

Breiðholtsblaðið

Dreift frítt í öll hús í Breiðholti

SEPTEMBER 2017

9. tbl. 24. árg.



Fjárf. 11-16

Hádegistilboð

LÍTIL PIZZA

af matsæli og 0,33 cl gos

1.000 KR.

MIÐSTÆRÐ

af matsæli og 0,33 cl gos

1.500 KR.

DOMINO'S APP WWW.DOMINOS.IS



Slökkvitækja- þjónustan

564 1433

Bakkabraut 16 • 200 Kópavogur

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



Systrasamlagid

Erum á Óðinsgötu 1

Mán. - fös.: 10 - 18.
Laugardagar: 11 - 17.

sjá nánar á www.facebook.com/Systrasamlagid
www.systrasamlagid.is

Leiknir með nýtt samfélagsverkefni í Breiðholti

Íþróttafélagið Leiknir er að fara af stað með nýtt verkefni í Breiðholti. Verkefnið byggir á að nýta fótbolta til þess að tengja saman börn í hverfinu af ólíkum uppruna. Hugmyndin er fá þau til þess að koma saman til leiks sér til ánægju, auðvelda þeim aðlögun og kynni í nýjum heimahögum og efla félagsfærni þeirra.

Þetta verkefni verður unnið í samstarfi við bresku góðgerðasamtökin The Unity of Faiths Foundation eða TUFF. Guðlaugur Þór Þórðarson utanríkisráðherra, Guðni Bergsson formaður KSÍ og breski sendiherrann á Íslandi hafa allir lýst stuðningi við verkefnið og kveðst Helgi Óttarr Hafsteinsson framkvæmdastjóri Leiknis vonast til þess að Reykjavíkurborg geti einnig stutt við þetta mikilvæga samfélagslega verkefni. *Rætt er við Helga Óttarr á bls. 4 til 5.*



Helgi Óttarr Hafsteinsson framkvæmdastjóri Leiknis.

Þitt 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 LAMBAKJÖTI

Lambalæri 1499 kr/kg

Prime 3479 kr/kg

Lambahryggur 1998 kr/kg

Lambalundir 4498 kr/kg

Lambafille m/fitu 3936 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: thoringimars@gmail.com

Auglýsingasími: 511 1188 • 552 1953 • 895 8298

Heimasíða: borgarblod.is

Netfang: borgarblod@simnet.is

Framkvæmda- og auglýsingastjóri: Kristján Jóhannsson

Umbrot: Valur Kristjánsson

Prentun: Landsprent ehf.

Dreifing: Landsprent ehf.

9. tbl. 24. árgangur

Breiðholtsblaðið er dreift frítt í öll hús í Breiðholti

Breiðholtsskóli tekur þátt í “Göngum í skólann”

Breiðholtsskóli tekur þátt í Göngum í skólann. Það er verkefni á vegum Íþrótt- og Ólympíusambands Íslands, Embætti landlæknis, Mennta- og menningarmálaráðuneytisins, Ríkislögreglustjóra, Samgöngusstofu, Slysavarnafélagsins Landsbjargar og Heimilis og skóla. Göngum í skólann verkefnið hófst miðvikudaginn 6. september og lýkur formlega með alþjóðlega Göngum í skólann deginum miðvikudaginn 4. október.

Þetta er í ellefta sinn sem verkefnið er haldið hér á landi og hefur þátttaka aukist jafnt og þétt. Megin markmið verkefnisins eru að hvetja börn til að tileinka sér virkan ferðamáta í og úr skóla og auka færni þeirra til að ferðast á öruggan hátt í umferðinni. Fræða þau um ávinning reglulegrar hreyfingar, að draga úr umferðarþunga, mengun og hraðakstri nálægt skólum. Auk þess er reynt að stuðla að vitundarvakningu fyrir virkum ferðamáta og



Verkefnið sett af stað. Fremst á myndinni má sjá Óttar Proppé heilbrigðisráðherra.

umhverfismálum og það hversu “gönguvænt” umhverfið er. Á síðasta ári tóku milljónir barna frá

40 löndum víðs vegar um heiminn þátt í Göngum í skólann með einum eða öðrum hætti.

Djúpslökun og fyrirbæn í Fella- og Hólakirkju

Þriðjudaginn 19. september hefjast dásamlegrar stundir og eru þær frá kl. 17:30 til 18:30. Boðið er upp á djúpslökun og fyrirbæn í Fella- og Hólakirkju alla þriðjudaga. Djúpslökunin byggir á jóga nidrafræðum en Þorgerður Sveindóttir jógakennari leiðir slökunina ásamt djákna kirkjunnar.

Allir eru velkomnir engin aðgangseyrir.



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

Tvítýngi - er það framtíðin

Þegar börn læra fleiri en eitt tungumál verða þau tvítýngd. Sum börn eiga eitt móðurmál sem þau læra hjá foreldrum í heimaranni og bæta síðan öðru tungumáli við, tungumáli samfélagsins. Önnur tileinka sér tvö tungumál samhliða og eiga því tvö móðurmál, oftast vegna þess að foreldrar eru af sitt hvoru þjóðerni. Svo eru börn sem eiga tvö móðurmál og tungumál samfélagsins sem þriðja mál. En oft eru skil á milli tungumála í lífi barna ekki svo skýr.”

Þessi skilgreining á tvítýngi sem lesa má á Læsisvefnum kemur í hugann nú þegar staða íslenskunnar er til umræðu af meiri þunga en fyrr. Aðeins munu um 350 þúsund manns geta tileinkað sér íslensku ef allt er talið, Íslendingar erlendis og fólk frá öðrum málsvæðum sem lært hefur íslensku sér til nota.

Um langan tíma lærðu Íslendingar sem ekki nutu langskólanáms tæpast annað tungumál en íslensku til að nota sér að að gagni. Þetta þýddi að fólk var almennt einangrað frá öðrum samfélögum. Utan langskólagengna var það einkum fólk sem átt hafði þess kost að sækja enska sumarskóla eða dvelja sem skiptinemar - aðallega í Vesturheimi sem gátu efnt til samskipta til annarra landa. Öðrum var sú leið nánast lokað.

Áundanförnum árum hafa samskipti Íslendinga við umheiminn stórauðist. Þá hefur ný tækni sem kennd er við tölvur, internet og snjalltæki þjappað umheiminum í eitt þorp þegar kemur að samskiptum ef svo má segja. Við allar þær breytingar hefur ensk tunga sótt verulega að Íslendingum sem öðrum – sem er að ná undirtökum sem samskiptamál alheimsins þegar að hinum rafrænu samskiptum kemur.

Ef til vill er hættan ekki sú sem margir óttast. Í spjalli við enskukennara í FB hér í blaðinu kemur fram að þótt þau ungmenni finnist sem vilji fremur tjá sig á ensku en móðurmálinu þá séu margir yngri nemendur feimnir við að tjá sig á ensku í kennslustundum. Þetta leiðir hugann að því hvort tvítýngi geti verið lausn fyrir Íslendinga. Með því mundu þeir viðhalda og varðveita kunnáttu í móðurmálinu en einnig átt samskipti um allan heim án erfiðleika.

Breiðholtið er umhverfi fólks af ýmum uppruna og fjölbreytt málсамfélag. Af þeim sökum er þessari hugmynd varpað fram í hverfisblaði Breiðholtsins.

Hausthreinsun Iceherbs!

Náttúrleg og virk bætiefni.

www.iceherbs.is

Með íslenskum fjallagrösum

Fæst í öllum apótekum, heilsuvörverslunum, Nettó, Hagkaupum og Fríhöfninni Keflavíkurlugvelli



ICEHERBS
NATURA ISLANDICA



25%
AFSLÁTTUR
Í SEPT.



FRÍSTUNDAHEIMILI

OG FÉLAGSMIÐSTÖÐVAR

REYKJAVÍKURBORGAR

SVEINN ÆTLAR AÐ VERÐA STÓRMEISTARI

LANGAR ÞIG AÐ VINNA MEÐ FRAMTÍÐ LANDSINS?

Frístundamiðstöðin Miðberg óskar eftir fólki til starfa

Við leitum að skapandi fólki með margvísleg áhugamál, reynslu og bakgrunn. Fólki sem hefur brennandi áhuga á að vinna með börnum og unglingum og móta með þeim fjölbreytt og skemmtilegt frístundastarf.

Um er að ræða störf á frístundaheimilum og sértækri félagsmiðstöð.

Í boði eru hlutastörf með sveigjanlegum vinnutíma eftir hádegi.

Nánari upplýsingar á www.midberg.is
og www.reykjavik.is/laus-storf/sfs



MIDBERG
FRÍSTUNDAMIÐSTÖÐ

VIÐTALIÐ

Hingað eru allir velkomnir

Nýtt verkefni er að fara af stað í Breiðholti í haust sem íþróttafélagið Leiknir ætlar að standa fyrir. Verkefnið byggir á að nýta fótbolta til þess að tengja saman börn í hverfinu af ólíkum uppruna, fá þau til þess að koma saman til leiks sér til ánægju, auðvelda þeim aðlögun og kynni í nýjum heimahögum og efla félagsfærni þeirra. Þetta verkefni verður unnið í samstarfi við bresku góðgerðasamtökin The Unity of Faiths Foundation eða TUFF. Verkefnið hefur verið útfært í hinum ýmsu borgum þar á meðal í London, Brussel, París og einnig í Ástralíu og njóta um 14 þúsund börn þess hingað til í Bretlandi. Utanríkisráðherra, Guðlaugur Þór Þórðarson, Guðni Bergsson formaður KSÍ og breski sendiherrann á Íslandi, hafa lýst stuðningi við verkefnið. Gert er ráð fyrir að farið verði af stað í næsta mánuði en nú erum við að vinna að því að afla fjármuna auk þess að vinna að skipulagningu þess. Helgi Óttarr Hafsteinsson framkvæmdastjóri Leiknis kveðst vonast til þess að Reykjavíkurborg geti líka stutt við þetta mikilvæga samfélagslega verkefni.

TUFF verkefninu hefur verið valin staður í Breiðholti út frá því sjónarmiði að þar búa margar fjölskyldur sem eiga sér erlendan og blandaða uppruna og einnig þeirri staðreynd að mun lægra hlutfall barna í Breiðholti stundar íþróttir en í öðrum hlutum Reykjavíkurborgar. Verkefnið verður einnig sett upp í Kópavogi hjá Breiðablik og HK. Helgi segist hlakka til að takast á við þetta og að þetta verði frábært fyrir Breiðholti ekki bara það efra þar sem höfuðstöðvar Leiknis eru heldur alla byggðina. Leiknir mun kynna verkefnið vel í hverfinu áður en það fer af stað og vill hvetja sem flest börn til þess að taka þátt.

