

# Breiðholtsblaðið

Dreift frítt í öll hús í Breiðholti

NÓVEMBER 2017

11. tbl. 24. árg.



- bls. 4-5  
Viðtal við skólastjóra  
Seljaskóla

## Eldri borgarar byggja við Árskóga



Félag eldri borgara er að byggja tvö fjölbýlishús við Árskóga í Mjóddinni í Breiðholti. Húsin verða fimm hæðir með bílageymslu undir og til hliðar. Gert er ráð fyrir að 68 íbúðir verði í húsunum. Áætlað er að íbúðirnar verði tilbúnar til afhendingar á fyrri hluta ársins 2019. Nánar er fjallað um málið á bls. 2.

**Hádegis tilbod**  
Frá kl. 11-16

**LÍTIL PIZZA**  
af matséli og 0,33 cl gos 1.000 KR.

**MIÐSTÆRÐ**  
af matséli og 0,33 cl gos 1.500 KR.

DOMINO'S APP WWW.DOMINOS.IS

**Betolvex B-12**

Betolvex 1 mg cyanocobalamin

Fæst án lyfseðils

Actavis

**Pitt hverfi hefur hækkað einna mest síðastliðið ár.**

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

**LIND**  
FASTEIGNASALA  
Hlíðasmári 6 / 201 Kópavogur / www.FASTLIND.is

**ÓDÝRARI LYF Í HÓLAGARÐI**

**Apótekið**  
-einfalt og ódýrt

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

## FOLALDAKJÖT Á TILBOÐI

Folaldafille 3.499 kr/kg

Folaldainnralæri 2.599 kr/kg

Folaldasnitzel 1.989 kr/kg

Folaldalund 3.998 kr/kg

Folaldagúllas 1.989 kr/kg

Nýtt í kjötborði:  
Djúpsteiktar franskar  
kartöflur

**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: 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.

11. tbl. 24. árgangur

Breiðholtsblaðið er dreift frítt í öll hús í Breiðholti

## Auka þarf völd hverfisráða

Öðru hvoru koma fram raddir um að auka beri sjálfstæði einstakra borgarhluta í Reykjavík. Með því mætti færa ákvarðanatöku og umráð þess hluta grunnþjónustunnar sem stendur næst íbúum nær þeim. Undir það gætu fallið málefni leik- og grunnskóla að einhverju leyti, málefni félagsstarfs ungra sem aldinna, íþróttastarf og málefni þjónustu við aldna og sjúka – fólks sem þarfnast sérstakrar umönnunar af hálfu borgaryfirvalda.

Talsmenn aukins sjálfstæðis borgarhverfa benda jafnan á að með því að færa ákvarðanatöku einstakra málefna heim í hverfin mætti nálgast málin af meiri þekkingu og tilfinningu fyrir því sem brennur á fólki á hverjum stað og á hverjum tíma. Einnig mætti þetta raðir íbúa um byggðina sína og auka tilfinningu þeirra fyrir nánasta umhverfi og samfélagi.

Hverfisráðin eru til en eru í raun óvirk tæki í stjórnsýslunni þar sem þau hafa ekki ákvarðavald eða fjármuni til framkvæmda – þau hafa eingöngu tillögur en allar ákvarðanir fara fram í borgarráði. Hverfisráðin eru kjörin vettvangur til þess að auka stjórnsýslulegt vægi einstakra hverfa eða borgarhluta væri þeim fengið ákvarðavald í tilteknum málum eða málaflokkum og yrði á hverjum fjárlögum borgarinnar tryggð tiltekin upphæð til ráðstöfunar innan byggðamarka á hverju kjörtímabili.

Breiðholtið er heppileg stjórnsýslueining til þess að taka að sér slík verkefni. Þar búa liðlega 20 þúsund manns og byggðin er talsvert afmörkuð bæði frá náttúrunnar hendi og einnig af skipulegum aðgerðum. Mikla hverfisvitund er einnig að finna í Breiðholti – fólk lítur á Breiðholtið sem byggðina sína. Heimahagana sína. Tilraun með starf hverfisstjóra hefur staðið yfir í Breiðholti. Breiðholtið er tilvalið til þess að fara af stað með tilraunaverkefni af þessu tagi.

# Mikill áhugi fyrir íbúðum fyrir eldri borgara

Gísli Jafetsson framkvæmdastjóri Félags eldri borgara segir mikinn áhuga fyrir íbúðum sem félagið er að byggja. Í upphafi hafi verið gert ráð fyrir fjögurra hæða húsum í Mjóddinni en búið sé að samþykkja deiliskipulag þar sem hægt verður að byggja þau fimm hæða.

„Við fundum strax fyrir miklum áhuga á þessum íbúðum og leituðum því eftir leyfi frá borgaryfirvöldum til þess að fjölga þeim. Þetta gerðum við án þess að draga úr gæðakröfum. Allar íbúðirnar eru með sama sniði eða í sama stíl eins og sagt er en við tókum ákvörðun um að setja ekki neinar smáíbúðir inn á milli annarra stærri til þess að fjölga búsetumöguleikum heldur halda þeim stærðum sem þegar var búið að ákveða.“

## Höfum áhuga á að byggja 100 íbúðir í Mjóddinni

Á árinu 2008 eða fyrir níu árum var samþykkt að byggðar yrðu 100 íbúðir í Suður Mjódd fyrir eldri borgara þar sem ljóst var að mikil þörf væri fyrir húsnæði fyrir eldri borgara. Nú þegar er hafinn bygging húsnæðis fyrir 68 íbúðir en félagið er að leita eftir því hvort hægt verði að fjölga þeim á þessu svæði eða í næsta nágrenni og ná þannig 100 íbúða markinu eins og gert hafi verið ráð fyrir með skipulaginu frá 2008. „Við höfum bent á ákveðnar lausnir í því sambandi og málið er í vinnslu eins og sagt er. Gísli segir mikinn misskilning að tekið hafa verið land frá ÍR eða þrengt að ÍR svæðinu eins og stundum hafi komið fram. Þetta hafi allt verið unnið samkvæmt skipulagi en vissulega verði eldri borgararnir næstu nágrennar ÍR-inga. Hann segir ástæður þess að horft hafi verið til Mjóddarinnar í þessu sambandi einkum þá hversu staðsetningin sé góð með tilliti til samganga og þjónustu. „Árskógarnir eru í næsta nágrenni við Mjóddina þar sem fjölda verslana er að finna, einnig banka og heilsugæslustöðva og ógleymdir þjónustumiðstöð Breiðholts. Mjög góðir göngustígar eru á milli Árskóganna og Mjóddarinnar og auðvelt fyrir eldri



Gísli Jafetsson framkvæmdastjóri Félags eldri borgara í Reykjavík.

fólk sem aðra að komast á milli án þess að þurfa að nota vélknúin ökutæki. „Þetta er svona léttur göngutúr fyrir þá sem eru sæmilega á sig komnir,“ segir Gísli.

## Húsfélagþjónusta

Eignaumsjón leiðandi í 17 ár

- ✓ Bókhald og fjármál
- ✓ Húsfélagafundir
- ✓ Mínar síður
- ✓ Húsbók þjónustusaga húss
- ✓ Auk annarrar þjónustu



• EIGNAumsjón [www.eignaumsjon.is](http://www.eignaumsjon.is)

Opið alla daga  
frá kl. 11 til 23.

**Kebab  
eXpress**

Lóuhólar 4, nálægt Dominospizza

Sími: 557 1414

**Coca-Cola**

T&G

Tölvur og gögn ehf.

PC & Mac

þekking og reynsla

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



Parabakki 3, **Mjódd**  
109 Reykjavík  
Sími: 696-3436  
[www.togg.is](http://www.togg.is)



**NOKIAN  
TYRES**



# VELDU ÖRYGGI! VELDU NOKIAN GÆÐADEKK

**NOKIAN eru margverðlaunuð finnsk gæðadekk sem eru sérstaklega hönnuð fyrir krefjandi aðstæður norðlægra slóða**



Hluti söluágóða AF NOKIAN gæðadekkjum hjá MAX1 rennur til Krabbameinsfélagsins í október og nóvember

- Ein öruggustu dekk sem völ er á
- Ítrekað valin bestu dekkinn í gæðakönnunum
- Breitt úrval nagla-, vetrar- og heilsársdekkja
- Eigum dekk fyrir fólksbíla, jeppa og sendibíla

**Skoðaðu dekkjaleitarvélina á MAX1.IS**  
- Frábært verð

## VETRARDEKK Á FRÁBÆRU VERÐI

- NOKIAN WR D4 - FÓLKSBÍLADEKK  
205/55/16R - 4 stk með ásetningu  
59.712 kr.
- NOKIAN NORDMAN 7 - NEGLD FÓLKSBÍLADEKK  
205/55/16R - 4 stk með ásetningu  
63.712 kr.
- NOKIAN NORDMAN 7 - NEGLD FÓLKSBÍLADEKK  
235/55/17R - 4 stk með ásetningu  
109.800 kr.
- NOKIAN WR SUV 3 - JEPPADEKK  
235/55/17R - 4 stk með ásetningu  
97.800 kr.

