

Breiðholtsblaðið

Dreift frítt í öll hús í Breiðholti

FEBRÚAR 2018

2. tbl. 25. árg.



Systrasamlagið

Erum á Óðinsgötu 1

Mán. - fös.: 10 - 18.
Laugardagar: 11 - 16.

sjá nánar á facebook.com/Systrasamlagid

Netverslun: systrasamlagid.is

- bls. 4-5
Viðtal við
Dröfn Vilhjálmssdóttir

Byrjað á frjálsíþróttavelli ÍR í mars

Áætlað er að framkvæmdir við frjálsíþróttavöll og þjónustuhús ÍR hefjist í mars næstkomandi og er það samkvæmt samningi við borgina í upphafi síðasta árs.

Í þjónustuhúsi verður aðstaða til mótahalds en einnig verður þar veitingasala, snyrtingar, aðstaða fyrir notendur vallarins og geymslur. Byggingin verður tvær hæðir og þak mun nýtast sem áhorfendapallur. Heildarflatarmál byggingarinnar er tæplega 443 fermetrar.

Gerður verður fullbúinn íþróttavöllur á ÍR-svæðinu í Mjódd til iðkunar allra greina frjálsra íþrótta. Þá munu 400 metra langar hlaupabrautir umlykja völinn en í miðju svæðisins er m.a. lendingarsvæði kastgreina. Utan hlaupabrauta eru svæði fyrir stökkgreinar. Aðkoma að vallaarsvæðinu verður frá félagsheimili ÍR.

Gert er ráð fyrir því að gerð vallarins ljúki í haust en að þjónustuhúsið verði fullbyggt vorið 2019. Áætlaður heildarkostnaður við framkvæmdina er 580 milljónir króna.



Reisa á nýtt þjónustuhús fyrir ÍR jafnhliða byggingu frjálsíþróttavallar. Hér má sjá tölvugerða mynd af þjónustuhúsinu.

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

LAMBAKJÖT Á TILBOÐI

Lambahryggur **1998** kr/kg

Lambalæri **1499** kr/kg

Lambainnralæri **3479** kr/kg

Lamba prime **3479** kr/kg

Lambafilé **3936** kr/kg

Lambalundir **4498** 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: thordingimars@gmail.com

Auglýsingasími: 511 1188 • 552 1953 • 895 8298

Heimasíða: borgarblod.is

Netfang: borgarblod@simnet.is

Framkvæmda- og auglýsingastjóri: Kristján Jóhannsson

Umbrot: Valur Kristjánsson

Prentun: Landsprent ehf.

Dreifing: Landsprent ehf.

2. tbl. 25. árgangur

Breiðholtsblaðið er dreift frítt í öll hús í Breiðholti

TUFF verkefnið

TUFF verkefnið er komið af stað í Breiðholti. Um er að ræða verkefni þar sem þátttaka í félagsstarfi og einkum íþróttum er notuð til þess að tengja krakka af ólíkum þjóðernum. Breiðholtið er löngu orðin fjölmenningarbyggð og því kemur verkefni sem þetta sér vel því færri börn og ungmenni sækjast eftir frístundastyrkjum þar en í öðrum borgarhverfum.

Mörgu aðfluttu fólki auðnast vel að laga sig að nýju umhverfi, breyttum menningarheimi og nýju tungumáli. Aðrir eiga erfiðara með það og getur ýmislegt skipt máli. Má þar nefna ólíka menningu, menntun og aðstæður á vinnumarkaði.

Íslendingar hafa borið gæfu til þess að taka aðfluttu fólki vel og veita því aðstoð til aðlögunar að íslensku samfélagi. Íslendingar hafa gætt þess að verða ekki sömu mistökum að bráð og urðu á hinum Norðurlöndunum þar sem ekki var tekið nægilega fljótt á þessum málum og vandi hefur myndast. Ekki síst í Svíþjóð og Danmörku þar sem myndast hafa hópar af aðfluttu fólki sem hefur jafnvel einangrist frá hinu almenna samfélagi og skapar vanda. TUFF verkefnið er liður í viðleitni Íslendinga að láta slíkt ekki verða.

Ábending Drafnar

Hér í blaðinu er rætt við Dröfn Vilhjálmsdóttir bókasafns- og upplýsingafræðing í Seljaskóla. Hún hefur að undanfögnu unnið að uppbyggingu bókasafns skólans með áherslu á að auka áhuga barna á lestri og efla lesskilning þeirra.