Borinn og barnfæddur Breiðhyllingur

Helgi tók við starfi framkvæmdastjóra Leiknis á liðnum vetri. Helgi er borinn og barnfæddur Breiðhyllingur, hefur tengst Leikni um langan tíma og þekkir innviði félagsins því ágætlega. Hann lék um tíma með meistaraflokki félagsins og hefur spilað yfir 100 leiki fyrir Leikni auk þess að vinna við þjálfun yngri



Samið við Leikni. Frá vinstri: Helgi Óttarr Hafsteinsson framkvæmdastjóri Leiknis, Guðný Sævinisdóttir stjórnarmaður í Leikni, Shamender Talwar stofnandi TUFF, Þórður Einarsson yfirþjálfari Leiknis og Hrund Hafsteinsdóttir frá Utanríkisráðuneytinu.

flokka á sínum tíma. Helgi kveðst ánægður með að hafa fengið þetta tækifæri. “Þetta er tækifæri fyrir mig til að samtvinna menntun, vinnu og áhugamál í eina stöðu,” segir hann í spjalli við Breiðholtsblaðið.

Tók við góðu búi af Dodda

“Ég tók við þessu starfi af Þórði Einarssyni eða „Dodda þjálfara“ eins og flestir þekkja hann enda hefur hann bæði starfað við þjálfun og stjórnunarstörf hjá Leikni um langt árabli. Ég kom að eins góðu búi og hægt var þegar lítið íþróttafélag á í hlut. Doddi hefur staðið sig frábærlega í gegnum árin. Hann er ekkert að fara frá félaginu. Heldur aðeins að létta á sér. Ég hef komið svona meira inn í EXCEL vinnuna - í fjármálin og reksturinn en þjálfunin verður alveg á hans könnu. Hann er yfir öllum yngri flokkunum og afreksstarfinu. Hann þekkir þetta alveg frá A til Ö enda búinn að lifa og hrærast í þessu frá því

hann óx upp úr barndómi. Hann gekk hér inn um dyr þegar hann gat sparkað bolta sjálfsgætt lítið eldri en fjögurra eða fimm ára og hefur ekki farið síðan.“

Byggðin orðin þroskuð og gróin

Helgi hefur alist upp í Efra Breiðholti og með Leikni. „Ég hef verið hér með nokkrum hléum. Einkum vegna náms og starfa en ég bjó í Danmörku um tíma og svo bjó ég líka um stund í Ólafsvík og spilaði fótbolta með liðinu þar að ögleymdum tíma í London þar sem ég starfaði sem mannauðsstjóri hjá Búllunni þegar Tommi – Tómas Tómasson fór í útrás á breskri grundu.“ Helgi segir að hverfið hafi breyst mikið á tveimur áratugum. “Byggðin er orðin þroskuð og gróin þótt breytingar séu alltaf að eiga sér stað. FB hefur vaxið vel og dafnað og nú hefur mikið af nýbúum sest að í Efra Breiðholti. Sumt af þessu fólki kemur frá ólíkum mál- og menningarsvæðum. Þótt flestir aðlagist ágætlega þá tekur það ákveðin tíma. Einkum þegar íslenskan á í hlut. Krakkar eru oftast mun fljóttari að ná tökum á nýju tungumáli en fullorðnir. Þar kemur málþroskastigið við sögu og skólarnir eiga auðvitað stóran hlut að máli hvað tungumálið varðar.“

Fyrsta skrefið er oft erfiðast

Helgi segir að þetta hafa áhrif á félags- og íþróttþátttöku kakkanna. „Ég álit að foreldrar af erlendum uppruna veigri sér stundum við að koma með börnunum sínum til okkar eða annarra sem sinna félags- og íþróttastarfi vegna þess að þau tala ekki jafn góða íslensku innfæddir foreldrar. Þetta á ekki að vera svona og ég vil hvetja fólk til þess að setja það ekki fyrir sig vegna þess að það er ekkert til að skammast sín fyrir. Flestir íslenskir krakkar víta eðlilega oft meira um íþróttastarfið en þau sem eiga erlenda foreldra. Fólk kemur frá mismunandi menningarheimum

og venjum og þátttaka í íþróttum er misjöfn eftir samfélögum.“ Helgi segir að TUFF verkefnið sé kjörið til þess að breyta þessari staðreynd. Að ná til fleiri krakka sem ekki hafa farið inn í félags- og íþróttastarfið. “Verkefnið byggir á samstarfi við skólana. Fara inn í þá og kynna þetta fyrir krökkunum og fá þau til þess að koma alveg burtséð frá þjóðerni þeirra eða fyrri heimkynnum. Við gerum okkur grein fyrir að börn sem ekki stunda neitt félagsstarf eiga á hættu að einangrast. Þau eignast síður félaga og vini. Þótt fótboltinn sé í forgrunni þá er þessu verkefni einkum ætlað að auka tengsl barna við umhverfi sitt og að auka félagslega hæfni þeirra. Það þarf oft ekki mikið til. Fyrsta skrefið er oft erfiðast.”

Hingað eru allir velkomnir

Helgi minnst á kostnað við þátttöku í starfinu og að hann geti verið foreldrum misjafnlega erfiður. “Félagsstarfið kostar alltaf eitthvað og maður veit ekki um fjárhag fólks. Sumir eru að senda peninga heim til fjölskyldna sinna í öðrum löndum og aðstæður geta verið af ýmum toga. Ég vil nota þetta tækifæri til þess að minna á fristundastyrkina – á 50 þúsund króna fristundastyrki borgarinnar sem öllum börnum stendur til boða. Við erum ef til vill ekki að auglýsa styrkina eða þessa þjónustu nægilega vel til að allir viti af henni. Við í Leikni höfum alltaf reynt að gæta þess að styrkirnir dugi fyrir æfingagjöldum. Við erum með frítt fyrir áttunda flokkinn en við verðum að kynna þetta betur fyrir foreldrum og forráðamönnum. Og talandi um nýbúana þá erum við að fá mjög öfluga einstaklinga sem eru af erlendu bergi brotnir. Við þurfum bara að fá fleiri. Nei – það skiptir engu máli fyrir okkur hvaðan fólkið kemur; hvorki þjóðerni, tungumál, litur eða fjárhagur. Hingað eru allir velkomnir.”

Eins og ein stór fjölskylda

En hvað dró Helga að Leikni á sínum tíma. “Það sem fyrst og fremst dróg mig að Leikni var félagið

sjálft og stemningin í kringum það. Þetta er eins og ein stór fjölskylda og þannig hefur það alltaf verið. Ég held að þetta stafi að einhverju leyti af því að byggðin er þétt og minnir að nokkru leyti á bæjarbrag eins og finna má úti á landi. Austurberg er kjarninn í Fellunum og tenging út í Hólahverfið. Einskonar boulevard eða breiðgata þar sem margar stofnanir og fyrirtæki eru til húsa. Má þar nefna FB og Hólabrekkuskóla, Breiðholtslaugina, líkamsræktarstöð World Class að ögleymdu Gerðubergi og Miðbergi ásamt fleiru.”

Bragi í Leiksporti eftirminnilegur

“Við vorum í kofanum – gamla Leiknishúsinu og fórum líka oft upp í Hólagarð verslunarmiðstöðina við Lóuhóla. Þar var stór matvörubúð sem öðru hvoru skipti um eigendur og einnig sérsverslanir, einhverjir veitingastaðir og oft var hverfiskrá þar svona að breskri fyrirmynd. Bragi Björns í Leiksporti er minnisstæðastur frá uppvaxtarárum mínum. Hann verslaði meðal annars með íþróttavörur og íþróttafélögin voru í viðskiptum við hann. Ég er heldur ekki frá því að búðin hans Braga hafi verið nokkurs konar félagsmiðstöð – ekki síst fyrir strákana í hverfinu og jafnvel fleiri. Oftast þegar maður kom í Hólagarð var einhver inni hjá Braga, strákar að skoða sig um eða fullorðinn að þiggja kaffisopa og ræða málín. Ég get sagt frá því að fyrsta vinnan mín sem reyndar var ólaunuð var að fá að afgreiða hjá Braga. Hann var oft einn í búðinni og ef hann þurfti að bregða sér frá varð hann að fá einhvern til þess að hlaupa í skarðið. Ég þekkti vörurnar og þegar maður var búinn að læra að leggja saman og draga frá var þetta í lagi. Bragi var einstakur og sorglegt að þetta gekk ekki lengur hjá honum. Það vantar fleiri svona menn – glaðlega og með góða þjónustulund á stað eins og Hólagarð.“

Höfum von um inniaðstöðu fyrir fótboltann

Þótt miklar úrbætur hafi verið gerðar á Leiknissvæðinu skortir enn á nægilega góða aðstöðu fyrir starfsemi félagsins. “Það er alveg rétt, okkur vantar hált knattús – knattús af hálfri stærð þar sem hægt væri að sundu æfingar að vetrinum. Þótt við séum komnir með ágætán fótoltavöll þá dugur útivöllur ekki til notkunar allt árið. Veðráttan er þannig og við ráðum henni ekki. Ég tel þó að við munum sjá fyrir endann á þessum vanda innan tíðar. Viðræður eru farnar af stað á milli félagsins og borgaryfirvalda en svona verkefni tekur alltaf sinn tíma. Við erum með um 200 iðkendur og ég hef trú á því að með því að fá hús og auðvelda þannig vetrarstarfið myndi fjölga þeim í að minnsta kosti 400. Og síðan væntum við árangurs af TUFF verkefninu. Ég get séð fyrir mér að yfirbyggt knattús á Leiknissvæðinu myndi geta þjónað allt að 70% fótoltaiðkenda í Breiðholti og um 35% þeirra eru í göngufæri við Leiknissvæðið. Ef við getum vígt knattús á fimmtugsafmæli Leiknis eftir sex ár þá verður það sú mesta afmælisveisla sem félagið gæti boðið upp á og stærsta tillegð borgaryfirvalda til íþróttastarfs í Efra Breiðholti og fótoltastarfs í öllu Breiðholti.”



Perú með Mundo - ævintýraferð!

Ógleymanleg ferð fyrir forvitna, þá sem eiga stórafmæli eða vilja fagna lífinu.
Brottför 8. nóvember.

Nánari upplýsingar hjá:
margret@mundo.is

MUNDO
www.mundo.is

FYRSTA BLANDA NIVEA AF Q10 & HREINU C-VÍTAMÍNI



NÝTT

ÞESSIR TVEIR KRAFTMIKLU SINDURVARAR GERA HÚÐFRUMUNUM KLEIFT
AÐ TAKA UPP 50% MEIRA SÚREFNI* SEM GEFUR HÚÐINN MEIRI ORKU.
NÝJA FORMÚLAN ER SÉRSTAKLEGA VERNDUÐ Í LOFTÞÉTTRI PAKKNINGU.