SÖLUSTADIR:  
Bíldshöfði 5a, Reykjavík  
Jafnasel 6, Reykjavík  
Dalshraun 5, Hafnarfirði

OPIÐ:  
Virka daga kl. 8-17  
Laugardaga kl. 9-13

AÐALNÚMER:  
515 7190

**MAX1**  
BÍLAVAKTIN

STOLTUR STYRKARADILI BLEIKU SLAUFUNNAR



## VIDTALIÐ

# Eigum að sameinast um að Breiðholtið fljúgi hærra

- segir Magnús Þór Jónsson skólastjóri Seljaskóla

**M**agnús Þór Jónsson tók við skólastjórn Seljaskóla fyrir rúmu ári. Hann er fæddur Sigfirðingur að ætt og ólst upp fyrstu árin á Sauðanesi við Siglufjörð nánar tiltekið á Sauðanesvita. Fimm ára að aldri fluttist hann austur að Eiðum með foreldrum sínum og systkinum en tengslin við Siglufjörð og Sauðanes rofnuðu ekki því hann dvaldi þar öll sumur til 18 ára aldurs hjá afa sínum og ömmu. Hann hélt suður til náms eins og títt var og er um ungmenni af landsbyggðinni, lauk stúdentsprófi frá Flensborgarskóla í Hafnarfirði 1990 og síðar kennaraprófi frá Kennaraháskólanum. Hann fór að leika knattspyrnu með KS á Siglufirði í júlí 1986 og segir þá tengingu hafa orðið til þess að styrkja tengslin við heimahagana enda dvaldi hann þar meira og minna á sumrin á námsárum sínum. Breiðholtið leit við hjá Magnúsi á dögnum.

Er Magnús enn Sigfirðingur inn við beinið. "Siglufjörður hefur átt og á stóran hlut í mér, það að keyra út úr jarðgöngunum og inn í fjörðinn er ennþá eins og að vera að koma heim. Að kennaranámi loknu hélt ég til heimahaganna og fór að kenna við Grunnskóla Siglufjarðar. Tveimur árum síðar, árið 1996, lá leiðin þó aftur suður á bóginn og ég kenndi við Klébergsskóla á Kjalarnesi næstu tvö árin og þá hófst tengingin við ÍR því ég fór að leika knattspyrnu með félaginu. Ég færði mig síðan enn nær og stundaði kennslu við Breiðholtiðsskóla og sinni deildarstjórn þar og þar má segja að kynni mín af Breiðholti hafi hafist fyrir alvöru. Þá ákvað ég einnig að hætta að spila fótbolta 28 ára gamall en snúa mér að þjálfun og starfaði sem þjálfari hjá Þór Akureyri, FH, Val og síðan ÍR." Árið 2006 urðu nokkur straumhvörf hjá Magnúsi. Þá gerðist hann skólastjóri Grunnskóla Snæfellsbæjar. Tók að sér stjórn á nýjum skóla sem stofnaður var eftir sameiningu sveitarfélaga á utanverðu Snæfellsnesi. "Þá hætti ég að þjálfra í fótboltanum en endurnýjaði þess í stað knattspyrnuendmaraskirteinið." Magnús bjó á Hellissandi og starfaði sem skólastjóri í Snæfellsbæ um níu ára skeið að hann flutti suður ásamt núverandi eiginkonu sinni Helgu Lind Hjartardóttur og dætrum þeirra, Sigríði Birtu



Magnús ásamt konu sinni Helgu Lind Hjartardóttur og dætrum Sigríði og Sólveigu í sumarleyfi á Spáni nú nýverið.

og Sólveigu Hörpu en Magnús á einnig tvær dætur frá fyrra hjónabandi þær, Thelmu Rut og Heklu Rut. Magnús er félagsmála- maður og hefur tekið mikinn þátt í félagsmálum ekki síst á Snæfells- árum sínum. Þá átti hann meðal annars sæti í stjórn Átthagastofu Snæfellsbæjar og í skólanevnd Fjölbrotaskóla Snæfellinga. Magnús hefur lengi haft áhuga á þjóðmálum og var valinn í stjórn hjá stjórnmalasamtökunum Bjartri framtíð í febrúar 2011 og í lok árs 2012 var tilkynnt að hann tæki fjórða sæti á lista flokksins í Norðvesturkjördæmi í alþingis- kosningum árið 2013. Hann er líka mikill áhugamaður um að gera veg fótbóltsins í Breiðholti sem mestan og telur að þar eigi að skoða vandlega hvort að meira samstarf íþróttafélaganna geti búið til öflugri fótboltahefð í hverfinu.

## Féll fyrir fólkinu, umhverfinu og íþróttafélaginu

En hvernig kom Breiðholtið Magnúsi fyrir sjónir. "Þetta er prýðileg spurning," segir hann. "Ég get viðurkennt að því fylgdi svolítið sérstök tilfinning að flytja frá Siglufirði og í Breiðholtið á þeim tíma, í raun var það bara

tilviljun að sú ákvörðun var tekin, leiguhúsnæðismöguleikar réðu því og segja má að Breiðholtið mæltist ekki allt of vel fyrir hjá sumum fjölskyldumeðlimum í byrjun en við ákváðum að láta reyna á það. Þess utan var mikill vinur minn að þjálfra í fótboltanum hjá ÍR og hafði áhuga á að fá mig þangað til að spila sem hentaði vel, maður hljóp eða hjólaði á æfingar eins og maður hafði getað gert á Sigló. Við bjuggum fyrstu þrjú árin í Flúðaselinu en fluttum okkur þá um set – niður í Kóngsbakkann sem er í meiri námunda við Breiðholtiðsskóla þar sem ég hóf störf haustið 1998. Hvað sem maður var að hugsa um Breiðholtið - umhverfi sem maður þekkti lítið nema af afspurn þá vandist þetta strax mjög vel. Ég féll eiginlega fyrir þessu hverfi, bæði fólkinu og umhverfinu, hvað þá íþróttafélaginu."

## Erum Breiðhyllingar til framtíðar

En af hverju hreifst Magnús af Breiðholti á þeim tíma sem ýmsir vindar blésu um byggðarlagið. Hann er fljótur til svars. "Sem kennari og uppeldisaðili hreifst ég strax af því hversu hverfið er barnvænt og þægilegt fyrir barnafjölskyldur. Í Bökkunum þurfa börnin tæpast að fara yfir umferðargötur á leið í skólann eða íþróttahúsið sem er mikill kostur og svipaðar aðstæður eru víðar í Breiðholti til dæmis hér við Seljaskóla. Það má segja að fyrri kynni mín af Breiðholti hafi orðið til þess að þegar kom að því að flytja aftur til höfuðborgarinnar eftir áratugas dvöl vestur á landi hafi ekkert annað komið til greina. Núverandi eiginkona mín hafði ekki búið í Breiðholti en varð strax áhugasöm um að koma og

ég held að hún hafi aðlagast því vel rétt eins og ég á sínum tíma. Hún hefur alla vega ekki kvartað og við erum nýbúin að fjárfesta í raðhúsbúð hér í hverfinu svo við erum Breiðhyllingar til framtíðar og erum afskaplega sátt við það."

## Heillaðist af margbreytileikanum

Magnús segir margt hafa breyst í Breiðholti frá því hann kom þangað fyrst og fór að fást við kennslu og þjálfun í fótboltanum þótt megin einkennin um barnvænu byggðina séu þau sömu. "Flest hefur breyst til batnaðar. Hér í Breiðholti er mikil flóra af fólki – fólk frá mörgum löndum og menningarsvæðum. Breiðholtið er því mjög áhugaverður vettvangur þegar horft er til mannlífsins. Fjölbreytileiki byggðarinnar er áhugaverður og ég er sannfærður um að unga fólk sé elst upp í þessum mannlífspotti muni koma til með að njóta þess alla ævi. Í Breiðholti má upplifa hluti sem tæpast er hægt að finna annars staðar. Ég heillaðist mjög fljótt af þessu margbreytilega umhverfi og það er stöðugt að verða frjórri og flóran litríkari."

## Okkar að bjóða kraftana fram

En hafa þessar breytingar og fjölbreytni í mannlífinu ekki áhrif á skóla- og uppeldismálin. "Að sjálfsögðu," segir Magnús. "Fjölbreytileikinn nær eðlilega inn í skólana og skólastarfið og einnig í íþrótt- og tómsundalífið. Þegar maður starfar við kennslu og að uppeldismálum eins og ég geri þá horfir maður alltaf til þess hvernig gera megi betur. Auðvitað viljum við geta gert betur. Maður hugsar alltaf þannig. Samstarf skólanna í Breiðholti er mjög gott

og við höfum verið að ná árangri á mörgum sviðum en þurfum að mínu mati að njóta meiri skilnings borgaryfirvalda. Stundum finnst mér að maður sé að slást of mikið við borgarkerfið. Flestir borgarfulltrúar búa í Miðborginni eða í nágrenni við hana en við erum lengra í burtu. Spurning er um hvort við þurfum að láta rödd okkar heyrast betur. Ég held þó að ekki sé rétt að kenna fólkinu sem situr í borgarstjórn og nefndum borgarinnar um allt heldur er það kerfið sem virkar svona, tilhneigingin er að standa vörð um miðborgina og nágrenni hennar þangað sem flestir gestirnir koma. Það er okkar íbúanna hér að vera tilbúin að bjóða okkar starfskrafta fram til þess að verða samfélaginu í Breiðholti til heilla."

## Fleiri málefni og ákvarðanatöku til hverfisráðanna

Magnús segir að borgarmálin kalli á nýja nálgun í dag - að byggðakjarnarnir eða hverfin verði að fá að vera sjálfstæðari innan borgarheildarinnar. "Við þurfum að brjóta aðeins upp í borgarkerfinu. Hverfisráðin eru til en þau hafa ekkert formlegt vald og eiga því enga möguleika til þess að gera neitt annað en setja fram tillögur sem snerta heimabyggðina og reyna að fylgja þeim eftir í orði. Þegar kemur að endanlegri ákvarðanatöku þá er hún tekin annars staðar – yfirleitt í borgarráði. Það þarf að mínu mati að brjóta stjórnkerfið upp í minni einingar. Við búum það dreift að miðlægt kerfi hentar ekki nægilega vel. Frá mínum sjónarhóli og ég hygg margra fleiri í Breiðholti þá væri byggðinni til bóta ef fleiri málefni væru í höndum heimamanna. Ég tel að flytja eigi einhver málefni og þá einkum þau sem snerta nærbjónustuna hvað mest til hverfisráðanna. Skólamálin, félagsstarf barna og ungmenna og íþróttamálin koma þá fyrst í hugann. Hverfisráðin eru nærvettvangurinn. Það á að láta þeim eftir að taka ákvarðanir og að þau hafi fjármuni innan vissra marka til þess að nýta í þágu hverfisbúa án þess að ákvarðanir þeirra þurfi að fara fyrir borgarráð. Hægt væri á fjárlögum hverju sinni að úthluta hverfisráðunum tilteknum upphæðum og þau sæju síðan um að sinna ákveðnum verkefnum. Ég er ekki að tala um að draga eitthvað úr Miðborginni – alls ekki heldur að aukið sjálfræði eigi að vera hluti af okkar sérstöðu sem myndi gefa okkur tækifæri til þess að nýta mannaúðinn í viðkomandi byggðum betur."