Dröfn hefur farið óhefðbundnar leiðir til þess að virkja lestraráhuga krakka og er árangur þess þegar farin að koma fram. Hún segir þó einn vanda blasa við. Hann er skortur á barna- og unglingabókum. Takmörk séu á því hvað margar bækur eru skrifaðar hér og mikill skortur sé á þýddum barna- og unglingabókum. Útgáfufyrirtækjum er ætlað að standa undir þýðingum og útgáfu en ekki sé hægt að ætlast til að fyrirtæki sem þurfi að standa undir sér geti tekið þetta alfarið á sig. Hún bendir á hvað leið Norðmenn hafa farið. Norska ríkið kaupir ákveðinn fjölda af hverri útgefni barna- og unglingabók sem síðan sé dreift til skóla og bókasafna.

Ljóst er að Íslendingar eru ekki á réttri leið þegar um lestrarkunnáttu barna er að ræða. Ábending Drafnar er gott innlegg í þá umræðu.

Háhýsi við Eddufell 2 til 6



Tölvugerð mynd af Eddufellinu og nágrenni. Rauðu punkturinn á milli löngu blokkarinnar og kastalablokkarinnar við Asparfell sýnir hvar fyrirhugað er að reisa umrætt háhýsi.

Nýlega var samþykkt á fundi skipulagsfulltrúa Reykjavíkur fyrirspurn GP-arkitekta varðandi byggingu 15 hæða húss við Eddufell 2 til 6 í efra Breiðholti sem hýsa á alls 50 íbúðir af margvíslegum stærðum. Fyrirspurninni var vísað til umsagnar verkefnisstjóra og hefur nú verið lögð fram að nýju ásamt umsögn skipulagsfulltrúa dags. 12. janúar 2018. Hugsanleg bygging stórhýsis við Eddufell er því komin í farveg hjá Reykjavíkurborg.

Þessi framkvæmd ef af henni verður er beint framhald uppbyggingu í Breiðholti sem hófst fyrir nokkrum misserum þegar vannýttu og niðurníddu húsi fyrir verslun og þjónustu að Eddufelli 8 var breytt í eitt af glæsilegri fjölbýlishús. Það hús hefur haft veruleg jákvæð áhrif á næsta umhverfi og var tilnefnt til Menningarverðlauna DV á síðasta ári fyrir byggingalist.

Í niðurstöðu skipulagsfulltrúa um háhýsi við Eddufell segir m.a. að þar sem efra Breiðholtið sé í eðli sínu þétt og háreist byggð þá þyki hugmynd um hærri byggingu á þessum stað áhugaverð og þess virði að skoða hana vel. Í þeirri skoðun þurfi að horfa til svæðisins alls meðal annars til þarfa þess fyrir íbúðagerðir, húsahæðir og innviði. Nú er í vinnslu hverfaskipulag fyrir Breiðholt sem borgarluta og þetta hverfi sérstaklega. Í þeirri vinnu verður farið sérstaklega yfir stefnumörkun þessa svæðis/þessarar löðar. Tillagan um háhýsi við Eddufelli 2 til 6 sem samþykkt var af skipulagsfulltrúa þann 12. janúar s.l. er því í fullkomnu samræmi við hugmyndir og markmið aðalskipulagsins um þéttingu byggðar í Breiðholti sem annars staðar í borginni.

Húsfélagþjónusta

Eignaumsjón leiðandi í 17 ár

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

• EIGNAumsjón www.eignaumsjon.is



**GARÐS
APÓTEK**
- í yfir 60 ár

Hafðu lyfin tilbúin þegar þú sækir
Pantaðu tiltekt á appotek.is
eða í síma 568 0990
Garðs Apótek - í leiðinni

Fáðu lyfin send heim með póstinum
Pantaðu sendingu á appotek.is
Garðs Apótek - um land allt

Sogavegi við Réttarholtsveg og Miklubraut
Opið kl. 9-18 virka daga, lokað um helgar



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

FRÍTT SPORT Í ÞRJÁ MÁNUGI FYRIR NÝLIÐA

SKRÁNING

ir@ir.is | 587 7080 | www.ir.is og leiknir@leiknir.com | 557 8050 | www.leiknir.com



Breidholt

TUFF-ÍR-LEIKNIR

"ÉG ER TUFF"

LEIKUM SAMAN LIFUM SAMAN



VIÐTALIÐ

Okkur vantar barna- og unglingabækur

- segir Dröfn Vilhjálmisdóttir bókasafns- og upplýsingafræðingur í Seljaskóla

Dröfn hefur verið að þróa ýmsar nýjungar í starfi bókasafns skólans er einkum miða að því að auka áhuga barna á lestri. Eftir samdrátt í skólastarfinu eftir hrun hafði starfsemi safnsins verið í lágmarki. Þegar Dröfn kom til starfa fyrir fimm árum ákvað hún að snúa þróuninni við og hefur látið hendur standa frama úr ermum. Dröfn er Breiðhýltingur alin upp í Seljahverfinu þegar það var að byggjast, gekk sjálf í Seljaskóla og þekkir bæði skólann og umhverfið mjög vel. Hún er menntuð í heilbrigðisfræði og einnig bókasafns- og upplýsingafræði og segir báðar þessar fræðigreinar koma sér að haldi í núverandi starfi. Dröfn spjallar við Breiðholtsblaðið að þessu sinni.