Derek Mundell sýnir í Gerðubergi

Thor fékk mig til þess að lesa í mosann

Tveir menn, fjórir hestar. Blásnir melar með lyngþúfum og mosapembum ískotnum hreindýrmosa, og hvítnar af; hvítnandi rætur, naktar rætur ofan á mold, grjót með skellum af skóf.
Ofar kom í mýri með grashólmum. Þar eru seytlur og dý með mosa, og snarrót. Fífusund. Enn ofar lækur sem rennur um móa, ofan við lynggróna brekku. Lækurinn hverfur stundum og kemur svo frussandi út með lágu murri og slitnu hjali ... Dropar í djámosa títra, glitra eins og smágerð djásn.

Thor Vilhjálmsson, Grámosinn glóir 1986 bls. 30-31.

“Þarna byrjaði það. Ég var að hlusta á Thor lesa þessa sögu í útvarpinu og allt í einu luktist þetta umhverfi upp fyrir mér sem ég er að vinna með í þessari sýningu. Ég sá þessar myndir í huganum,” segir Derek Mundell í spjalli við Breiðholtsblaðið en hann sýnir þessa dagana vatnslitamyndir í Gerðubergi þar mosapembur eru í aðalhlutverki auk vetrarmynda þar

sem mosinn bíður komu vorsins og leysinganna. Á sýningunni rannsakar hann síbreytileg litbrigði mosans og hvernig hann skiptir litum eftir árstíðum, veðurbrigðum og birtu dagsins og beitir til þess eiginleikum vatnslitanna. Lita sem flæða í vatni á pappír. Hann segir enga aðferð henta betur til þess að bregða þessum myndum upp og fanga hin fingerðu en dramatísku litbrigði sem birtast í samspiili mosans við annan jarðargróður og jarðveg. Áhuga hans á vatnslitunum má rekja um þrjá áratugi aftur í tímann og hefur hann unnið að myndsköpun síðan, fyrst með öðrum störfum en á síðari árum hefur hann alfarið snúið sér að myndlistinni – námi, kennslu og málun. Derek hefur haldið fimm einkasýningar hérlandis og tekið þátt í mörgum samsýningum. Hann á verk í einkasöfnum á Íslandi, í Kanada, Svíþjóð, Noregi, Bandaríkjunum og Bretlandi.

Konan fékk mig til Íslands

En hver er Derek Mundell. Hann er Englendingur sem flutti hingað til lands 1976 en hafði þó komið til landsins áður og dvalið um tíma. Hann er landbúnaðarfræðingur að mennt og vann við ýmis rannsóknarstörf hér á landi áður en að hann fór að stunda myndlist

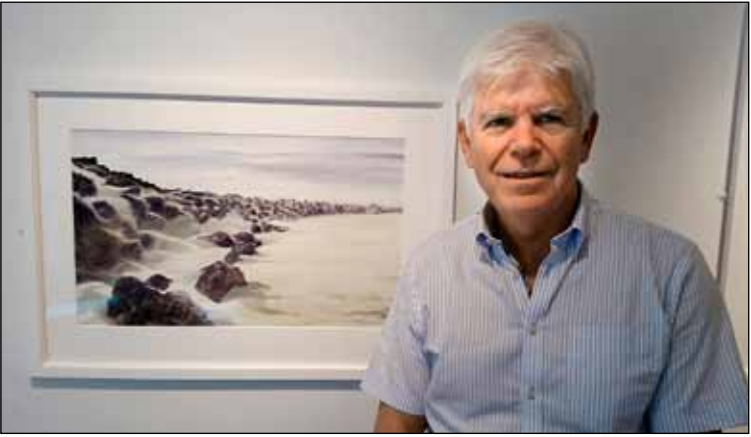
og síðar jafnframt henni. “Ég kom hingað fyrst árið 1972. Þá hafði ég kynnst konu minni sem var við nám í Englandi en hún heitir Alda Möller og er matvælafræðingur. Ég var útskrifaður úr námi en ekki búinn að fá vinnu og Alda stakk upp á því hvort við ættum ekki að fara til Íslands. Við fórum hingað sumarið 1972 og ferðuðumst talsvert um landið. Hún er ættuð frá Siglufirði og þekkti því vel til á Norðurlandi. Hún var búin á bak við tjöldin að leita eftir vinnu fyrir mig og það varð úr að ég fór að starfa hjá Jóhannesi Sigvaldassyni og Þórarni Lárussyni hjá Ræktunarfélagi Norðurlands en þeir höfðu þá verið að leita eftir manni með mína menntun til þess að þróa aðferð við efnagreiningar í landbúnaðarrannsóknunum. Við vorum þó ekki sest að fyrir fullt og allt vegna þess að Alda fór í framhaldsnám til Englands þar sem við bjuggum í þrjú á og ég starfaði í mínu fagi á meðan hún lauk doktorsnáminu. En þá var okkur ekkert að vanbúnaði að koma hingað aftur og Alda fór aftur að vinna á bak við tjöldin að leita að vinnu fyrir mig. Björn Sigurbjörnsson réð mig þá til starfa hjá Rannsóknastofnun landbúnaðarins þar sem ég starfaði næstu sex árin.”

Fór alfarið í myndlistina

Derek fór að sinna myndlist meðfram rannsóknarstörfunum. “Myndlistin hafði lengi blundað í mér. Ég hafði alltaf gaman af að fara á listasöfn og virða myndlistina fyrir mér og síðan fór ég að læra, fyrst í Myndlistarskóla Kópavogs þar sem ég kenni núna. Þegar börnin voru að verða vaxin úr grasi fór ég í þetta á fullu því þörfin að mála lét mig alls ekki í friði. Ég fór líka að kenna og hef kennt vatnslitamálun á námskeiðum fyrir fullorðna í Myndlistarskóla Kópavogs undanfarin ár. Ég fór líka að leita mér meiri þekkingar á þessu sviði og lauk B.A. námi í listfræði og listasögu frá Háskóla Íslands vorið 2011.”

Vatnslitirnir eru heiðarlegastir

“Ég hef prufað ýmsa tækni og liti – olíu og pastel, en vatnslitirnir höfðuðu alltaf sterkast til mín. Það fylgir líka spennan því að vinna með vatnslitina. Maður verður að vinna hratt og má ekki verða fyrir truflun. Í vatnslitamálum verður engu



Derek Mundell við eina af myndum sínum sem hann sýnir í Gerðubergi.

breytt eftir á líkt og í olíunni þar sem alltaf má skafa af mála ofan í – breyta og bæta eftir hugmyndum og þörfum. Vatnslitir hafa ekki verið eins áberandi í íslenskri listasögu og aðrar aðferðir – t.d. olían en ég hef stundum sagt að þeir séu heiðarlegasta aðferðin í myndlistinni. Maður svindlar ekki á sjálfum sér með vatnslitunum – breytir engu eftir á.”

Skildi betur mosann eftir að hafa hlustað á Thor

Hver var kveikja að mosanum? Var það texti Thors? “Já – hann hjálpaði mér alla vega til að finna myndmálið í þessu

náttúrufyrirbæri. Við hjónin höfum oft farið akandi norður í land og rætt á leiðinni um hvar væri fallegast að sjá yfir landið af þjóðveginum. Mér fannst fallegt að horfa yfir Borgarfjörðinn þegar nálgast tók Bifröst en upphalds útsýni Öldu var aðeins ofar. Fyrir ofan Grábrók þar sem landslagið er ekki eins grænt. Ég hafði aftur á móti enga tilfinningu fyrir því enda alinn upp í grænna umhverfi en hún. Ekki fyrir en ég hafði hlustað á Thor. Þá opnaðist þessi heimur fyrir mér. Þá sá ég hvernig mosinn hylur þessi dökku og hvössu mynstur sem eru í hrauninu. Og þá fór ég að vinna með þetta.”



Derek með skissubókina úti í hrauni. Á myndinni sést vel hvernig mosinn þekur hraunið. Hvernig gróður og grjót mætast eins og Derek túlkar í myndverkum sínum.

Fyrstu jazztónleikarnir á föstudaginn

Jazzinn er að fara af stað í Gerðubergi eftir sumardvalann. Leifur Gunnarsson mun sem fyrr halda áfram sem listrænn stjórnandi tónleikaraðarinnar Jazz í hádeginu.

Fyrstu hádegistónleikarnir verða haldnir 15. september í Gerðubergi þar sem íslensk dægurlög verða flutt í jazzfötum eins og fram kemur í titli. Tónleikarnir eru svo endurteknir í Spönginni í hádeginu næsta dag.

Plokkfiskur

hollur kostur á 5 mín.

Við erum kannski ekki alveg í alfaraleið, en við erum fágæt perla sem sameinum bæði lægra verð OG góða þjónustu!

- ✓ Komdu og gerðu verðsamanburð
- ✓ Við erum með betri afslátt fyrir eldri borgara og öryrkja
- ✓ Fríar heimsendingar lyfja

Hraunbergsapótek
Heilbrigð skynsemi
Opið **8:30-18** á virkum dögum
info@hraunbergsapotek.is
Fésbók: hapotek
S: 530 9500

Félagsstarfið í Gerðubergi komið á fullt

Bara að koma og láta sjá sig

Félagsstarfið í Gerðubergi er komið í fullan gang og fjölbreytt líkt og verið hefur undanfarin ár. Boðið er upp á fjölda námskeiða auk tómstundastarfa og skemmtilegrar viðveru. Heitur matur er í kaffihúsi Corinu Rodrigues á efri hæðinni í hádeginu og er hann niður- greiddur til eldri borgara. Corina hefur lagt metnað í fjölbreytta matargerð og áherslu á hollustu.

Opin handavinnustofa er alla virka daga frá kl. 08.30 til 16.00. Útskurður með leiðbeinandi er á mánudögum og miðvikudögum. Keramik málun er á þriðjudögum og glervinnustofa á föstudögum. Þá er í boði leikfimi af ýmsum toga, leikfimi Maríu, leikfimi gönguhóps og sundleikfimi í Breiðholtslauginni handan Austurbergsins. Þrjónakaffið góða er á sínum stað, bókband og fleira og fleira.

Notendaráð starfar í tengslum við félagsstarfið og er tilgangur

að rödd notenda heyrist og að starfið beri með sér valddreifingu og unnið sé á lýðræðisgrunni.