Magnús segir hverfaskipulag Reykjavíkur með þeim hætti að auðvelt sé að auka sjálfsstjórn hverfanna eða borgarhlutanna eins og hann kys að kalla þá. Hann bendir á Breiðholtið sem kjörna stjórnsýslueiningu og sama gildi um ýmsa aðra borgarhluta. "Ég



Pangbakka 10 (MJÓDD) • Sími: 557-2053





Magnús ásamt aðstoðarskólastjórum Seljaskóla, þeim Guðrúnu Guðmundsdóttur og Margréti Árný Sigursteinsdóttur.

held að við séum komin að þeim tímamarki að borgaryfirvöld þurfi að taka á þessu máli. Með þessu yrði aukinni sjálfsstjórn komið á. Fólk yrði meðvitáðra um umhverfi sitt og sá mannauður sem býr í hverri byggð myndi nýttast betur."

**Gengur ekki að skólastjóri sé borgarfulltrúi**

Þegar Magnús er inntur eftir hvort hann ætli að gefa kost á sér til setu í borgarstjórn í kosningum á komandi vori kveður hann nei við því. "Ég held að það myndi ekki falla nægilega vel að starfi mínu sem skólastjórnanda. Það eru fordæmi fyrir slíku hér á landi en að mínu mati þá falla þessi störf ekki saman. Ég vil fremur stíga fastar á í skólastarfinu hér í Breiðholtinu og auka gæði þess. Samstarf foreldra hér er að minni hyggju einstakt á borgarvísu og við getum ekki horft fram hjá því að skólarnir eru hjarta hvers samfélags. Ég lít á Seljaskóla sem hjarta í hverfinu. Hér eru um 650 nemendur og um 100 starfsmenn. Það er nær 2000 manna samfélag í kringum skólann þegar foreldrar og aðrir aðstandendur eru taldir með."

**Hægt að gera Breiðholt að stórveldi í fótbolta**

Að fótboltanum. Er hægt að gera Breiðholt að stórveldi á þeim vettvangi. "Ég fer ekki í neinar grafgötur með að það er hægt. En til þess verður við að nýta allt sem við höfum – bæði mannauð og mannvirki. Íþróttafélögin hafa ákveðnu hlutverki að gegna í samfélaginu bæði fyrir tómsunda- og keppnisíþróttir. ÍR er sennilega stærsta íþróttafélag landsins með gríðarlega öflugar greinadeildir og áhersla á margvíslegt starf og innviðir félagsins allt aðrir en í Leikni sem snýst nær eingöngu um fótboltann. Staðan í reykvískum fótbolta hefur gjörbreyst á síðustu árum og nú er svo komið að félögin í Breiðholti eru með minnstan iðkendafjöldann í íþróttinni, líklega yrdum við samanlagt með minnsta fjöldinn samt. Önnur félög hafa fengið innspýtingu með nýjum íbúðum og jafnvel heilu hverfunum inn á sín félagssvæði meðan aðeins hefur dregið úr hjá okkur í Breiðholtinu. Við eigum

með knattspyrnulið í okkar hverfi fyrir þessa einstaklinga og eigum að velta við öllum mögulegum steinum til að svo megi verða. Við verðum að vera tilbúin að horfa til þess hvernig við náum árangri í fótboltanum með þann mannauð sem býr í hverfinu líkt og við erum að sjá hjá öðrum íþróttageinum þess sem eru allar reglulega að keppa á hæsta mögulega sviðinu. Mér finnst þessi skoðun mín vera töluvert meira rædd nú þegar ég kom til baka og góð tilfinning fyrir samstarfi, þó ég viti að umræða um sameiningu sé viðkvæm enda bæði félögin rötgróin og sprottin upp úr gríðarlegri sjálfböðavinnu og hugsjón. Við eigum að vera óhrædd við að skoða hvar við gætum strax bætt okkur og reyna að byggja á því. Mér finnst t.d. borðleggjandi að sameinað lið hjá konunum væri stórt skref til að auka veg kvennaíþróttar í Breiðholti sem virkilega þarf að

gera. Við eigum að horfa til þess í fótboltanum eins og við eigum að gera í öllu varðandi hverfið okkar, við eigum að standa

saman um það að Breiðholtið fljúgi hærra en nú og standist alls staðar samanburð. Það er þess rétti staður."

**ÚTFARARSTOFA ÍSLANDS**  
Auðbrekku 1, Kópavogi SÍÐAN 1996



ALÚD • VIRÐING • TRAUST • REYNISLA



Kristín Ingólfssdóttir



Sverrir Einarsson



Margrét Ásta Guðjónsdóttir

Símar allan sólarhringinn: 581 3300 & 896 8242 • www.utfarin.is  
Komum heim til aðstandenda og ræðum skipulag útfarar ef óskað er.

**ÚTFARARSTOFA HAFNARFJARÐAR**

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



**Verið velkomin**

og njótið ljúffengra veitinga í frábæru umhverfi

**Nautasteik**

með léttsteiktu grænmeti, bakaðri kartöflu og bearnaisesósu

Aðeins kr.

**2800.-**



Finndu okkur á Facebook



**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



**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 bearnaisesósu
- Piparsteik\* - kr. 2.800  
með léttsteiktu grænmeti, bakaðri kartöflu og rjómalagaðri grænpiparsósu
- Hamborgari - kr. 1.800  
með salati, rauðlauk, osti og frönskum

**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

**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 - Drafnarfelli 18 - Sími 511 1180

Íslensk framleiðsla fyrir íslenskt veðurfar

**Vandaðir krossar á leiði!**

3ja ára ábyrgð

**JS LJÓSAMÍDJAN**  
VÉLAVERKSTÆÐI  
SLÁTTUVÉLAÞJÓNUSTAN

Skemmuvegji 34 - 200 Kóp. Sími 554 0661



Gerðuberg:

## Nína og Sigurgeir flytja verk eftir Prokofiev



Nína Margrét og Sigurgeir.

Nína Margrét Grímsdóttir og Sigurgeir Agnarsson flytja sjaldheyrð verk fyrir selló og píanó eftir Prokofiev í Gerðubergi í hádeginu á morgun föstudaginn 17 nóvember og aftur á sama stað og tíma í hádegi á sunnudag 29. tónleikarnir eru þáttur í tónleikaröðinni Klassík í hádeginu og aðgangur er ókeypis.

Tónleikarnir hefjast á nokkrum píanóverkum úr flokknum Visions fugitives sem tónskáldið flutti gjarnan sem aukalög en fá nú verðskuldaða athygli sem úrvals tónsmíðar. Í aðalhlutverki er þó sónata í C-dúr óp. 119 sem frumflutt var 1950 af Rostropovich og Richter í sal tónlistarháskólans í Moskvu við frábærar undirtektir.

Sigurgeir Agnarsson útskrifaðist árið 1995 með einleikarapróf frá Tónlistarskólanum í Reykjavík undir handleiðslu Gunnars Kvaran. Frekara framhaldsnám stundaði hann í New England Conservatory of Music í Bandaríkjunum hjá Laurence Lesser og David Wells og Robert Schumann tónlistarháskólanum í Þýskalandi hjá Prof. Johannes Goritzki.

Nína Margrét Grímsdóttir lauk einleikaraprófi frá Tónlistarskólanum í Reykjavík 1985, LGSM prófi frá Guildhall School of Music and Drama, Meistaraprófi frá City University í London, Professional Studies Diploma frá Mannes College of Music í New York og doktorsprófi í píanóleik frá City University of New York. og í kammertónlist. Bæði hafa þau komið fram víða erlendis og einnig hér heima.

## Fáar byggingalóðir að finna í Breiðholti

Engar byggingalóðir er að finna í Breiðholti af þeim 1.435 lóðum sem byggingaréttur var veittur á yfirstandandi ári. Samkvæmt aðalskipulaginu er þó gert ráð fyrir nokkurri fjölgun íbúða í borgarhlutanum.

Þar á meðal er gert ráð fyrir lágreistri íbúðarbyggð með allt að 50 íbúðum á opnu svæði austan við Suðurfell og nokkurri þéttingu byggðar í Mjódd, í suður Mjódd og á efri hæðum verslunar- og þjónustuhúsa við Fellagarða og Blöndubakka. Þá er gert ráð fyrir íbúðum við Suðrhóla og Hólaberg. Út frá því má áætla að byggja megi um 500 nýjar íbúðir og um 45.000 fermetra atvinnuhúsnæðis á skipulagstímabilinu. Í hverfisskipulagi verða þéttingarmöguleikar kannaðir frekar



en í aðalskipulaginu er aðeins sett bindandi stefnu fyrir reiti sem gera ráð fyrir fleiri en 50 almennum íbúðum eða sambærilegri uppbyggingu. Einu bygg-

ingaframkvæmdirnar í Breiðholti eru á vegum Félags eldri borgara í Reykjavík og fjallað er um á öðrum stað hér í blaðinu.

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

OPIÐ // ÞRI TIL FÖS KL. 10-17 // 557 3122

SLEEK BROWS



NÆG BÍLASTÆÐI!