„Þegar ég kom hingað til starfa hafði enginn fastur starfsmaður verið við skólasafnið í tvö ár og því ekkert annað en uppbyggingarstarf sem mætti mér frá fyrsta degi. Það hafði verið keypt ómarkvisst inn af bókum og krakkarnir gátu alls ekki gengið að safninu visu því það var bara opið litla stund úr degi. Það fyrsta sem ég ákvað var að hafa safnið alltaf opið og stefndi strax að því að safnið gæti orðið hjarta skólans þangað sem allir væru velkomnir og fyndist gott að vera.“

„Bókaskjóður Seljaskóla“

En hvernig fór hún að því að hæna krakkana að safninu eftir að mörg hver höfðu ekki vanist því að eiga aðgang að hjartanu í skólanum svo notuð séu hennar eigin orð. „Ég fór strax í það að hafa bókasafnstíma fyrir nemendur skólans og jafnframt þróaði ég verkefni og bjó til þemu sem gætu vakið áhuga þeirra. Stærsta verkefnið sem ég setti á fót og lagði mikla áherslu á eru „Bókaskjóður Seljaskóla“. Þarna er um að ræða um 50 skjóður eða þókar með bókum og hlutum tengdum viðkomandi bókum sem nemendur fá lánað heim. Dæmi um þetta er til dæmis matreiðsluskjóða sem hefur að geyma matreiðslubækur, kökuform

og fleira. Eða fótboltaskjóðu með fótboltabókum, rauðu og gulu spjaldi, dómaraflautu og línufánum. Ég byrjaði rólega til að sjá hvernig þetta þróaðist. Þetta tók strax vel við sér og ég fór fljótlega að auka við verkefnið. Krakkarnir fengu strax mikinn áhuga og ég fjölgaði skjóðunum jafnt og þétt. Það þarf einnig stöðugt að viðhalda og uppfæra innihald skjóðanna því forsendan fyrir áhuga nemenda er að innihaldið þeirra veki athygli og fái ekki að drabbast niður.“

Heppin að hafa fengið styrki

Dröfn segir að þessar nýjungar hafi kostað peninga. „Við höfum verið svo heppin að hafa fengið styrki til dæmis frá Lionsklúbbnum Fold. Jafnframt hefur foreldrafélagið staðið vel við bakið á bókaskjóðuverkefninu og að auki hafa borist rausnarleg framlög frá einstökum foreldrum. Það er vonandi til marks um að foreldrar séu almennt ánægðir með verkefnið. Bókaskjóðurnar eru liður í að auka læsi barnanna og menningarlæsi fylgir í kjölfarið. Bókaskjóðuverkefnið hefur einnig gefið nemendum kost á að prófa lesbretti og fá þannig textann í rafrænu formi. Það hefur reynst vel og fyrir marga nemendur hefur sú aðferð opnað þeim nýja möguleika í lestri. En til þess að ná árangri og viðhalda lestraráhuga barnanna þurfum við fleiri og fjölbreyttari bækur. Bækurnar eru verkfærin til þess að vinna með og krakkarnir lesa ekki ef bækurnar eru ekki til staðar. Ég var alin upp við bóklestur sem barn en þá var lesturinn líka ein aðal afþreying barna og sú eina sem þau gátu stýrt sjálf. Í dag er orðin mun meiri samkeppni í afþreyingu barna og unglinga. Allt í einu stendur maður frammi fyrir því að lesturinn er orðinn sú afþreying sem mest þarf að hafa fyrir og þar með sú sem börnin gefast stundum upp á, sérstaklega ef þau finna ekki nákvæmlega þær bækur sem höfða til þeirra.“



Dröfn Vilhjálmisdóttir bókasafns- og upplýsingafræðingur.