Notendaráð skipa: Ágústa Hjálmtýsdóttir, Þorbjörg Einarsdóttir, Erla Hallgrímsdóttir, Sigurbjörg Þórðardóttir og Hafsteinn Sigurðsson.

Félagsstarfið er öllum opið án tillits til aldurs og sérstök ástæða er til þess að vekja athygli á að það er ekki sérsniðið fyrir eldri borgara. Allir eru velkomnir. Engra skráninga er þörf og það er bara að koma og láta



Setið við spil í félagsstarfinu í Gerðubergi.

inn – annað hvert til að taka kaffisopa, sýna sig og sjá aðra þátt í námskeiðum eða öðru og spjalla saman. félagsstarfi eða bara til að fá sér



Raunathuganir á vettvangi

Í liðinni viku unnu nemendur 9. bekk Ölduselsskóla raunathuganir á vettvangi með hugtakið ferð. Nánari skilgreining þess er hraði hlutar í ákveðna stefnu.

Nemendur mældu vegalengd (S) í metrum á milli tveggja ljósastaura á völdum stöðum í Skógarseli. Síðan tímamældu þeir hversu lengi bílar fóru á milli punkta A til B. Eftir að hafa tekið sjö mælingar fóru nemendur til baka í skólann þar sem var unnið úr niðurstöðunum og hraði bílanna var fundinn út frá formúlunni $S=v \cdot t$. Skilningur nemenda á forsendum hraðamælinga hefur aukist. Talsverðar umræður voru um hraða og áhrif hans.

Fella- og Hóla kirkja

Vantar fleiri raddir í kirkjukórinn



Kirkjukórinn í Fella- og Hóla kirkju getur sem best bætt við sig í raddir, og það vantar aðallega í alt og bassa.

Kirkjukórinn leiðir mes-susöng en æfir einnig fjölbreytt lög, bæði kirkjuleg og veraldleg. Góður andi ríkir í kórnum og félagar eru sumir söngmenntaðir og /eða kórvanir, en einnig eru óvanir velkomnir að höfðu samráði við organistann. Áhugasamir hafi samband við Arnhildi organista í síma 6987154, í kirkjunni í síma 5573280, í netfangið arnhildur@simnet.is eða í skilaboðum á Facebook.

Verið velkomin

og njótið ljúffengra veitinga í frábæru umhverfi

Súpa og réttur dagsins

1590.-

alla virka daga kl. 12-14



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 - 1.450
- með parmaskinku
- með reyktum laxi, salati og piparrótarsósu
- með kjúklingi, salati, og sinnepshunangssósu



...og kaldur á kantomum



Aðalréttir

Kjúklingasalat - kr. 1.850
með hvítlauksbrauði og hunangssinnepssósu
Piri Piri kjúklingur - kr. 2.200
með léttsteiktu grænmeti og grillaðri kartöflu
Lambasteik - kr. 2.800
Lambalærisneið með steiktu grænmeti, rjómalagaðri sinnepssósu og bakaðri kartöflu
Nautasteik* - kr. 2.800
með léttsteiktu grænmeti, bakaðri kartöflu og bernaisesósu
Piparsteik* - kr. 2.800
með léttsteiktu grænmeti, bakaðri kartöflu og rjómalagaðri grænpiparsósu
Hamborgari - kr. 1.800
með salati, rauðlauk, osti og frönskum

Sætir réttir

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



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

Gamla Kaffihúsið - Bistró - Drafnarfelli 18 - Sími 511 1180

Breytingar hjá Seljakjöri

Jóhann hættir eftir um þriggja áratuga starf

“Já ég hætti núna um mánaðamótin ágúst - september en þá var ég búinn að standa vaktina í um þrjá áratugi. Ég var búinn að hugsa þetta nokkuð hvenær ég væri tilbúin til þess en það var ýtt við mér að vera lengur. En einhvern tíma verður maður að taka ákvörðun og þá er ekkert um annað að gera en að klippa á,” segir Jóhann Víglundsson kjötiðnaðarmaður sem á heiðurinn af kjötborðinu í Selja-kjöri sem lengi hét Þín verslun eða alla tíð á meðan Símon Sigvaldason rak verslunina.

Jóhann eða Jói eins og margir kunningjar hans og gamlir viðskiptavinir þekkja hann hefur ekki útlit eftirlaunamanns – gæti verið nokkrum árum yngri segir erfitt að ætla að starfa með eftirlaunum vegna frítekjumarksins þar sem skert sé um krónu á móti krónu. Það sé einfaldlega verið að senda fólk heim þótt það hafi fulla starfsgetu og vilja til þess að sinna störfum lengur. Hann segir ekki ákveðið hvað taki við hjá sér. Hann hafi einhvern tíma til umhugsunar og segir að til greina geti komið að leggja einhverja hönd að verki á nýjum vettvangi. Jóhann bjó með hross jafnframt öðrum störfum í mörg ár en hefur nú hætt hestamennskunni. “Maður var í þessu alla daga. Fór beint eftir vinnu í hesthúsið til daglegra verka þar. Það þurfti að gefa og moka og járna og svo að riða út sem var toppurinn á þessu frístundastarfi.”

Átti þekktan alnafna

Jóhann hefur gaman af að segja frá og minnst þess að hann var alnafni manns sem löngum var þekktur fyrir að dansa nokkuð hinum megin línunnar á sínum tíma ef svo má að orði komast og varð fyrir mörgum árum þekktur fyrir frægan flotta úr fangelsinu á Litla Hrauni þótt hann hafi náð sér á strik síðar og farið að vinna við að aðstoða aðra sem áttu í erfiðri stöðu. “Það kom fyrir að tekið var feil á okkur og ég minnst þess sérstaklega þegar ég tók bílprófið sem þá var tekið hjá bifreiðaeftirlitinu sem var niður í Borgartúni á þeim tíma. Ég sat og beið eftir að vera kallaðir inn til prófdómarans. Svo var nafnið mitt kallað upp og ég tók eftir því hvað margir litu upp og horfðu á eftir mér. Svona eins og þeir væru að hugsa “þetta hann - strákurinn sem strauk af Litla Hrauni”. Svona var að eiga alnafna sem var þekktur fyrir allt annað en kjötvinnslu.”

Byrjaði hjá Einari Bergmann og lenti hjá Samkaupum

Jóhann er búinn að starfa í yfir



Starfsfólk Seljakjörs ásamt Jóhanni Víglundssyni og Grétari Erlendssyni sem tekur við starfi hans á bak við kjötborðið. Grétar starfaði áður hjá Nettó út á Granda.

30 ár í Breiðholtinu og lengst af í versluninni við Seljabrautina sem í gegnum árin hefur verið rekin af ýmsum aðilum og heitið nokkrum nöfnum. “Verslunin skipti alltaf um nafn þegar nýr eignandi tók við henni. Ég byrjaði hjá Einari Bergmann sem byggð húsið. Ég var kominn með meistarábréfið í kjötiðninni þegar Einar hringdi í mig og spurði hvort ég vildi koma og starfa hjá sér. Þegar Einar hætti og seldi tóku Víðisbræður Eiríkur og Matthías Sigurðssynir við rekstrinum og eftir að þeir fóru rak Ásgeir Davíðsson sem varð síðar þekktur sem Geiri á Goldfinger búðina um tíma að mig minnir undir nafninu Gæðakjör. Eftir hann komu einhverjir strákar að rekstrinum sem ég man ekki lengur hverjir voru en þeir stoppuðu ekki lengi við og versluninni var lokað um tíma. Búðin hét Nýi kjöt og fiskur um tíma en eftir að Símon Sigvaldason keypti var nafnið Þín verslun til. Símon sagði stundum við mig í gríni að eiginlega væri hann nemandi minn. Það kom til af því að þegar hann var að læra kjötið þá tókum við ungkokka frá Hótel sögu og Esju sem nú heitir Nordica upp á Seljabraut til þess að kenna þeim að úrbeina. Hann var einn þeirra sem kom til okkar þótt hann hafi trúlega ekki verið farinn að dreyma um að hann ætti eftir að eignast verslunina.”

Kröfurnar allt aðrar í dag

Jóhann fór strax að þreifa fyrir sér með nýjungar eftir að hann kom á Seljabrautina. Hann bjó



Ómar Valdimarsson framkvæmdastjóri Samkaupa, Jóhann Víglundsson og Valdís verslunarstjóri Seljakjörs.

til dæmis til fyrsta pepparone áleggð á Íslandi. “Ég reyndi alltaf að hafa eyrum opin og hlusta eftir hvað fólk vildi að við hefðum á boðstólum og hélt áfram að þróa mínar vörur í samræmi við það. Varan var mun fábreyttari fyrir 30

árum en hún er í dag og smekkur fólks og kröfur líka allt aðrar. Matargerð var almennt allt önnur og meira unnið inn á heimilunum. Þegar ég byrjaði þá var algengt að selja þverskorna ýsu með beinum og roði og fiskur í raspi var ekki

til. Engum datt í hug að taka roðið af og setja rasp á fiskinn. Ég byrjaði líka snemma að vera með dagstilboð og helgartilboðin komu í framhaldi af því. Ég hélt áfram að þróa tilbúna rétti.”

Notaði aldrei mataruppskriftir

Jóhann segir aldrei hafa notað mataruppskriftir. “Ég lék þetta alltaf af fingrum fram og skrifaði aldrei neitt niður þannig að uppskriftirnar mínar eru hvergi til nema í hausnum á mér. Ég nefni þateið áðan og síðar fór ég að útbúa kindafille. Ég hafði mjög gaman af að þreifa mig áfram og fá aðstoð frá viðskiptavinunum. Ef þeir voru ánægðir þá var bara að halda áfram en annars að breyta og bæta eftir óskum og þörfum.” Jóhann segist hafa forðast að breyta um fyrir stórar hátíðir heldur komið með nýjungar á milli til þess að fólk hefði tíma til að prufa þær og venjast þeim. “Fólk er vanafast og margir vilja hafa hátíðabragðið sitt ár eftir ár. Svo taka þeir kannski eitthvað annað upp en öllu þarf að venjast og læra að meta.”