SNYRTISTOFAN SNOTRA  
ARNARBAKKA



snotra.is



facebook.com/snyrtistofansnotra



snotra.is

### FALLEGIR LEGSTEINAR



Á GÓÐU  
VERÐI

Verið velkomin

**Bergsteinar**  
legsteinagerð

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

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

Næg bílastæði  
**VELKOMIN**

**Mjóddin**



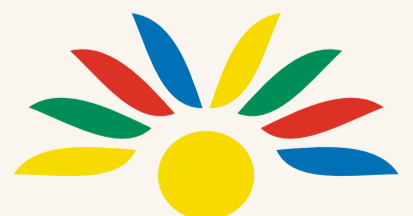
# Ljósadýrð Garðheima

MIKIÐ ÚRVAL AF  
HÁGÆÐA ÚTISERÍUM  
SEM HAFA REYNST VEL  
VIÐ ÍSLENSKAR AÐSTÆÐUR

GLÆSILEGT ÚRVAL AF LJÓSASTJÖRNUM,  
LJÓSAKRÓNSUM OG LJÓSAHLUTUM FRÁ VIRTUM  
FRAMLEIÐENDUM EINS OG SIRIUS, STAR OFL

INNISERÍUR, BATTERÍSSERÍUR, BATTERÍSKERTI  
OFL TIL AÐ GERA HUGGULEGT Í SKAMMDEGINU

BRÖNS HLAÐBORÐ  
Á SPÍRUNNI  
UM HELGAR  
KL 11:30-15:00



**GARÐHEIMAR**

Stekkjarkakka 6 • 540 3300 • [gardheimar.is](http://gardheimar.is)



## Kvennakiwanisklúbburinn Dyngja Bingó til styrktar málefnum barna í Breiðholti



Konný Hjaltadóttir forseti klúbbsins og Rósa Sólveig Steingrimsdóttir með bingóvinning.

Kiwanisklúbburinn Dyngja, sem er kvennakiwanisklúbbur, hélt bingó nú í nóvember. Þetta bingó var til styrktar börnum fyrir jólin. Með þessari fjárfun erum við bæði að skemmta fólki og einnig að safna fyrir styrkjum.

Það eru alltaf góðir vinningar bæði fyrir börn og fullorðna á bingóinu því þetta er fjölskylduskemmtun og allir geta verið með. Dyngja hefur frá stofnun klúbbsins styrkt ýmsa starfsemi sem vinnur fyrir og með börnum og einnig einstaklinga. Breiðholtið er mannmargt hverfi og mörg börn sem búa þar. Við höfum alltaf haft sérstakan áhuga á að styrkja og aðstoða börn í hverfinu og sjáum, t.d. um að afhenda hjálma í Seljahverfinu. Klúbburinn er fyrir konur og er bæði skemmtilegt og gefandi að vera með okkur. Ýmislegt skemmtilegt er á döfinni í vetur og konur á hvaða aldri sem er geta komið og kynnt sér það sem við erum að gera og vera með okkur í að vinna fyrir öll börn.



Fallegir vinningar voru á bingóinu.

# Líflegir fundir eldri karla í Fella- og Hólakirkju

Líflegt var á föstudagsfundum eldri karla í Fella- og Hólakirkju föstudaginn 27. október sl. Fella- og Hólakirkja stendur fyrir fundum eldri karlanna í Breiðholti síðasta föstudag í hverjum mánuði og eru þeir jafnan vel sóttir. Séra Guðmundur Karl Ágústsson sóknarprestur segir að stofnað hafi verið til fundanna vegna þess að margar konur komi í félagsstarf í safnaðarheimilinu á þessum tíma en karlarnir hafi oft hafst við út í bílum eða farið og komið aftur til þess að ná í þær. „Okkur fannst því tilvalið að efna til funda fyrir þá þar sem taka mætti einhver málefni til umræðu og þeir fengju sér kaffi. Þetta er liður í að fá karla sem komnir eru á eftirlaunaaldur til meiri þátttöku í félagsstörfum en konur eru oft duglegri til að nýta sér tækifæri til félagsstarfs en karlar.“

Að þessu sinni var rætt um málefni og kjör borgara og var formaður Félags eldri borgara í Reykjavík Ellert B. Schram mættur til þess að rabba við bæði yngri og eldri jafnaldra sína. Fundurinn bar nokkurn keim af því að kosningar til Alþingis stóðu fyrir dyrum daginn eftir og menn því ef til vill pólitískari en ella af þeim sökum. Margar skoðanir komu fram en áttu flestar nokkuð sameiginleg að laga þyrfti kjör eftirlaunafólks og eldri borgara. Einn fundarmanna sagði að fjármagnsekjuskattur væri hrein eignaupptaka vegna þess að flestir hefðu áður greitt skatta af þeim tekjum sem nýttar hafi verið til eignamyndunar.

### Frítækjumarkið bar oft á góma

Þá bar frítækjumarkið oft á góma og þær miklu skerðinga lífeyris sem fólk verður fyrir ef það stundar launaða vinnu eftir að það er komi á eftirlaunaaldur. Talað var um að margir vankantar væru á eftirlaunakerfinu og einn fundarmanna spurði um hvernig fólk ætti að lifa af 280 þúsund krónum á mánuði og sumir næðu því ekki einu sinni. Rætt var um að Tryggingastofnun ríkisins ætti ekki að innheimta skatta af greiðslum til fólks þar ættu að vera skattfrjár og stofnunin hefði ekki lagaheimild til þess að skerða greiðslur. Talsvert var rætt um lífeyrissjóðakerfið og menn voru ekki á eitt sáttir um ágæti þess



Fungargestir hlíða á mál Ellerts Schram formanns Félags eldri borgara í Reykjavík. Guðmundur Karl Ágústsson sóknarprestur er lengst til vinstri á myndinni og Jón Ómar Gunnarsson prestur lengst til hægri.



Áhugasamir fundarmenn. Í öftustu röð má sjá Kristinn Ágúst Friðfinnsson prest og Björn Grétar Sveinsson fyrrum verkalyðsforingja.

eða öllu heldur hvernig því væri stjórnað. Ellert B. Schram sagði að erfitt væri að fá umræður um kerfið. Þar væri margir sjónarhólar og skoðanir uppi á borðum og erfitt að fá nokkra niðurstöðu fram. Gylfi Arnbjörnsson forseti ASÍ verði þetta kerfi líka með kjafti og klóm og mætti ekki heyrast minnst á neinar breytingar. Séra Kristinn Ágúst Friðfinnsson sagði að ofurríka fólkið hafi ekki verið til þegar lögin um lífeyrissjóðina hafi verið sett og ekki ætti að krukka í lífeyrissjóðum fólks. Þá nefndi hann kostnað við rekstur lífeyrissjóðanna. Taldi hann fáheyrðan og sagði að einn eða tveir menn í útlöndum gætu rekið þá fyrir brot af þeim kostnaði sem yrði til við rekstur þeirra. Þá vilji enginn afmunstra kjararáð. Það hafi alla vega ekki komið fram í þeim pólitísku umræðum sem orðið hafa í aðdraganda kosninganna.

### Minnti á bændafundina

Fundurinn minnti nokkuð á bændafundina sem tíðindamaður Breiðholtsblaðsins sótti nokkuð vegna starfa sinna um tíma. Þar stóðu menn upp einn af öðrum og þorðu að segja skoðanir sínar. Bæði á mönnum og málefnum. Greinilega er vel til fundið af prestum og öðrum forráðamönnum Fella- og Hólakirkju að efna til þessara funda og sýnt að fundarmenn kunna vel að meta umræðurnar, kaffið, vinarbrauðið og ekki síst að hittast og skrafa saman. Nauðsynlegt er að hvetja eldri karlmennt í Breiðholti sem ekki eru bundnir við vinnu að taka síðasta föstudagsmorgun frá kl. 10 til 12 í hverjum mánuð frá og mæta í safnaðarheimili Fella- og Hólakirkju þar sem þessir vel heppnuðu fundir fara fram.

Einkarekið apótek í 60 ár

Frábær nýjung fyrir alla lyfjanotendur:

Vefverslun með lyf • Lyfseðlar • Lyfjaverð ofl.



APPÓTEK  
GARÐS APÓTEKS

Lágt lyfjaverð - góð þjónusta

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)



OPIÐ TIL KL 21:00 ÖLL KVÖLD

**TAKK!**

**ÞÖKKUM FRÁBÆRAR  
MÓTTÖKUR Í SMÁRALIND**



NAUTASALAT XO

**LÍKLEGA BESTI HOLLI  
SKYNDIBITINN Á ÍSLANDI**



FUN · FAST · FUSION

JL HÚSINU & SMÁRALIND

[WWW.XOFOOD.IS](http://WWW.XOFOOD.IS)

571-3888

XO HUMARBAKA



TANDOORI KJÚKLINGUR



4,5 ★



4,7 ★



# Prjónakaffi í Gerðubergi 10 ára

- vinsældir þess meira en órað var fyrir

Prjónakaffið í Gerðubergi er 10 ára. Það var haustið 2007 sem þær Ágústa Hjálmtýsdóttir og Guðrún Jónsdóttir þáverandi forstöðumaður félagsstarfsins í Gerðubergi ákváðu að efna til fundar kvenna þar sem þær kæmu saman, gjarnan með prjóna með sér, fengju sér kaffisopa og spjöllðu saman. Ágústa átti hugmyndin að þessu en hún hafði verið á ferð á Akureyri sumarið á undan og komið í verslun þar sem sérstöku kaffihorni hafði verið komið fyrir þangað sem konur komu saman með prjónana sína, fengu sér kaffibolla og ræddu landsins gang og nauðsynjar. Haldið var upp á 10 ára afmælið skömmu með 400asta prjónakaffinu og þangað komu um 70 konur.

