á spöðunum. Velta aðalstjórnar og deilda árið 2016 var um 380.000.000. ÍR-ingar eru því greinilega tilbúnir til að bæta

íþróttastarfið kröftuglega með nýrri og betri íþróttaaðstöðu sem tekin verður í notkun á komandi árum.

## Skráning hafin í sumarnámskeið ÍR

Opnað var fyrir skráningu 4. maí sl. í hin vinsælu „SUMARGAMAN“ námskeið ÍR fyrir aldurshópinn 6 til 9 ára. Námskeiðin hefjast á ÍR-svæðinu í Mjódd mánudaginn 12. júní og standa fram í ágúst. „SUMARGAMAN“ eru bæði heilsdags og hálf dags námskeið. Hægt verður að velja um hálf dags námskeið fyrir og eftir hádegi og standa námskeiðin yfir í eina viku í senn. Þá verður boðið upp á heitan mat í hádeginu, gegn gjaldi og gæslu frá 8:00 til 9:00 og frá 16:00-17:00.

Á námskeiðunum geta börnin valið um tvær brautir: Annars vegar Lista- og sköpunarbraut sem samanstendur af hreyfingu og útiveru, leikjum, göngutúrum, hjólaferðum, ævintýradögum, sönglist, föndurdögum, sundferðum, bæjarferðum, upplýsingaferðum og dansi og hins vegar af Íþróttabraut sem samanstendur af frjálsíþróttapjálfun, fimleikapjálfun, handboltaþjálfun, knattspyrnuþjálfun og kórufuknattleiksþjálfun.

Fjölbreytt úrval annarra íþróttanámskeiða verða einnig í boði hjá ÍR í sumar.

Nánari upplýsingar um þessi námskeið munu birtast á vef og facebook síðu ÍR innan tíðar.



## Fimleikadeild ÍR

### Vorsýning laugardaginn 27. maí í Breiðholtsskóla

Fimleikar voru endurvaktir sem íþróttagrein innan Íþróttafélags Reykjavíkur í september árið 2014 og var Frjálsíþróttadeild ÍR fengin til að fóstara fimleikana fyrst í stað. Voru þá liðin 31 ár síðan fimleikar voru síðast stundaðir hjá ÍR en þá hafði verið um hefðbundna áhaldafimleika að ræða, nú var ákveðið að stílað yrði inn á hópfimleika sem notið hafa mikilla vinsælda á Íslandi sl. ár.

Hópfimleikar byggja á annars konar áherslum hvað æfingar snertir heldur en áhaldafimleikar, hópfimleikar byggja á gólfæfingum, stundum kallað dans, dýnustökki á svokallaðri fiber eða loftdýnu og trampolínstökki yfir hest. Eins og í fleiri íþróttagreinum er lögð megin áhersla á uppbyggilegar grunnæfingar fyrir yngstu iðkendurnar og flóknari fyrir þá sem lengra eru komnir. Í hópfimleikum er ekki keppt í einstaklingskeppni, aðeins sem lið og reynir því sérlega mikið á samstilltan hóp og liðsanda. Fimleikar eru einstaklega góður grunnur fyrir allar íþróttir og markmið ÍR fimleika er að veita framúrskarandi þjálfun

og hvatningu í öruggu og skemmtilegu umhverfi. Unnið er með persónulegan hámarksárangur hjá hverjum fyrir sig en jafnframt að styrkja hópinn sem heild og byggja upp liðsanda.

ÍR fimleikar hafa á að skipa flottum þjálfurum, Sigríður Ósk Fanndal er yfirþjálfari og þær Daníela Hansen, Elíana Sigurjónsdóttir, Hulda Þorsteinsdóttir og Tiana Ósk Whitworth sjá um þjálfunina. Æft er tvisvar í viku og eru æfingarnar 60 til 90 mínútur að lengd. Þar sem ÍR- fimleikar eru mjög ungir 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 fimleikanna byrji að stíga sín fyrstu skref í keppni kringum árið 2019. ÍR fimleikar verða með vorsýninguna sína laugardaginn 27. maí kl. 11 í Breiðholtsskóla og eru allir velkomnir að sjá hvað þau hafa verið að æfa í vetur.

Sigríður Ósk Fanndal yfirþjálfari og Fríða Rún Þórðardóttir varaformaður Frjálsíþróttadeildar ÍR



Fréttir

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

## Ásgeir Erlendur náði svarta beltinu í júdó



Ásgeir hægra megin ásamt félaganum sínum Gísli Vilborgarsyni þjálfarar hjá ÍR.

Formaður júdódeildar ÍR og annar aðalþjálfari deildarinnar Ásgeir Erlendur Ásgeirsson náði merki áfanga á dögum í íþrótt sinni þegar hann tryggði sér svarta belt. Þetta er mikill árangur og sýningu á hvernig hafa þeir komist til þessa stigs.

Í júdóíþróttinni er kunnátta og hæfni iðkenda metin með beltaprófum þar sem fyrsta getustigið gefur hvítt belt, næsta getustig þar fyrir ofan gult, appelsínugult, grænt, blátt, brúnt og loks svart belt fyrir efsta stig kunnáttu og hæfni. Ásgeir Erlendur hlaut einkunnina 8 á svartbeltisprófinu sem að sögn kunnugra er með því hæsta sem gefið hefur verið á slíku prófi hérlandis. Ásgeir hefur stýrt júdódeild ÍR undanfarin tvö ár sem formaður og er deildin nú sú júdódeild á landinu sem vex hraðast og er sú öflugasta í Reykjavík á sviði barna og unglingsstarfs.

Heimasíða  
[www.ir.is](http://www.ir.is)



GETRAUNANÚMÉR

ÍR ER

109



\* Gulir blettir af völdum sólarvarna nást betur úr, í samanburði við fyrri formúlu.