Saga lambakjötsins er sorgarsaga

Jóhann segir að saga lambakjötsins sé sorgarsaga. “Það var löngum boðið í mjög óhentungu umbúðum. Stór frosin stykki í plastpokum og súpukjötið var selt með öllum beinum og fitu svo dæmi sé takið. Lærissneiðar voru oft seldar fjórar saman í lofttæmdum pakka og fólk varð að kaupa fjórar þótt það þyrfti ekki nema þrjár. Og hvað varð þá um þá fjórðu. Hversu oft ætli henni hafi verið hent í frystinn og síðan hent alveg þegar frystirinn var hreinsaður. Trúlega nokkuð oft. Ef við teljum eina lærissneið á dag þá jafngildir hún um 200 þúsund krónum á ári. Upphæð sem má fara fyrir til sólarlanda. En svona var sölumennskan í kringum kjötið. Ég man líka eftir því þegar kom fram krafa um að selja allt lambakjöt í hálfum skrokkum. Einhverjum snillingum datt í hug að þá myndi salan aukast ef fólk gæti ekki keypt minni einingar. Auðvitað fór þetta þveröfugt og fólk hætti bara að kaupa kjötið. Það var ekki heil hugsun í þessu. Að sala ykist ef fólk væri bannað að kaupa í litlum einingum.” Jóhann notaði ætíð aðeins valda bita í súpukjötið. “Það var ekki hægt annað því fólk vill ekki sjóða súpu þegar kjötbitarnir fljóta í fitunni. Lambakjöt er lúxusvara – hein villibráð ef rétt er haldið á málum,” segir þessi reyndi kjötiðnaðarmaður sem vill veg kindakjötsins sem mestan.



Allir þurfa þak yfir höfuðið

588 4477

Nútímaleg, kraftmikil og framsækin fasteignasala sem byggir á áratuga reynslu starfsmanna!



Ingólfur Geir Gissurarson
Framkvæmdastjóri
Lögg. fasteignasali og leigumíðlari
896 5222



Heiðar Friðjónsson
Sölustjóri
Löggiltur fasteignasali B.Sc.
693 3356



Margrét Sigurgeirsdóttir
Skrifstofustjóri
margret@valholl.is
588 4477



Úlfar Freyr Jóhannsson
Löggiltur Löggiltur Hdl.
Lögg. fasteignasali.
Skjalavinnsla
692 6906



Herdis Valb. Hölludóttir
Löggiltur
Löggiltur og lögg. fasteignasali
694 6166



Pétur Steinar Jóhannsson
Aðstoðarm.
fasteignasala
Snæfellsnesi
893 4718



Sturla Pétursson
Löggiltur
fasteignasali
899 9083



Anna F. Gunnarsdóttir
Lögg. fasteignasali
og innanhús stíllisti
892-8778

Fagleg þjónusta -
Vönduð vinnubrögð



Framúrskarandi
fyrirtæki

Erobik og Zumba dans í Árskógum og Gerðubergi

María Sastre og Caryna Bolívar bjóða upp á líkamsrækt í Gerðubergi og í Árskógum á þriðjudögum og fimmtudögum. María býður upp á þolfimi og Caryna Zumba-Gold dans. Bæði námskeiðin eru sniðin að þörfum eldri borgara, en allir eru velkomnir.

Í þolfimi er sérstök áhersla lögð á að styrkja rass og læri og að þessir líkamshlutar vinni vel saman og styrki jafnvægið. Zumba-Gold byggir á dansæfingum sem styrkja bæði líkama og sál. Zumba-Gold byggir á einföldum danssporunum sem efla þol og samhæfingu og eru orkugefandi.

Æfingarnar miðast einkum við fólk sem ekki er vant að hreyfa sig en eins og kunnugt er eykur hreyfing hæfni fólks á flestum sviðum. Hreyfing getur líka bætt einbeitingu því heilinn fær ákveðna hvíld þegar honum er beint að hreyfingunni. Um



María Sastre.



Carina Bolivar.

10 einstaklingar er jafnan í hóp leiðbeinendur geta sinnt þátttakendum vel.

Þær María og Caryna hafa verið með þessa kennslu í nokkur

ár við góðan orðstír. Þær eru í Árskógum kl. 09 á morgnana og færa sig síðan í Gerðuberg kl. 10. Þátttökugjald er 5.000 á mánuði.



Sýning á
pólskum
veggspjöldum
í Gerðubergi

23. september – 19. nóvember 2017



Á sýningunni gefur að líta veggspjöld eftir þrjá pólska samtímalistamenn sem allir nálgast þessa merku listgrein á sinn sérstæða hátt.

Sýningin er hluti af dagskrá pólsku menningarhátíðarinnar *Við skin norðurljósa* og er unnin í samstarfi við mennta- og menningarmálaráðuneytið og Þjóðminjasafn Póllands.

www.borgarbokasafn.is

borgarbokasafn@borgarbokasafn.is



BORGARBÓKASAFNIÐ
MENNINGARHÚS GERÐUBERGI

Fylgstu með okkur á



FALLEGIR LEGSTEINAR



Á GÓÐU
VERÐI

Verið velkomin

Bergsteinar
legsteinagerð

Auðbrekku 4, 200 Kópavogi, sími: 537-1029, www.bergsteinar.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



Kristín Ingólfssdóttir

www.utforin.is

ÚTFARARSTOFA HAFNARFJARÐAR

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



FAGLEG, TRAUST OG PERSÓNULEG ÞJÓNUSTA

VIÐ BJÓÐUM MEDISMART RUBY
BLÓÐSYKURMÆLA, STRIMLA, BLÓÐHNÍFA
OG NÁLAR FRÍTT FYRIR ÞÁ SEM ERU MEÐ
SKÍRTEINI FRÁ TR.



MJÖG EINFALDUR Í NOTKUN,
STÓR SKJÁR, LÉTTUR OG HANDHÆGUR

- „No coding“ þarf ekki að núllstill
- Þarf mjög lítið magn til mælinga, aðeins 0,6µl
- Mælir blóðsykur á bilinu 1.1 - 35 mmol/L
- Mæling tekur aðeins 5 sek.
- Geymir 480 mælingar í minni
- Hægt að tengja við tölvu

„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

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

Starf nemendafélagsins komið á fulla ferð



Sóley Adda Egilsdóttir, Daniel Orrason, og Kristín Gunnarsdóttir. Myndin er tekin í einum rauða sófanum í Borgarbóksafninu í Gerðubergi.

Starf Nemendafélagsins í FB NFB er farið af stað á nýlega hafinni haustönn. Félagsstarfið hófst með ferð nýnema að Flúðum dagana 23. og 24. ágúst þar sem þeir voru með dagskrá en ferðin var einkum hugsuð sem tækifæri nýrra nemenda til þess að kynnst. Daniel Orrason formaður NFB og Sóley Adda Egilsdóttir skemmtanastjóri félagsins settust niður með Breiðholtsblaðinu á dögum ásamt Kristínu Guðrúnu Jónsdóttur enskukennara og félagsmálafulltrúa í skólanum.

Miðvikudaginn 6. september síðastliðinn var svo haldið nýnemakvöld NFB. Þar voru pizzur meðal annars í boði og Þorsteinn Guðmundsson leikari var með uppistand. Á pizzukvöldinu var nemendum boðið að skrá sig í nefndir á vegum NFB. Nýnemaball verður fimmtudaginn 21. september þar sem þekktir tónlistarmenn og konur koma fram.

Nefndastarfið mikilvægt

Þau Daniel og Sóley Adda segja félagsstarfið byggjast mikið upp af nefndum og starfi þeirra en alls starfa 12 nefndir á vegum félagsins. Má þar nefna skemmtinefnd, nördanefnd, ritnefnd,

listanefnd og tónlistarnefnd svo nokkurra sé getið. Þau segja hlutverk þessara nefnd að halda utan um félagslíf nemenda við skólann sem telja verði nokkuð öflugt sé miðað við aðra sambærilega skóla. Þau segja margbreytileika einkenna bæði skólastarfið og einnig félagslífið innan skólans. Nemendur séu á misjöfnum aldri bæði fólk sem er að koma beint úr grunnskóla og einnig eldra fólk sem tekið hefur námsþráðinn upp að nýju. Þá sé kvöldskólinn fjölbreyttur – þar séu margir áfangar í boði og þangað komi fólk á öllum aldri þótt nemendur kvöldskólans tengist félagsstarfinu síður en dagskólans.

Ghetto-vika

Daniel og Sóley Adda segja næsta viðburð eftir nýnemaballið vera Ghetto-viku. Þetta verði þema vika um hugtakið Ghetto en það hafi stundum viljað loða við Breiðholtið þótt fátt finnist þar sem jafnast á við aðþjóflegar skilgreinar þess. Þau segja hugmyndina á Ghettovikunni einkum vera hugsaða til þess að gera grín að þeim sem vilji tengja tilvist Breiðholtsins við það hugtak en vikunni lýkur síðan með Ghettoballi. Fleiri stórviðburðir verði ekki á döfinni á haustönninni og nýtt prógramm



Íslenskur hópur á Tenerife í boði Erasmun+ verkefnisins.

verið síðan sett upp fyrir vorönnina. Gæðin séu sett fram fyrir magn í þessu sambandi.

Gaman að kenna með gömlu kennurunum mínum

Kristín Guðrún Jónsdóttir félagsmálafulltrúi er ekki ókunnug því að starfa með ungu fólki því að hún starfaði sem forstöðumaður við félagsmiðstöðina Hólmasel um árabíl, við enskukennslu og félagsstörf. Nú starfar hún sem kennari og félagsmálafulltrúi í FB. Kristín Guðrún er sjálf Breiðhylltingur. Var í Arnarborg sem barn síðan í Breiðholtsskóla og þar á eftir í FB. Hún segist ánægð að vera aftur komin í gamla skólann sinn og

hitta gömlu kennarana þótt hún starfi nú hinu megin borðs þar við kennslu og því orðin vinnufélagi þeirra en ekki nemandi. “Fólk hefur enst lengi í starfi í FB og nú er ég farin að vinna með fólki sem var í tímum já á mínum árum í skólanum.” Hún segir ekki aðeins nemendur ætla að gera eitthvað skemmtilegt á haustönninni heldur standi til að vera með “dag í lífi kennara” sem sé spennandi verkefni. Þegar Kristín var innt eftir því hvort hún verði vör við aukna sókn og notkun enskunnar á kostnað íslensku í starfi sínu segir hún suma unglinga vilja nota ensku í samskiptum sínum en það sé mikill minnihluti. “Ég hef veitt því athygli í kennslunni að margir krakkar eru örugg eða feimin við

að tala ensku í kennslustundum og á þetta fremur við um yngri hópana. Það má vera að þetta elgi fremur við um skólaumhverfið og kennslustundirnar en samskiptin þeirra á milli utan kennslunnar og veggja skólans. Enskan sækir á og þar kemur snjalltæknin við sögu en ég get ekki merkt hér í skólastarfinu að íslenskan sé á undanhaldi.” Kristín nefnir að lokum þátttöku FB í Erasmus+ verkefninu sem er Evrópuverkefni á sviði menntamála og byggir á óhefðbundnum nemendaskiptum. Sjö nemendur FB voru á vegum Erasmus+ á Tenerife fyrir nokkru og núna er annar hópur frá FB staddur í Grikklandi ásamt kennara og fararstjóra.