“Ég var á ferð á Akureyri og sá þá konur sitja saman með kaffi og prjóna í horni hannyrðaverslunnar. Það fór mjög vel á með þeim og greinilegt var að þær voru þarna með fasta fundarstað. Þegar ég kom heim fór ég að hugleiða hvort koma mætti einhverju slíku af stað hér í Breiðholti. Ég færði þetta í tal við Guðrúnu Jónsdóttur sem þá stýrði félagsstarfinu í Gerðubergi. Hún sá strax möguleikana í þessu og hvernig hægt væri að koma því fyrir innan starfsins. Ég fór að hafa samband við konur sem ég þekkti og bera þessa hugmynd undir þær og við vorum fimm sem byrjuðum. Svo hefur þetta undið upp á sig. Við Guðrún lögðum strax upp með að þetta yfir sjálfbært enda var hún að þreifa fyrir sér með að efla sjálfbært félagsstarf og prjónakaffið hefur verið sjálfbært í öll þessi tíu ár. Við fengum í fyrstu lánaða bolla en svo þróaðist þetta út í að við fórum að koma með bolla sjálfar að heima frá okkur og úr því þróaðist fjölbreytt bollasamfélag. Einu sinni þá tókum við okkur til að prjónuðum hver sinn poka utan um bollana og gættum þess að hafa þá alls ekki alla eins. Pokarnir urðu því jafn



fjölbreytilegir og kaffibollarnir. Ég vaskaði sjálf upp í byrjun en eftir að við fórum að koma með okkar bolla þurfti ekkert uppvask,” segir Ágústa.

## Gjafir til Miðausturlanda og Grænlands

Prjónakaffikonurnar í Gerðubergi hafa ekki eingöngu prjónað til skrauts eða eingöngu trefla og vettlinga á sjálfar sig og fjölskyldur sínar. Þær hafa sent prjónavörur og gjafir bæði til Miðausturlanda og Grænlands. “Við höfum verið í samstarfi við Hrafn Jökulsson skákmann með meiru og prjónað fyrir hann. Við höfum búið til jólapakka sem hann hefur notað í söfnun sína og einnig prjónað peysur og sokka sem hann hefur tekið með sér þegar hann fer til Grænlands en hann á í góðu samstarfi við



Grænlandinga vegna skákarinnar. Ég man að við útbjuggum eitt sinn um 70 jólapakka fyrir hann.”

## Gestabækurnar fundust hjá Borgarskjallasafninu

Ágústa segir að fyrstu árin hafi hún látið þær konur sem mætti í prjónakaffið hverju sinni skrá nöfn sín í gestabækur. “Þessar bækur voru lengi í bókahillu hér í félagsstarfinu en við einhverjar breytingar sem gerðar voru á húsnæðinu hurfu þær. Ég fór að hafa áhyggjur af því að þeim hefði verið hent en í ljós kom að svo var aldeilis ekki. Einhver glöggur sem festi hönd á þeim kom þeim til varðveislu hjá Borgarskjallasafninu. Hafði séð að þarna leyndust upplýsingar sem vert væri að varðveita. Og nú þegar við höldum 10 ára afmæli prjónakaffisins fengum við bækurnar lánaðar þannig að við gátum flett þeim og skoðað hvaða manneskjur höfuð stundað prjónakaffið á þessum tíma þær eru orðnar svo margar.”



## Kirkjan tekið við sér

Ágústa segir að vinsældir prjónakaffisins hafi ekki komið algerlega á óvart þótt þátttakan hafi fljótt orðið meiri en búist hafði verið við. Þetta hafi líka breiðst út og jafnvel verslanir séu farnar að bjóða aðstöðu fyrir prjónakaffi. “Ég var til dæmis beðin um að koma í Fjarðakaup í Hafnarfirði og vera til staðar í prjónahorni sem var búið að koma fyrir í hannyrðadeildinni. Margar konur eru að hugleiða hannyrðir en verslanirnar hafa ef til vill ekki aðstöðu til þess að leiðbeina eins og þarf þótt prjónavörurnar séu til staðar. Og nú er kirkjan búin að taka við sér,” heldur Ágústa áfram. Grafarvogskirkja reið á vaðið og auglýsti prjónamessur og nú og nú hefur Fella- og Hólakirkja einnig gert það. Ágústa segir að lokum að prjónakaffið í Gerðubergi sé öllum opið og engin hverfa- eða bæjarmörk takmarki fólki aðgang að því. “Hingað hafa komið konur víða að – jafnvel utan af Seltjarnarnesi. Hingað eru allir velkomnir.”

## Kór eldri borgara syngur í Fella- og Hólakirkju

Kór eldri borgara í Breiðholti heldur tónleika í Fella og Hólakirkju föstudaginn 24. nóvember og hefjast þeir klukkan 14.00. Gestir kórsins verða Eldey sem er kór eldri borgara í Reykjanesbæ. Stjórnandi kórs eldri borgara í Breiðholti er Kári Stefánsson og Arnór B. Vilbergsson stjórnar Eldeyju.

“Nú vantar okkur fleiri hressa karla í Gerðubergskórinn og einnig hressar konur,” segir Sigurður Már Helgason einn kór félaga í Gerðubergskórnum og talsmaður þeirra. “Þetta er hress og skemmtilegur hópur sem hittist og æfir á mánudögum kl. 14:30 og föstudögum kl. 13:00 í Gerðubergi.” Sigurður segir að kórinn syngi á öldrunar- og hjúkrunarheimilum og víðar kórfélögun sjálfum og öðrum til ánægju. Hann biður þá sem hafa áhuga á að koma til liðs við kórinn og njóta skemmtilegs félagsskapar að hafa samband við Gerðuberg í síma 411 6710 eða Kára Stefánsson kórstjóra í síma 691 0665.



Kór eldri borgara ferðbúinn við Gerðuberg.

## MÖNTRU ARMBÖND & -HÁLSMEN



ÓÐINSGÖTU 1, REYKJAVÍK  
Heimasíða: [www.systrasamlagid.is](http://www.systrasamlagid.is)  
[www.facebook.com/Systrasamlagid](http://www.facebook.com/Systrasamlagid)  
Sími: 511 6367

# RECARO

## Barnabílstólar í úrvali



## BÍLASMÍÐURINN HF

Bíldshöfða 16, 110 Reykjavík - Sími: 567 2330 - [www.bilasmidurinn.is](http://www.bilasmidurinn.is)

## LANDMARK SMÁRINN

„Ég er löggiltur fasteignasali og hef starfað við sölu fasteigna samfleytt frá árinu 1997“

ANDRI SIGURÐSSON  
Löggiltur fasteignasali

s 690 3111





# VIÐHELDUR UNGLEGUM LJÓMA



## CELLULAR PERFECT SKIN

Vinnur gegn hrukkum og viðheldur unglegum ljóma húðarinnar.  
Byltingarkennd formúla með magnolíu þykkni sem eykur mótstöðukraft  
frumanna gegn stressi og Lumicinol sem dregur úr myndun húðbletta.



# Klassík í hádegini

Borgarbókasafnið | Menningarhús Gerðubergi



17. nóvember kl. 12.15-13  
19. nóvember kl. 13.15-14

Sellóleikarinn Sigurgeir Agnarsson og píanóleikarinn Nína Margrét Grímsdóttir flytja Arpeggione sönötu Schuberts D. 821 frá árinu 1824 ásamt píanóvölssum söngvaskáldsins.

Allir velkomnir!

www.borgarbokasafn.is | borgarbokasafn@borgarbokasafn.is

BORGARBÓKASAFNIÐ  
MENNINGARHÚS GERÐUBERGI

Fylgstu með okkur á  



www.systrasamlagid.is



Nýjar vörur í hverri viku

My  
Style  
lískuhús

Str. 38-52

Holtasmári 1  
201 Kópavogur  
sími 571 5464

SLÖKUN Í BORG verður daglega í Systrasamlaginu 11.-19. desember:

## „Vingumst við okkur sjálf“

SLÖKUN Í BORG, fyrir alla, samstarfsverkefni Thelmu Björkar jógakennara og Systrasamlagsins, var hleypt af stokkunum 10. nóvember í Systrasamlaginu Óðinsgötunni. Margir mættu til að hugleiða og slaka á enda vaxandi áhugi á að draga almennt úr streitu í mörgum samfélögum. Verkefnið, sem standa mun yfir næstu mánuði, miðar að því að fá sem flesta til að slaka á og hugleiða við ólíkar aðstæður á ólíkum stöðum í borginni.

“Fyrsta slökunarstundin okkar fólst í því að bjóða öllum sem vildu og vilja að vera þátttakendur í 40 daga hugleiðslu, sem þegar er hafin. Hana má sannarlega gera í styttri tíma eða lengja í hinn endann. Við munum svo bjóða upp á hana daglega í Systrasamlaginu 11.- 19. desember kl. 17.30,“ segir Guðrún Kristjándóttir í Systrasamlaginu og bendir á að saman heilunargugleiðsla verður svo í Norræna húsinu 10. og 11. desember í tengslum við vegan matreiðslukvöld sem Sveinn Kjartansson á AALTO bistro stendur fyrir.

Guðrún segir mörg önnur slökunar- og hugleiðsluverkefni í farvatninu á ólíkum stöðum og tímum í borginni. “En auk Systrasamlagsins og AALTO bistro munu hugleiðslu og slökunarstundir eiga sér stað í kirkju, í vatni, undir berum himni, við saumaborðið og á stöðum sem þið hafið ef vill ekki gert ykkur í hugarlund að hægt sé að hugleiða eða slaka á. Stjórnandi þessa verkefnis, Thelma Björk sem er bæði jóga- og listkennari er ótrúlega fundvís á frábæra hugleiðslu staði.”

Aðspurð um hugleiðsla og slökun segir Guðrún að nú þegar styðji fjölmargar vísindalegar rannsóknir við að hugleiðsla og slökun geti auðveldlega dregið úr daglegri streitu og bætt líkamlega og andlega líðan okkar, sem sé vaxandi þörf á í nútímasamfélagi. Hún bendir á að hugleiðsla hafi verið stunduð í þúsundir ára. Upphaflega svo fólk kæmist í djúpa snertingu við helga og dulræna



Thelma Björk sem er bæði jóga- og listkennari er ótrúlega fundvís á frábæra hugleiðslu staði.



Systurnar Guðrún og Jóhanna. “Markmiðið er umfram allt um að vingast við það sem við erum nú þegar,” segir Guðrún.

krafta náttúrunnar, en í dag miklu fremur til að ná slökun og kyrra hugann, þótt annað og meira geti vissulega hangið á spýttunni.

“Allir geta iðkað slökun og hugleiðslu. Það er einfalt og ódýrt og krefst í raun engra sérstakra hæfileika. Slökun og hugleiðsla þarfnast heldur engrar sérstakrar umgjarðar. Markmiðið er umfram allt um að vingast við það sem

við erum nú þegar. Um að vera til staðar, með okkur sjálfum, öðru fólki og samfélagi okkar.”

Frekari upplýsingar um viðburði á vegum SLÖKUNAR Í BORG, fyrir alla ofl. verða birtar jafnt og þétt á heimasíðu Systrasamlagsins.

Fylgist með á [www.systrasamlagid.is](http://www.systrasamlagid.is)

Verkefnið er styrkt af Reykjavíkurborg.

## Við framlangjum

3 ára afmælisafsláttinn út nóvember

20% afsláttur af öllum meðferðum

Einnig minnum við á gjafabréfin okkar, sem eru tilvalin í jólapakkann

Komdu í dekur við erum við símann 557-5959

Meðferðir sem við bjóðum upp á:

Andlitsböð • Sýrumeðferðir  
Húðhreinsun • Vaxmeðferðir  
Litun augnhára og augabrúna  
Handsnyrting • Fótsnyrting  
Slökunarnudd



Fætur og fegurð

FÓTAAÐGERÐA-NUDD- OG SNYRTISTOFA

Fætur og fegurð | Hólagarði | Lóuhólar 1-4



**TOYO TIRES**  
harðskeljadekk

# Nýtt Nesdekk verkstæði í næsta nágrenni

Eitt fullkomnasta  
hjólbarðaverkstæði  
landsins að Breiðhöfða



## STÆRÐIN SKIPTIR EKKI MÁLI

Nýja verkstæðið að Breiðhöfða 13 er sérhannað fyrir starfsemi, með tækjabúnaði og aðstöðu til að veita **öllum bílum** fyrsta flokks hjólbarðabjónustu. Þetta glæsilega verkstæði býður m.a. upp á þá nýjung að vera gegnumkeyranlegt fyrir vöruflutningabíla.

Breiðhöfði 13  
110 Reykjavík  
590 2080

Tangarhöfði 15  
110 Reykjavík  
590 2045

Grjótháls 10  
110 Reykjavík  
561 4210

Fáðu ráðleggingar fagmanna okkar  
við val á réttum dekkjum.

**NESDEKK**  
561 4200 / nesdekk.is



# Hrekkjavaka í Miðbergi

Fristundamiðstöðin Miðberg hélt sína árlegu hrekkjavökuhátið mánudaginn 23. október sl. Hátiðin, sem er iðulega haldin á mánudegi í haustfrí grunnskólanna, hefur fest sig í sessi undanfarin ár og gestum fjölgar sífellt.

Ýmislegt skemmtilegt er í boði, meðal annars andlitsmálning, lestur draugasagna, fönndursmiðja, kaffihús og hið sívinsæla draugahús. Fjölmargir lögðu leið sína í Miðberg og Gerðuberg, ungir sem aldnir, og skemmtu sér hið besta, eins og meðfylgjandi myndir sýna. Mest allan daginn náði röðin í draugahúsið langt út á torg, slík var aðsóknin.



## LEARN ICELANDIC AT MÍMIR

New classes start January 15<sup>th</sup>

**Morning and evening classes**  
**Level 1-6**

- We have the longest experience and excellent teachers.
- Courses at Höfðabakki 9 and Öldugata 23 (city centre).
- We offer experience, quality, fun and good teachers!
- We offer various courses for different needs.

Call us  
580 1800  
e-mail us  
[mimir@mimir.is](mailto:mimir@mimir.is)



**MÍMIR**  
*Vertu meira!*

Höfðabakki 9, 110 Reykjavík / Öldugata 23, 101 Reykjavík, tel: 580 1800 [www.mimir.is](http://www.mimir.is)



## Fjölbrautaskólinn í Breiðholti

## Mikill áhugi á kvöldskólanum

Sigríður Anna Ólafsdóttir stýrir Kvöldskóla FB auk þess að kenna íslensku við skólann. Hún segir góða aðsókn að kvöldskólanum en hann hafi þó breyst talsvert í gegnum tíðina. Áður hafi fólk einkum sótt kvöldskólann til þess að ná sér í einingar fyrir stúdentspróf og stunda tólmstundanám en eftir að fjarnámið hafi komið til sögunnar hafi fleiri og fleiri kosið að fara þá leið að nýta sér það. Kvöldskólinn hafi engu að síður fengið ný og ærin verkefni til að fást við.

Sigríður Anna segir að allir eigi aðgang að kvöldskólanum og að ekkert sé spurt um bakgrunn fólks. Að því leyti geti hann hentað mörgum til þess að taka námsráð upp að nýju hvar sem frá honum hafi verið horfið jafnvel fyrir lengri tíma. Hann gefi fólki ýmis tækifæri. "Í dag leggjum við mikla áherslu á verknámið. Her er mikill fjöldi nemenda á sjúkraliðabraut, húsasmiðabraut og rafvirkjabraut."

## Fólk vill í nám til að breyta um starfsvettvang

En það koma margir fleiri hingað. Eiginlega fólk úr öllum stéttum og starfsgreinum. Ég get nefnt kennara og tölvufræðinga sem dæmi um fólk sem langar að breyta til. Oft er um að ræða fólk sem er búð að sinna ákveðnum störfum í lengri eða skemmri tíma en langar að fara í annað. Áður var algengt að fólk kæmi í kúrsa til þess að bæta einhverju við sig – ekki endilega til þess að ljúka neinu sérstöku námi heldur til þess að efla þekkingu á einhverjum tilteknum sviðum. Ég man eftir fólki sem hafði keypt hús á Spáni og langaði að læra eitthvað í spænsku. Tílfínin gátu verið mörg en oft var um að ræða nám í tungumálum. Fjarnámið hefur tekið við miklu af þessari eftirspurn en nú er meira um að fólk leiti eftir námi sem lýkur með réttindum hvort sem það er til teknum greinum eins og ég nefndi eða er að safna einingum til stúdentsprófs."

## Mikill áhugi hjá kvöldskólanum

Sigríður Anna segist finna fyrir miklum áhuga hjá fólki sem stundar nám við kvöldskólann. Margir taka einn til tvo áfanga og þá eru þeir ekki hér öll kvöld svona lengi. En svo er einn og einn sem er hér nokkur kvöld og frameftir. Við kennum fjögur kvöld í viku, mánudaga til fimmtudaga. Kennsla hefst klukkan 17:20 og síðustu tímarnir enda klukkan 22:00. Svo er auðvitað misjafnt hvað fólk velur og hvernig það raðast upp í töfluna hjá hverjum og einum.

## Iðnnámið blómstrar

Ég get ekki sagt annað en að iðnnámið blómstrar hjá okkur þótt við finnum fyrir miklum áhuga á fleiri greinum. Sigríður Anna segir alltaf nokkuð um fólk sem vilji ekki nýta sér fjarnámið nema þá að takmörkuðu leyti heldur mæta í kennslustofu og læra af kennara með hefðbundnum hætti. „Við reynum að verða við óskum af því tagi eins við best getum og stundum fer fólk inn í tíma í dagskólanum til þess að ná settum áföngum sem ekki eru í boði annars staðar. Þetta er ekki algengt en það er einn og einn sem þarf að komast í ákveðið fag sem ekki er boðið upp á í kvöldskóla og þá höfum við farið þá leið að bjóða viðkomandi upp á að taka áfangan í dagskóla. Sterkustu bóklegu fögin í kvöldskólanum eru íslenska, enska, stærðfræði og upplýsingatækni sem er tölvuáfangi. Á þessari önn bjóðum við einnig upp á jákvæða sálfræði og sögu, sem nýtist ekki



Sigríður Anna Ólafsdóttir stýrir Kvöldskóla FB.

bara til stúdentsprófs heldur eru einnig hagnýtir og skemmtilegir áfangar. Svo höfum við boðið upp á raungreinar, félagsfræði og dönsku."

## Fab lab er merkileg nýjung

En að öðru sem er nýjung í starfsemi FB. Það er Fab lab sem dregið er af enska heitinu fabrication laboratory sem mætti útleggjast sem framleiðslustofa þar sem eitthvað er framleitt og er í þessu tilviki tilbúningur á þrívíddarvörum með rafrænni tækni – stundum kallað þrívíddarprintun þótt það nái tæpast að skýra hvað fer fram að öllu leyti. Þessi starfsemi er samstarfsverkefni Reykjavíkurborgar, Nýsköpunarmiðstöðvar Íslands og Fjölbrautaskólans í Breiðholti og var fyrst til húsa í Eddufelli en fluttist síðan til FB. Sigríður Anna segir boðið hafi verið upp á grunnáfangi í þessari tækni og nú sé framhaldsáfangi einnig í boði. Þarna sé merkileg nýjung á ferð – eiginlega stafræn bylting sem byggist þó upp á tiltölulega einföldu kerfi. Mikilvægt sé að fá hugmyndir. Síðan megi skoða þær og hanna með öllum breytum og að lokum keyra afurðina út í fullkominni þrívídd. "Þetta virkar talsvert framandi en er ekki mjög flókið og er í raun fyrir alla. Fab lab í FB er líka tengt við aðrar álíka stöðvar hér og erlendis og fólk getur því komist í samband við annað þótt það sé ekki að læra eða vinna á sama stað. Þegar þetta byrjað fór nokkrir kennarar frá FB í fyrsta áfangan og urðu heillaðir af viðfangsefninu. Við höfum trú á að þetta muni njóta vaxandi vinsælda í framtíðinni."