Opið alla daga
frá kl. 11 til 23.

Kebab express

Lóuhólar 4,nálægt Dominospizza

Sími: 557 1414

FYRIRBÆN OG DJÚPSLÖKUN

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

Allir velkomnir, ekkert þátttökugjald.

Við byrjum stundina á fyrirbæn sem Kristín Kristjánsdóttir djákni leiðir. Hægt er að skrifa bænrir í bænaþók 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.

RECARO

Barnabílstólar í úrvali

SEAT FIX

AIR CIRCULATION SYSTEM

LIGHT WEIGHT

ECE NORM R 44/04

HERO

ISO FIX

ADVANCED ((SIDE)) PROTECTION

BÍLASMIÐURINN HF

Bíldshöfða 16, 110 Reykjavík - Sími: 567 2330 - www.bilasmidurinn.is

Hrafnhildur Halldórsdóttir svæðisstjóri heilsugæslunnar í Mjódd skrifar

Heilsugæslan er fyrsti viðkomustaðurinn

Hlutverk heilsugæslunnar er að vera fyrsti viðkomustaður fólksins í heilbrigðiskerfinu. Heilsugæslan Mjódd hefur verið að eflast síðastliðin ár til þess að standa sig betur í þessu hlutverki. Markmið okkar er að vera til staðar þegar þið þurfið á okkur að halda eins og við höfum verið sl. 26 ár. Við minnum á að við erum með öfluga dagvakt þar sem læknar og hjúkrunarfræðingar vinna saman í teymum og leita allra leiða til að finna úrlausnir á ykkar heilbrigðisvanda. Við erum einnig með síðdegisvaktir alla daga milli 16 til 18.

Nýliðun í læknaþópnum hefur gert okkur kleift að úthluta öllum skjólstaðingum sem skráðir eru á stöðina hjá okkar heimilislækni. Hægt er að nálgast upplýsingar um hver er þinn læknir inn á heilsuvera.is eða inn á vef Sjúkra-trygginga Íslands. Móttökuritarar í afgreiðslunni hjá okkur veita einnig þessar upplýsingar.

Í nýja fjármögnunarkerfinu, sem tók gildi sl. áramót er gert ráð fyrir því að allir íbúar á höfuðborgar-svæðinu séu skráðir á heilsugæslustöð að eigin vali. Nauðsynlegt er að vera skráður á þeirri stöð sem þú ætlar að



Á myndinni eru Ekatarina Naryshkina sem komin var til að notfæra sér þjónustu heilsugæslunnar og hjúkrunarfræðingur Svanhildur Ósk Sigurfinnsdóttir.

sækja þjónustu á, því fjármagn fylgir hverjum einstaklingi. Meira er hægt að lesa um þetta á vef Velferðarráðuneytisins.

Haustið, influensan og bólusetningin

Haustið nálgast og viljum við minna ykkar á hina árlegu influensubólusetningu. Við reiknum með að fá bóluefni í lok

næstu viku. Best er að bóka tíma í bólusetningu til að tryggja styttri biðtíma fyrir ykkur. Á vefsíðu Embættis landlæknis kemur fram að besta ráðið til að forðast influensu er bólusetning á hverju hausti og er virkni bólusetningarinnar um 60-90%.

Sóttvarnalæknir mælir með árlegri bólusetningu í september/október hjá eftirtöldum hópum: Öllum eldri en 60 ára.



Heilsuvernd í Ung- og smábarnavernd.

Börnum (eldri en 6 mánaða) og fullorðnum með undirliggjandi hjarta- og lungnasjúkdóma (þ.á.m. astma) með veiklað ónæmiskerfi með langvinna efnaskiptasjúkdóma (þ.á.m. sykursýki)

Börnum og unglingum sem taka aspirín að staðaldri (vegna hættu á Reye heilkenni).

Einstaklingum sem sýkt geta aðra sem eru í hættu að fá alvarlega influensúsýkingu.



Hrafnhildur Halldórsdóttir svæðisstjóri.

Starfsfólki á sjúkrahúsum sem annast sjúklinga.

Starfsfólki á elli- og hjúkrunarheimilum. Heimilisfólki þar sem áhættu- hópar dvelja.

Seljum allt lín til Hótela, Gistiheimila, RB&B, Heilsustofnana og Veitingahúsa.

Þýsk gæðavara frá Zollner sérstaklega hannað með mikinn þvott í huga og einstaklega slitsterkt.



EFNALAUGIN
BJÖRG
MJÓDD

5572400

EFNALBJORG@SIMNET.IS

VIÐ ERM EINNIG Á FACEBOOK

Foreldrar
verum samtaka



Útivistarreglurnar

1. september til 1. maí

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

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

1. maí til 1. september

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

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

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



Samstarfshópur
um forvarnir



Ríkislögreglustjórnin



ALLTAF FULLT BORD
AF FERSKUM FISKI
OG FISKRÉTTUM

Opið alla virka daga kl. 9 – 18:30.



ÁFRAM ÍR

Frú Sigurlaug

Mjódd s. 774-7377
www.frusigurlaug.is
Frí póstsending

 Fylgstu með á facebook



Verð 4.500 kr.



Verð 6.300 kr.

Ný og stærri
verslun í
Mjódd



Verð 5.200 kr.



Verð 6.300 kr.

Sundbolir • Tankini
Bikini • Strandfatnaður
Undirföt • Náttföt
Sloppar • Undirkjólar
Inniskór • Aðhaldsföt



Hágæðabón

Hágæðabón ehf. var stofnað 7. september árið 2007.
og er til húsa að Viðarhöfða 2 - Stórhöfða megin.

Hágæðabón býður upp á fjölbreytta þjónustu - þar á meðal:
Alþrif, mössun, djúphreinsun, blettanir, teppahreinsanir.
Hágæðabón notar eingöngu bestu efnin fyrir bilinn þinn.



Viltu leggja þitt af mörkum?

Rauði krossinn í Reykjavík auglýsir eftir sjálfboðaliðum til þátttöku í verkefnum sínum í Breiðholti. Deildin leggur mikla áherslu á að færa verkefnin nær þeim sem njóta góðs af, og sinnir ýmsu starfi hér í þínu hverfi. Láttu gott af þér leiða með því að leggja okkur lið:

- **Heilahristingur- heimanámsaðstoð** – Sjálfboðaliðar aðstoða börn við heimanám, mæta þeim með viðurkenningu og hlýju. Styrkir börn námslega sem félagslega.
- **Skiptimarkaður með barnaföt** – gagnast barnafjölskyldum í hverfinu, stuðlar að betri nýtingu á fótunum okkar. Sjálfboðaliðar sjá um uppröðun, afgreiðslu og tiltekt.
- **Hvað er helst í fréttum** - Sjálfboðaliðar aðstoða fólk sem er enn að ná tókum á tungumálinu og menningunni við að lesa og kryfja fréttir. Skemmtilegt og gefandi starf.
- **Heimsóknarvinir** – Hjálpaðu okkur að rjúfa félagslega einangrun. Tungumálakunnátta mikill kostur, sérstaklega pólska.
- Fleiri verkefni má finna á vefsíðu félagsins

Skráðu þig til leiks á www.raudikrossinn.is/taktu-thatt/
Frekari upplýsingar: thorsteinn@redcross.is



Rauði krossinn Reykjavík

Barnabókmenntir lykilþáttur í almenntri málörvun

Samstarf um að efla lestur

Skóla- og frístunda-svið Reykjavíkurborgar, Félag íslenskra bókaútgefenda og Reykjavík Bókmenntaborg UNESCO ætla að hafa samstarf um að efla lestur barna og ungmenna. Markmið þessa samstarfs er að efla læsi barna og ungmenna og vekja áhuga þeirra á íslenskum barnabókmenntum. Aukið verður við bókakost skólabókasafna og leikskóla á innlendum barnabókmenntum og verður veitt 7 mkr. viðbótarfjármagni til bókainnkaupa á þessu ári í samræmi við yfirlýsta áherslupætti um að efla læsi, málþroska, lestrarfærni og lesskilning.

Þá ætla að útgefendur íslenskra barnabóka halda bókamessu í október þar sem stjórnendum skólasafna og leikskóla í Reykjavík gefst kostur á að kynna sér nýjar bækur, ræða við höfunda og kaupa nýútkomnar barna- og unglingabækur á góðum kjörum. Rannsóknir hafa sýnt að upplestur fyrir börn og þeirra eigin lestur eflir orðaforða, umskráningu og lesskilning þeirra. Því er góður bókakostur leik- og grunnskóla fyrir alla aldurs hópa mikilvægur. Fram kemur í læsisstefnu leikskóla Reykjavíkurborgar, Lesið í leik, að barnabókmenntir eru mikilvægasti liðurinn í almenntri málörvun barna á leikskólaaldri. Þá jafna bókmenntir tækifæri barna til náms og eru einn af grundvallarþáttum barnamenningar.



Lesið á skólatíma. Markmið þessa samstarfs er að efla læsi barna og ungmenna og vekja áhuga þeirra á íslenskum barnabókmenntum.

Láttu mæla í þér sjónina



MJÓDDIN S: 587 2123 FJÖRÐUR S: 555 4789

augastaður
Gleraunavarslunin þín



Réttingaþjónustan ehf.



Tjónaviðgerðir á öllum tegundum bifreiða - tjónaskoðun og bílaleigubílar.

Fagleg þjónusta í 35 ár

Þjónustuverkstaði fyrir



Smiðjuvegi 40
Gul gata
Kópavogur

sími 557 6333
fax 587 0299
rettingathjonustan@itn.is



Hvert er hlutverk foreldra í eineltismálum

Öll börn eru börnin okkar

Kolbrún Baldursdóttir sálfræðingur segir hlutverk foreldra mikið þegar eineltismál beri að. Foreldrar verði að hugsa þannig að það séu ekki bara mín börn eða þín börn, heldur börnin okkar. Kolbrún hefur starfað mikið að barnaverndar-, skóla- og heilsugæslumálum og starfar nú við Heilsugæslustöðina í Mjódd ásamt því reka eigin stofu.