## Glæsilegt bingó og kaffihlaðborð í Seljakirkju

Seljurnar ætla að efna til bingós í Seljakirkju þriðjudaginn 21. nóvember kl. 19.00. Auk bingósins verður kaffihlaðborð og mun eitt bingóspjald og hlaðborðið kosta 2.500 krónur.

Glæsilegir bingóvinningar verða í boði og því eftirsóknarvert að mæta, taka þátt í kapphlaupinu um vinningana og fá sér gott með kaffinu. Ágóði af bingóinu rennur nú sem fyrr til góðgerðamála en Seljurnar hafa á undanförunum árum styrkt ýmsa aðila í Breiðholti.



Kórfélagar úr Seljunum taka lagið á góðri stundu.

## Full búð af nýjum spennandi úrum

BOSS  
HUGO BOSS

watches



GULL-ÚRÐ • MJÓDDINNI

Álfabakka 16 • sími 587 4100

Axel Eiríksson úrsmíðameistari

## Full búð af nýjum vörum

Töskur, veski,  
gjafavara  
og margí fleira.Komið sjáið  
og sannfærisí!

Módjó

Mjódd • S: 571 3411

www.facebook.com/Módjó-Verslun





## BREIÐHOLTSKIRKJA

### Fyrsti sunnudagur í aðventu 3. desember

Fjölskylduguðspjónusta kl. 11.00.

Kór 6 - 10 ára barna syngur.

Prestur sr. Þórhallur Heimisson.

Aðventuhátíð Breiðholtskirkju kl. 20.00

„KIRKJAN ÓMAR ÖLL“.

Allir sönghópar og kórar kirkjunnar taka þátt og flytja jólatónlist á ensku og íslensk.

Eru það sönghópur 6-10 ára, kórinn Ægissif, kirkjukór Breiðholtskirkju og sönghópur ensku messunnar.

Einnig syngja allir kirkjugestir jóla og aðventulög saman og fermingabörn sýna helgileik.

Organisti er Örn Magnússon.

Sr. Þórhallur Heimisson leiðir stundina og flytur hugleiðingu. Súkkulaði og smákökur í safnaðarheimilinu eftir stundina í boði sóknarnefndar og Hollvínafélags Breiðholtskirkju.



# Félagsmiðstöðvadaðurinn var 1. nóvember

## - íbúum Breiðholts boðið í allar félagsmiðstöðvarnar

Félagsmiðstöðvadaðurinn var haldinn hátíðlegur miðvikudaginn 1. nóvember. Íbúum Breiðholts var boðið í heimsókn í allar félagsmiðstöðvarnar í hverfinu þar sem var boðið upp á veitingar og skemmtiatriði. Félagsmiðstöðin Hellirinn fagnaði líka 10 ára afmæli og Hólmasel 25 ára afmæli.

Í Bakkunum í Breiðholtsskóla var Skrekksatriði sýnt foreldrum og síðan boðið upp á veitingar í tímabundnu húsnæði Bakkans. Í Hundraðellefu var opið hús, boðið upp á veitingar og spilað bingó. Hellirinn bauð upp á afmælisköku og fleira góðgæti og kynnti starfsemi sína fyrir fjölskyldum barnanna og ungmennanna sem starfið þar sækja. Um 170 manns mættu í Hólmasel þar sem var boðið upp á veitingar, fritt bingó og skemmtiatriði. Vinsælt var að fletta í gegnum gömul myndaalbúm og skoða myndir



úr starfinu síðustu 25 árin og voru nokkrir foreldrar sem fundu myndir af sér þar. Hljómsveitin 3 lítrar kom aftur saman í tilefni dagsins og Marta Quental spilaði á saxófón. Á öllum stöðum bauðst foreldrum og öðrum gestum tækifæri til að skoða aðstöðuna og spreyta sig í pool, borðtennis

og fleira sem félagsmiðstöðin hefur upp á að bjóða.

Má segja að dagurinn hafi heppnast vel um allt Breiðholt og gaman að íbúar hverfisins gefi sér tíma til að kynna sér starfsemi félagsmiðstöðvanna og hitta starfsfólk þeirra.



## 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 bílinn þinn.



## Fella- og Hólakirkja

**Guðspjónusta eldri borgara, sunnudaginn 26. nóvember kl. 11.**

Gerðubergskórinn syngur undir stjórn Kára Friðrikssonar, undirleikari er Arnhildur Valgarðsdóttir organisti. Félagar úr eldri borgarastarfinu taka virkan þátt með lestri ritningarlestra og bæna. Prestar og djákni kirkjunnar þjóna. Boðið upp á veitingar í safnaðarheimilinu að messu lokinni.

**Fyrsti sunnudagur í aðventu Fella- og Hólakirkju, sunnudaginn 3. desember**

• **Kirkjubrall kl. 11.** Samverustund fyrir alla fjölskylduna! Við ætlum að huga saman að aðventu og jólum í kirkjunni. Við syngjum, förum í ratleik, búum til jólakort, jólakúlur, pappaengla, skreytum piparkökur og heyrum jólasögu. Samverunni lýkur svo á síðdegishressingu og góðu spjalli! Allir eru velkomnir!

• **Aðventukvöld kl. 20.** Kór kirkjunnar flytur falleg jóla og aðventulög. Jón Guðmundsson flautuleikari og Arnhildur Valgarðsdóttir spila undir. Verið velkomin á ljúfa og notalega stund við upphaf aðventunnar. Veitingar í lok kvöldsins.

**Jólaskemmtun barnastarfsins, sunnudaginn 10. desember kl. 11.**

Við dönsuðum í kringum jólatréð, syngjum og fáum jólasvein í heimsókn, verið hjartanlega velkomin.





# Hvað kýst þú fyrir hverfið þitt?

Hverfakosning 2017 er hafin á vefnum [hverfidmitt.is](http://hverfidmitt.is). Þar getur þú valið milli fjölmargra hugmynda fyrir hverfið þitt sem skiluðu sér í hugmyndasöfnun meðal borgarbúa í vor. Verkefni sem fá flest atkvæði koma til framkvæmda strax á næsta ári.

**Veldu þínar uppáhaldshugmyndir  
fyrir 19. nóvember á [hverfidmitt.is](http://hverfidmitt.is)**



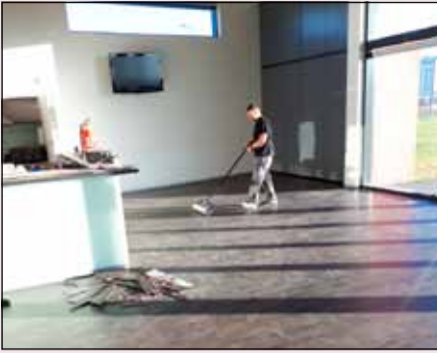
Stjarna gefur  
uppáhalds-  
hugmyndinni  
tvöfalt vægi





## Nýtt gólf í Leiknishúsinu

Að undanfögnu hafa staðið yfir framkvæmdir á gólfinu í Leiknishúsinu. Steinteppið sem áður var þar var orðið lúíð og var það því rífið upp og er verið að setja parket á þess í stað. Nýja gólfið hefur nú tekið á sig mynd og lítur vel út.



[www.leiknir.com](http://www.leiknir.com)



## SYKURSÝKISMÆLING OG BASAR Í GÖNGUGÖTUNNI Í MJÓDD

**Fimmtudaginn 16. nóvember kl. 13-16**, býður Lionsklúbburinn Engey upp á ókeypis sykursýkismælingar í göngugötunni í Mjódd sem hjúkrunarfræðingar í klúbbnum annast.

Á sama tíma er klúbburinn einnig með basar í göngugötunni til styrktar líknarsjóði klúbbsins og herferð Alþjóðahjálparsjóðs Lions gegn mislingum. Á basarnum verða til sölu kökur og brauð og einnig ýmiss konar jólahandverk (heklað og prjónað).

**Lionsklúbburinn Engey**

## ALLTAF FULLT BORD AF FERSKUM FISKI OG FISKRÉTTUM

Opið alla virka daga kl. 9 – 18:30.



**ÁFRAM ÍR**

Leiknir var stofnað 1973

Getraunarnr. 111

[www.leiknir.com](http://www.leiknir.com)



Austurbergi 1, Efra Breiðholti

## Unnu íslensku og frönsku deildina

Sjötti flokkur karla úr Leikni tók þátt í Keflavíkurmóttinu um síðustu mánaðamót.

Leiknismenn sendu fimm lið á mótið í íslensku, frönsku, þýsku og spænsku deildinni. Leiknismenn stóðu sig með mikilli þryði á móttinu og gerðu sér lítið fyrir og unnu íslensku og frönsku deildina. Þar fyrir utan lentu Leiknismenn í einum af fimm efstu sætunum í hinum deildunum. Frábær árangur hjá okkur mönnum sem hafa staðið sig virkilega vel á æfingum það sem af er vetri.



Hressir Leiknisstrákar í sjötta flokki.

## Tveggja ára samningur við Ingvar

Ingvar Ásbjörn Ingvarsson hefur skrifað undir nýjan samning við Leikni. Samningurinn er til tveggja ára og er því Ingvar samningsbundinn Leikni út næstu tvær leiktíðir.

Ingvar hefur verið í herbúðum Leiknis undanfarin tvo keppnistímabil. Fyrsta tímabilið var hann á láni frá FH en nú á síðustu leiktíð var hann samningsbundinn Leikni. Ingvar hefur oftast en ekki leikið sem bakvörður eða vængmaður hjá Leikni og hefur hann leikið 41 leik fyrir Leikni í deild og bikar og skorað í þeim sex mörk.