Hún segir eineltismálin hafa tekið hug sinn snemma því skaðsemin hafi blasað við í starfi sínu og eigi jafnt við um börn og fullorðna. “Mér hefur alltaf fundist að við ættum að geta gert eitthvað verulega raunhæft í þessum málum, ekki bara til skemmri tíma heldur til framtíðar. Eineltishegðun mun koma upp endrum og sinnum en með skilvirkum forvörnum, virkri viðbragðsáætlun og faglegri vinnslu mála sem koma upp getur verulega dregið úr eineltistilburðum og ef mál kemur upp skiptir öllu að gripið sé strax inn í og einelti stoppað nánast í fæðingu. Ég hef komið að vinnslu þessara mála í mörg ár bæði í málum þar sem aðilar eru börn, unglingar og fullorðið fólk. Ég hef verið sjálf á "gólfinu", þá meina ég að ég hef í mörg ár sinnt vinnslu margra svona mála bæði í skólum, íþrótt- og æskulýðsfélögum og á einstaka vinnustöðum. Ég held að ég hefði aldrei getað rætt af alvöru öryggi um þessi mál nema hafa sjálf snert á þeim með beinum hætti.”

Foreldrar eru lykilaðilar

“Samvinna foreldra við skóla og aðrar stofnanir sem barnið er hjá skiptir öllu einkum þegar erfið mál koma upp. Þá reynir á gagnkvæmt traust og foreldrar þurfa ávallt að muna að hagsmunir allra barna sem koma að máli þurfa að liggja í fyrirrúmi. Ef óánægja eða ósætti er með stofnunina sem slíka má það þó aldrei verða til að hindra samvinnu í að leysa mál. Foreldrar eru lykilaðilar í öllum málum barna sinna enda áhrifamestu fyrirmyndir þeirra. Hvað varðar fræðslu og þjálfun barna í samskiptum skiptir máli að byrja um leið og þroski leyfir að kenna börnum að koma vel fram við alla, líka þá sem eru ekki endilega vinir eða bestu vinir. Kenna þeim að setja sig í spor, að láta vita ef þeir sjá stríðni eða einelti og ekki megi skilja út undan. Með því að fylgjast með líðan barnanna sinna frá degi til dags og spyrja þau einfaldrasurninga um samskiptin í bekknum er hægt að grípa inn í strax ef eitthvað gerist. Ef barn kvartar um stríðni eða einelti þá þarf að koma kvörtuninni á framfæri með skriflegum hætti. Ef einungis gert munnlega er alltaf meiri hættu á að upplýsingar skili sér ekki nægjanlega vel og meiri hættu er á misskilningi. Hlutverk foreldra er líka að taka virkan þátt í að gera kannski gott kerfi betra



Kolbrún Baldursdóttir, sálfræðingur.

og koma með góðar ábendingar og tillögur sem geta bætt verkferla skóla í þessum málum.”

Hvernig er fræðslan

Kolbrún segir að í þeim fyrirlestri sem hún hafi sniðið með foreldra í huga í þessum málum fari hún í gegnum helstu þætti er varðar hlutverk foreldra þegar kemur að málum af þessu tagi. “Ég byrja á að ræða birtingarmyndir eineltis, algengar orsakir og ástæður stríðni og eineltis. Einnig tengsl ADHD og eineltis og hvernig það geti mögulega verið áhættuþáttur bæði fyrir að stríða og vera strítt/lagður í einelti. Áherslan er síðan á hlutverk og aðkomu foreldra að þessum málum, reynslu þeirra og með hvaða hætti þeir geta komið sterkar inn í forvarnarstarf og úrvinnslustarf. Loks fer ég

lið yfir lið yfir hvernig ferli frá tilkynningu til málaloka lítur út frá sjónarhorni foreldra

Hvað þarf að hafa í huga

“Ef svona mál koma upp verða þau að fá skoðun,” segir Kolbrún. “Það þarf að kanna þau og fá frá fyrstu hendi hvað hefur átt sér stað. Þess vegna þarf kvörtun eða tilkynning að vera skýr: lýsing á atviki, atburðarráðs, hver/hverjir og hvað og hvenær. Sá sem kvartað er yfir á rétt á að fá að vita nákvæmlega hvað hann á að hafa gert. Öðruvísi er ekki hægt að vinna svona mál með faglegum hætti. Allt of oft er sá sem kvartar sendur kannski í ráðgjöf en málið í raun aldrei skoðað, jafnvel ekki talað neitt við þann sem kvartað er yfir. Stundum er reynt að bíða þessi mál af sér. En þau hverfa sjaldnast sporlaust ef ekkert er gert.” Kolbrún bendir á að sé ekkert gert vaxi vandinn oftast og einnig sé mjög óæskilegt að reyna að leysa mál af þessu tagi í leyni eða undir borði. “Við höfum allt að vinna að kunna að fara með þessi mál af fagmennsku og sóma og aldrei má hætta að sinna

fyrirbyggjandi vinnu og skapa umræðuvettvang um jákvæð samskipti, og samskipti sem ekki eru í boði.”

Hvað sé Kolbrún framundan?

Kolbrún segir að margir óski eftir aðstoð. Ég hugsa oft hvernig ég geti betur unnið að kerfisbreytingum sem gagnast heildinni. Þessi mál geta orðið gríðarlega flókin og erfið. Í erfiðustu málunum þarf að vanda sig vel, hugsa hvert skref. Stundum eru miklar og sárar tilfinningar komnar í málið og ljóst að allir ganga ekki sáttir frá borði. Þessi mál fá sannarlega ekki alltaf draumalendingu. Erfiðustu málin eru þau sem hafa fengið að danka og flækjustigið orðið æ meira með tímanum. Þetta er krefjandi vinna en getur verið gríðarlega gefandi. Þegar ég sé að skólar og félagasamtök hafa tekið upp mína hugmyndafræði með góðum árangri eða einhver einstaklingur er þakklátur ráðgjöf þá gefur það sannarlega góða tilfinningu.”

Pangbakka 10 (MJÓDD) • Sími: 557-2053

HÓLAGARÐUR

Persónuleg þjónusta í vinalegu umhverfi



Boltinn í beinni
S: 567 8444
Krá • Sportbar
Gullnámán



KLIPP-ART
HÁRGREIÐSLUSTOFAN

Sjávarhöllin

AfroZone



Fætur & fegurð
HÓLAGARÐI • LÖUHÖLLUM 2-4 • SÍMI 557 9999

Snyrtibankinn
Gjafa snyrti- & fíðunarvörur á frábæru verði!

Þrjú stig í Efra-Breiðholt

Leiknismenn reiddu fyrstir til höggs í leik Leiknis og ÍR í öðrum Breiðholtsslag sumarsins í Inkasso-deildinni. Aron Fuego geystist þá upp kantinn og gaf boltann fyrir þar sem Tómas Óli var mættur, Tómas dansaði þá fram hjá varnarmönnum ÍR-inga og setti svo knöttinn snyrtilega í efst nærhornið og kom Leikni í 1-0.

Þrátt fyrir glæsímark Tómasar var fyrri hálfleikur nokkuð rólegur og leikmenn liðana enn í fyrsta gír. Leiknismenn skiptu hins vegar um gír í seinni hálfleik og skildu ÍR-ingana eftir á rauðu ljósi. Fyrst fengu Leiknismenn vítaspyrnu sem Rangar Leósson skoraði úr af miklu öryggi. Stuttu síðar sendi Ragnar síðan Kolbein Kárason einan inn fyrir vörn ÍR-inga þar sem Kolbeinn skaut undir markmann ÍR-inga og þaðan rann boltinn í markið. Það var síðan að öðrum ólöstuðum besta maður gærkvöldsins Tómas Óli sem gerði endanlega út leikinn þegar hann skaut hnitmiðuðu skoti yfir markmann ÍR og kom Leikni í 4-0. Leiknismenn í fimmta gír í seinni hálfleik og ÍR-ingar enn í handbremsu á rauðu ljósi 4-0 sigur og Leiknismenn lyfta sér upp í 6. sæti deildarinnar 16 stigum á undan ÍR.



Leiknismenn og ÍR-ingar takast á um boltann.

ÚTSALA

15-50%

afsláttur af umgjörðum

MJÓDDIN
S: 587 2123

FJÖRÐUR
S: 555 4789

augastaður

Gleraugnaverslunin þín

Nýtt skólaár barnanna í Breiðholti

- minnispunktar fyrir foreldra og skóla

Nú eru skólarnir farnir af stað og börnin okkar tilbúin í nýjar áskoranir. Flest barnanna upplifa það sem spennandi tímamót enda orðin árinu eldri og heimurinn stærri í þeirra augum.

Hlutverk foreldra er engu minna þó svo að barnið sé árinu eldra. Auknum aldri og þroska fylgja nýjar áskoranir og þá skiptir miklu fyrir börn að þau hafi foreldri sér við hlið. Einn þeirra mikilvægu þátta sem foreldrar bera ábyrgð á er að tryggja að börn fái nægilegan svefn. Góður nætursvefn er ein af grunnforsendum þess að börn geti tekist á við sín verkefni og nýtt sér þau tækifæri sem bjóðast í skóla og frístundum. Samkvæmt viðmiðum landlæknis er svefnþörf barna og unglinga aldrei minni en níu klukkustundir. Það þýðir að barn sem mætir klukkan 8 í skólann þarf að vera sofnað klukkan 10 kvöldið áður. Svefn og mikilvægi svefns verður umfjöllunarefni næstu greinar okkar hjá Þjónustumiðstöð Breiðholts (ÞB) í Breiðholtsblaðinu.

Hákon Sigursteinsson
deildarstjóri skólapijónustu.

Nýtt skólaár og ný verkefni

Nýju skólaári fylgja ný verkefni og áskoranir fyrir öll börn. Samskipti við skólafélaga, flóknari verkefni í náminu, bækur með smærri lettri, stærri reiknidæmi og svo framvegis. Börnin eru misfær í því að fást við þessi verkefni og bregðast við með mismunandi hætti ef þau ná ekki að gera það sem fyrir þau er lagt. Sum verða óörugg og inn í sig á meðan önnur verða óörugg og bregðast við með erfiðri hegðun og reiði.

Foreldrar og skóli verða í að vinna vel saman og sjá til þess að barn fái þá aðstoð sem dugir til þess að það geti leyst þær kröfur sem lagðar eru fyrir það. Þess vegna skiptir það barnið mjög miklu máli að foreldrar séu í góðum samskiptum við umsjónarkennara barnsins síns. Í upphafi nýs skólaárs gæti því verið klókt að bæði foreldrar og kennarar skoði hjá sér hvað þeir geta sjálfir gert til þess að koma á þessum góðu samskiptum. Foreldrar þurfa að fylgjast vel með frammistöðu, hegðun og líðan barnsins síns og upplýsa umsjónarkennara og skólann ef áhyggjur vakna. Sama gildir með umsjónarkennarann, sem þarf að upplýsa foreldri ef áhyggjur vakna hjá skólanum.

Ef ekki næst viðunandi árangur með barnið að mati foreldra eða skóla er hægt að leita ráðgjafar hjá skólapijónustu skólanna. Sú þjónusta er staðsett á ÞB. Allir leik- og grunnskólar hverfisins hafa í sinni þjónustu þrjá tengiliði úr þessari skólapijónustu, félagsráðgjafa, kennsluráðgjafa og sálfræðing, en bæði foreldrar og starfsfólk skólanna geta leitað í þá þjónustu.

Með ósk um gott skólaár og farsælt samstarf,

Skólateymi ÞB

Einkarekið apótek í 60 ár

Lágt lyfjaverð - góð þjónusta

Frábær nýjung fyrir alla lyfjanotendur:

Vefverslun með lyf • Lyfseðlar • Lyfjaverð ofl.

APPÓTEK
GARÐS APÓTEKS

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

Sogavegi 108 • Sími 5680990 • Opið kl. 9-18 virka daga, lokað um helgar • gardsapotek.is • appotek.is

Fjölbreyttasta íþróttافرamboð hjá ÍR í sögu félagsins

Á komandi vetri býður ÍR meiri fjölbreytni í æfingum en félagið hefur nokkurn tíma gert í 110 ára sögu þess. Æfingar í 10 íþróttagreinum hófust um mánaðrsmótin auk íþróttaverkefnis í leikskólum í Breiðholti, íþróttaskóla fyrir 2-5 ára, skokkhóps, þrekþóps, kvennaleikfimi og íþróttar fyrir eldri borgara.

Íþróttaskóli ÍR fyrir 2 til 5 ára börn

Á laugardagsmorgunum starfrækir ÍR íþróttaskóla þar sem 2-5 ára börn taka sín fyrstu skref í reglulegri íþróttastarfsemi undir merkjum ÍR. Æfingarnar fara fram í íþróttahúsi Breiðholtsskóla.

Íþróttaverkefni ÍR og leikskólanna

ÍR og leikskólarnir í Breiðholti bjóða elstu börnunum í leikskólunum upp á íþróttæfingar á leikskólatíma einu sinni í viku í íþróttahúsi þar sem þjálfari frá ÍR stjórnar fjölbreyttum og skemmtilegum æfingum. Æfingar fara fram í öllum íþróttahúsum í Breiðholti.

ÍR-unga verkefnið er einstakt

Börnum í 1.-2. bekk býðst að æfa sex mismunandi íþróttagreinar hjá ÍR gegn einu æfingagjaldi. Með þessu móti geta börnin reynt fyrir sér í mörgum íþróttum samtímis eða flutt sig á milli íþróttagreina og fundið út hvað þeim hentar best. Frístundastrætó ekur á milli skóla/frístundaheimila og æfingastaða með börnin sem taka þátt í verkefni. Frístundheimili er rekið í Austurbergi í tengslum við verkefnið þar sem börnin geta tekið þátt í frístundastarfi fyrir eða eftir æfingar sem fara fram á milli kl. 15-17.

Frjálsar

ÍR er sögufrægasta frjálsíþróttafélag landsins og það öflugasta á landinu um þessar mundir sem býður upp á æfingar fyrir 6 ára og eldri í Breiðholtsskóla og Laugardalshöll.

Handbolti

Handboltaæfingar fyrir 6 ára og eldri fara fram í Austurbergi, Seljaskóla og Breiðholtsskóla. Hjá ÍR hefur fjöldi landsliðsmanna alist upp og gert garðinn frægan.

Körfubolti

Körfuboltaæfingar fyrir 6 ára og eldri fara fram í Seljaskóla og Breiðholtsskóla. Unnið er hörðum höndum að fjölgun og eflingu yngri flokka en ÍR-ingar hafa unnið fjölda Íslandsmeistaratitla bæði í karla og kvennaflokki.

Knattspyrna

Uppbygging yngri flokka ÍR í knattspyrnu hefur verið mjög öflug á undanförnum árum með tilheyrandi fjölgun iðkenda. Boðið er upp á æfingar fyrir 5 ára og eldri í Austurbergi, Seljaskóla, Egilshöll á ÍR-velli.

Keila

ÍR-ingar hafa á að skipa öflugust keiludeild landsins með iðkendur frá 6 ára aldri á öllum getustigum sem æfa í Austurbergi og Egilshöll.

Skíði

Skíðadeild ÍR er með elstu skíðadeildum landsins með merka sögu að baki og afreksfólk í fremstu röð í dag. Æfingar fara fram í Laugardalshöll og í Bláfjöllum fyrir 6 ára og eldri.

Júdó

Júdódeild ÍR er hraðast vaxandi júdódeild landsins um þessar mundir sem býður upp á æfingar í ÍR-heimilinu fyrir 7 ára og eldri.

Taekwondo

Iðkendum í taekwondo hefur fjölgað hratt á sl. tveimur árum en æfingar fara fram í ÍR-heimilinu fyrir 6 ára og eldri.



Fótbolti hjá ÍR.



Frjálsar íþróttir hafa lengi verið aðall í annars fjölbreyttu starfi ÍR.



Handbolti hjá ÍR.

Fimleikar

Fimleikstarf hjá ÍR var endurvakið fyrir þremur árum og æfingar fara nú fram í Breiðholtsskóla fyrir 5-8 ára.

Karate

Nýjasta íþróttin innan ÍR er karate þar sem iðkendum hefur fjölgað hratt frá því æfingar hófust haustið 2015 en æfingar fara fram í Austurbergi fyrir 6 ára og eldri.

Skokkhópur

Skokkhópur ÍR er einn af elstu og öflugustu skokkhópum landsins þar sem jafnt byrjendur sem lengra komnir fá leiðsögn við hlaupin og mæta reglulega í hressan hóp sem hefur það að markmiði að efla líkamlega hreysti í skemmtilegum félagsskap. Æfingar frá ÍR-heimili og Breiðholtslaug.

Kvennaleikfimi

Boðið er upp á kvennaleikfimi tvisvar í viku í ÍR-heimilinu þar sem konurnar koma saman til að efla líkama og sál í hressilegum félagsskap.

Hádegisþrek ÍR

Nýr möguleiki til heilsuræktar fyrir ÍR-inga býðst í vetur í hádeginu á þriðjudögum og fimmtudögum en þá verða þrekæfingar í ÍR-heimilinu fyrir almenning.

Íþróttir fyrir aldraða

Eins og undanfarin ár æfa eldri borgarar í ÍR heimilinu tvisvar í viku þar sem byrjað er á styrkjandi og liðkandi æfingum í leikfimi og svo leikið boccia á eftir.

Nánari upplýsingar á skrifstofu ÍR, í síma 587-7080 og á heimasíðu ÍR www.ir.is



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

Fimleikarnir að fara af stað í þriðja sinn



ÍR fimleikar eru að hefja sitt þriðja starfsár og fara allar æfingar fram í Breiðholtsskóla. Nú eru tveir æfingahópar, grunnhópur og framhaldshópur og eru 40 börn, bæði strákar og stelpur, frá 5 til 10 ára aldri að æfa.

Æfingatímar eru sem hér segir. Þriðjudagar kl. 18:00 til 19:00, báðir hópar og laugardagar kl. 11:15 - 12:15 og framhaldshópur kl. 12:15 - 13:45. Þjálfarar hjá ÍR fimleikum eru Hulda Þorsteinsdóttir, Elíana Sigurjónsdóttir, Kolgríma Gestsdóttir og Auður María Óskarsdóttir.

ÍR fimleikar bjóða þeim sem hafa áhuga á að koma og prófa fimleika hjá okkur. Nánari upplýsingar veitir Fríða Rún í netfangið frida@heilsutorg.is

Árangursríkt Íslandsmót hjá 5. flokki



Strákarnir í fimmta flokki með þjálfurum sínum.

Strákarnir í 5. flokki ÍR hafa heldur betur látið til sín taka í Íslandsmóti sumarsins og frábær árangur allra fimm liða flokksins var niðurstaðan.

D-lið félagsins voru tvö að þessu sinni og lentu þau annars vegar í 4 sæti síns riðils og hins vegar fór eitt liðið alla leið í úrslitakeppni þar sem þeir enduðu í 5-6 sæti.

B-liðið lenti í 8 sæti síns riðils. C-liðið vann sinn riðil í sumar og kórónaði svo stórkostlegan árangur með að landa Íslandsmeistaratitlinum, eftir æsispennandi vitaspyrnukeppni í úrslitaleiknum gegn HK og eru þar með Íslandsmeistarar 5. flokks karla C-liða. A-liðið fór einnig í úrslitakeppni, þar sem þeir enduðu í efsta sæti síns riðils en töpuðu síðan í undanúrslitum og enduðu þar með í sumarið 3 til 4 sæti. Flottir strákar sem undir dyggri stjórn og þjálfunar hjá Magnúsi Þór Jónssyni og Engilbert Ólafi og björt framtíðin hjá ÍR með svo flottan hóp knattspyrnustráka.

Æfingar hjá meistaraflokki

Æfingar hjá meistaraflokki frjálsíþróttadeildar ÍR fara fram alla virka daga frá kl. 17:30-19:30 í Laugardalshöll og á laugardögum frá kl. 11:00-13:00.

Æfingar eru fjölbreyttar og eitthvað ætti að vera í boði fyrir alla. Allt frá löngum hlaupum, í styttri spretthlaup og stökk og svo köst. Allir velkomnir að prófa.

Yfirþjálfari er Kristín Birna Ólafsdóttir og má hafa samband við hana í olafsdottir.kristin@gmail.com



GETRAUNANÚMER ÍR ER 109

GÓÐ VERÐ Í SEPTEMBER



4 TEG
GATORADE
500 ML
129
KR/STK
258 KR/L



MAXI
OSTAPOPP
100 GR
129
KR/STK
1290 KR/KG

MAXI
POPP
70 GR
129
KR/STK
1843 KR/KG



ALPEN
BARS
145 GR
169
KR/STK
1166 KR/KG



DÚX
SPRITT/GEL
600 ML
699
KR/STK
1165 KR/L



SMINT
7 TEG
35 G
149
KR/STK
4257 KR/KG



CULT
RAW
500 ML
169
KR/STK
338 KR/L

CULT
RAW
250 ML
129
KR/STK
516 KR/L



SPORT
LUNCH
80 GR
149
KR/STK
1863 KR/KG



COKE
ZERO
500 ML
129
KR/STK
258 KR/L



DE BRON
3 TEG
80 GR
199
KR/STK
2488 KR/KG



HYDROXYCUT
60 HYLKI
1799
KR/STK
30 KR/HYLKIÐ



MYLLU
SKÚFFUKAKA
340 GR
399
KR/STK
1174 KR/KG



FREYJU
PRÓTEIN
SÚKKULAÐI 44 GR
169
KR/STK
3841 KR/KG