## PORRABLIÓT



**Laugardaginn  
13. janúar 2018**

**Miðasala hefst í ÍR heimilinu,  
4. desember 2017 kl. 16:00.**

Seld eru heil 12 manna borð.  
Hver getur mest keypt 2 borð í einu.  
**Fyrstir koma - fyrstir fá.**

**Miðaverð:**  
Matur og ball kr. 9.500 - Ball kr. 4.000

Húsið verður opnað kl. 19:00  
Borðhald hefst stundvíslega kl. 20:00

Hljómsveitin Stuðlabandið  
leikur fyrir dansi



**Labello**





# Brynjar Þór ráðinn þjálfari

Brynjar Þór Gestsson var á dögunum ráðinn þjálfari Inkassodeildarliðs ÍR í knattspyrnu. Brynjar hefur starfað við þjálfun frá árinu 2003, stýrði ÍR í átta leikjum árið 2006 og er því kunnugur Breiðholtinu.

Árið 2013 tók Brynjar við liði Fjarðabyggðar í 3. deildinni en á þremur árum fór hann með liðið upp um tvær deildir og stýrði þeim í 7. sæti fyrstu deildar árið 2015 áður en leiðir skildu. Hann stýrði liði Þróttar í Vogum í 3. deildinni á síðustu leiktíð sem náði öðru sæti deildarinnar og spila í 2. deild að ári. Brynjar Þór tekur við góðu búi af Arnari Þór Valssyni sem stjórnaði liðinu sl. fimm ár. Ásgeir Aron Ásgeirsson verður áfram aðstoðarþjálfari liðsins.

Brynjar er boðinn velkominn í Breiðholtið.



Ísleifur Gissurarson formaður knattspyrnudeildar ÍR og Brynjar Þór Gestsson við undirritun samningsins.



Fréttir

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

## Þorrablót ÍR í undirbúningi

Árlegt Þorrablót ÍR verður haldið í íróttahúsi Seljaskóla laugardagskvöldið 13. janúar n.k. Miðasala hefst í ÍR-heimilinu 4. desember kl. 16:00. Seld verða heil tólf manna borð og hámark tvö borð seld til sama einstaklings. Fyrstir koma fyrstir fá. Verð fyrir mat og ball kr. 9.500.- Hljómsveitin Stuðlabandið mun leika fyrir dansi.



Undirbúningur þessa stórviðburðar í hverfinu sem nú verður haldinn í sjöunda skipti er í fullum gangi og stefnt á mikla stemningu og gleði. Undirbúningsnefnd Þorrafagnaðar ÍR skipa: Reynir Leví Guðmundsson formaður, Agnar Sveinsson, Brynja Guðmundsdóttir, Hilmar Sigurjónsson, Fríða Rún Þórðardóttir, Jóhannes Þór Skúlason og Hrannar Máni Gestsson. Auk nefndarmanna koma á annað hundrað sjálfboðaliðar ÍR að undirbúning og framkvæmd blótsins eins og undanfarin ár.

# Silfurleikar ÍR í 21. sinn

Silfurleikar ÍR verða haldnir í 21. sinn 18. nóvember nk. í frjálssíróttahöllinni í Laugardal. Þeir eru haldnir í nóvember ár hvert en mótið var fyrst haldið árið 1996 undir nafninu Haustleikar ÍR. Nafni mótsins var síðan breytt árið 2006 til að minnast þess að 50 ár voru liðin frá því að ÍR-ingurinn Vilhjálmur Einarsson fékk silfurverðlaun í þristökk í Ólympíuleikunum í Melbourne í Ástralíu. Með Silfurleikum minnst ÍR-ingar þessa mikla afreks og í ljósi tilefnisins skipar þristökk veglegan sess á mótinu eins og vera ber.

Silfurleikar ÍR eru ætlaðir ungmennum 17 ára og yngri en yngsti hópur þátttakenda eru á aldrinum 5-10 ára og taka þátt í skemmtilegri þrautabraut

þar sem leikur og liðsheild ráða ríkur. Þeir eldri keppa í hefðbundnum frjálssíróttagreinum, þ.e. hlaupum, stökkum og köstum. Allir þátttakendur 11 ára og yngri fá þátttökuverðlaun en hefðbundin verðlaun eru veitt fyrir þrjú fyrstu sætin í flokkum 12 til 17 ára.

Þetta mót er meðal þeirra stærstu sem haldin eru árlega í frjálsum íróttum innanhúss á Íslandi en á síðasta ári tóku rúmlega 600 einstaklingar þátt. Gríðarlegan fjölda starfsmanna þarf til þess að láta mót af þessari stærðargráðu verða að veruleika enda eru fjölmargar greinar í gangi á sama tíma. Um 100 manns þarf til þess að mót sem þetta gangi snuðrulaust fyrir sig.

Nánari upplýsingar um Sil-



furleikana má finna á heimasíðu mótsins, [www.ir.is/silfurleikar/](http://www.ir.is/silfurleikar/) en með því að heimsækja <http://ir.is/frjalsar/vidburdir/> má sjá detta inn á forsiðu helstu viðburða sem Frjálssíróttadeild ÍR stendur fyrir.

# Andrea & Arnar sigurvegarar

Haustrarþon félags maraþonhlaupara fór fram 21. október við frábærar aðstæður Andrea Kolbeinsdóttir ÍR sigraði í hálfu maraþoni kvenna á hreint frábærum tíma 1:22:30 mín en liðsfélagi hennar, Elín Edda Sigurðardóttir varð 2. aðeins 30 sekúndum á eftir Andreu.

Tími Andreu er annar besti árstími íslenskrar konu en Elín Edda hefur hlaupið hraðast 1:21:25 klst í Reykjavíkumaraþon í sumar sem er 6. besti tími sem íslensk kona hefur náð í hálfu maraþoni og tími Andreu er 7. besti tímenn. Besta tímann á þjálfari þeirra Martha Ernstsdoóttir 1:11.40 klst síðan árið 1996 sem er 3 árum áður en Andrea fæddist. Flottir tímar hjá þeim. Sigurvegari í hálfu maraþoni karla varð Arnar Pétursson ÍR 1:15,26 klst, Guðni Páll Pálsson ÍR varð 2 á 1:15,34 klst. sem er hans ársbesta. Þau æfa öll undir stjórn Mörthu Ernstsdoóttur langhlaupsþjálfara hjá ÍR.



ÍR-ingarnir Arnar Pétursson og Andrea Kolbeinsdóttir.

# Ívan Óli skoraði gegn Færeyingum

ÍR-ingurinn Ívan Óli Santos var einn þeirra leikmanna sem Dean Martin unglíngalandsliðsþjálfari U15 ára liðs drengja knattspyrnu valdi til að leika tvo landsleiki gegn Færeyingum 27. og 29. október s.l.

Hinn stórefnilegi Ívan Óli svaraði kallinu með glæsibrag og skoraði eitt mark í fyrri leiknum og er hann því fyrsti ÍR-ingurinn í áraráðir sem skorar mark fyrir Íslands hönd í unglíngalandsleik. Til hamingju Ívan Óli, þjálfari hans Jóhannes Guðlaugsson og knattspyrnudeild ÍR.



Á myndinni er Ívan Óli annar frá vinstri ásamt félögum sínum úr ÍR sem léku í úrvalsliði Reykjavíkur í fyrri í flokki 14 ára drengja.

**Jófavörur**  
20% afsláttur af kjólum og skartí til 15. des

**SÚPER SÓL / NOON HÁRSTOFA** Ópið  
Hólmaseli 2, 109 Reykjavík  
S. 567 2077 - 567 0077  
Mán - Fös 10 - 18

**SKAUTA HÖLLIN**  
REYKJAVÍK

Sími: 588 9705  
[www.skautaholl.is](http://www.skautaholl.is)

**Opnunartímar:**  
Mánud. Þriðjud. og miðvikud. 13:00-14:30  
Fimmtudaga 13:00-14:30 og 17:00-19:30  
Föstudaga 13:00-14:30  
Laugardaga og sunnudaga 13:00-17:00  
**Skólar og sérhópar:**  
Mánudag til föstudags 10:00 til 15:00.

**1X2**

**GETRAUNANÚMER**  
**ÍR ER 109**



# GÓÐ VERÐ Í NÓVEMBER



LAYS  
GOURMET  
150 G – 3 TEG  
**169**  
KR/PK  
1.127 KR/KG



MYLLU  
MÖNDLUSTYKKI  
160 G  
**269**  
KR/PK  
1.681 KR/KG



PRIF  
HREINSIEFNI  
750 ML  
**399**  
KR/STK  
532 KR/L



DAN CAKE  
MUFFINS  
225 G  
**249**  
KR/PK  
1.107 KR/KG



ORA  
HÁTÍÐARSILD  
540 G  
**599**  
KR/STK  
1.109 KR/KG



HARIBO  
135 G  
10 TEG.  
**169**  
KR/PK  
1252 KR/KG

PRIF  
GÓLFBÓN  
750ML  
**799**  
KR/STK  
1065 KR/L



ORA  
JÓLASILD  
660 G  
**799**  
KR/STK  
1.211 KR/KG

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



SEGAFREDO  
CASA BAUNIR  
500 G  
**599**  
KR/PK  
1.198 KR/KG



SEGAFREDO  
CASA MALAÐ  
250 G  
**399**  
KR/PK  
1.596 KR/KG



MINI FRUKT  
SKVÍSUR  
90 G – 3 – TEG  
**149**  
KR/STK  
1.656 KR/KG



BEEF JERKY  
50 G – 3 TEG  
**399**  
KR/PK  
7.980 KR/KG

PEPSI/PEPSI  
MAX PLAST  
500 ML  
**99**  
KR/STK  
198 KR/L