Okkur vantar barna- og unglingabækur

Dröfn segir að það vanti sárlega meira af barna- og unglingabókum hér á landi. Við höfum ekki þann sjóð af bókum sem við vildum láta börnin lesa. „Ef við lítum til Noregs þá eru Norðmenn um fimm milljónir en líta engu síður þannig á að þeir séu smáþjóð og tungumálið þeirra norskan geti verið í útrýmingarhættu. Í Noregi koma um 1300 barnabækur út á hverju ári og í Svíþjóð koma út um

2200 barnabækur árlega en hér á landi eru þær aðeins um 200. Af þeim er stór hluti myndabækur fyrir yngstu börnin og einnig fræðibækur. Eftir standa kannski um 40-50 skáldsögur fyrir börn og unglinga á skólaaldri. Þessar bækur höfða til mismunandi aldurshópa og ólíks áhugasviðs barnanna. Þau fara því afar hratt í gegnum þessar fáu bækur sem eru í boði og höfða til þeirra. Það er ekki óalgengt að þau séu búin að lesa allar nýju jólabækurnar í febrúar og spyrja þá gjarnan

daglega hvort eitthvað nýtt sé til. Og þá þarf að hryggja þau með því að þau verði að bíða fram í nóvember. Að þurfa að bíða í níu mánuði eftir nýjum bókum virkar ekki sem hvatning í lestri heldur sem bólusetning gegn því að lesa. Sérstaklega í dag þegar börn og unglingar geta kallað fram alla aðra afþreyingu með einum hnappi“

Þarf að þýða mun meira af erlendum bókum

Hvað er þá til ráða. Dröfn segir að til dæmis vanti þýðingar á erlendum bókum. „Það er til mikið af góðum barnabókum bæði norrænum og víðar að en þær eru ekki þýddar yfir á íslensku nema að litlu leyti og notast því ekki til að auka lestraráhuga barna hér á landi sem virkilega þurfa á því að halda að lesa bækur á íslensku. Það þýðir ekkert að búa til lestrarstefnu fyrir skólakerfið ef allt of fáar bækur eru til staðar til að viðhalda áhuga barna á lestri. Að sama skapi þarf að styðja duglega við íslenska rithöfunda sem skrifa fyrir börn og unglinga. Í dag eru engir styrkir eða fé eyrnamerkt barnabókahöfundum til þess að stuðla að aukinni barnabókaútgáfu. Þetta er enn mikilvægara í ljósi þess að afþreyingarefni barna og unglinga í dag er mestmegnis á ensku í gegnum til dæmis streymisveitur og tölvuleiki. Þegar börn komast á skólaaldur þá horfa þau jafnvel aldrei á íslenskt sjónvarp eða sjónvarpsefni sem er talsett eða textað“ Dröfn segir að enskan banki alltaf á hjá krökkunum. Streymið sé stöðugt og krökkunum er því oft tamara að grípa til enskunnar en íslenskunnar. „Ég verð mikið vör við þetta í skólanum, sérstaklega í unglingadeild. Þess vegna er þörfin enn meiri að viðhalda lestrarhæfni barna á íslensku. Og til þess þarf ógrynni af bókum sem hentar börnum á öllum aldri og áhugasviðum þeirra.“

Bókahátíð í Seljaskóla

„Ég reyni að hlusta vel eftir því hvað krakkarnir eru að tala um, hvert sé áhugasvið þeirra. Með því móti er auðveldara að koma til móts við þau með efni sem höfðar til þeirra. Reyndar hryggir það mig alltaf jafnmikið þegar margar þessarar bóka eru einungis til á ensku. Ég er jafnframt stöðugt með augun opin fyrir efni á safnið og er sífellt að hugsa um nýjar leiðir til þess að gera safnið eins spennandi og kostur er. Ef krökkunum líður vel á skólasafninu þá er ég fullviss um að það muni skila sér á margvíslegan jákvæðan hátt, þó svo að það mælist ekki endilega á einhverskonar formlegum prófum.“ Hún segir það markmið sitt fyrir hvern og einn nemanda að finna réttu bókina sem verður vonandi til þess að



Frá bókamarkaði í bókasafni Seljaskóla.

FALLEGIR LEGSTEINAR



Afsláttur

Í FEBRÚAR

af öllum legsteinum

Bergsteinar

legsteinagerð

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

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

barnið fær áhuga á lestri. Bókina sem kveikir lestraráhugann. Til þess á ná því markmiði er best að nota sem fjölbreyttastar leiðir „Við vorum með sérstaka bókahátíð í Seljaskóla á liðnu hausti. Við lögðum áherslu á að hafa allt undirlagt af bókum og lestri í eina viku. Ég setti upp skiptibókamarkað í safninu þar sem nemendur lögðu inn bækur að heiman og keyptu aðrar í staðin. Þar vorum við með alvöru búðarkassa og eftirlíkingu af peningaseðlum. Auk þess voru allar bækur verðmerktar með alvöru verðmiðum. Krakkarnir unnu sjálf í bókabúðinni. Þar fengu þau ekki aðeins að handfjatla og kynnst allskonar bókum heldur líka að hugleiða verðgildi bókanna. Samtímis voru þau að þjálfra stærðfræði og lífsleikni með því að reka verslun og sjá um viðskipti með peningum. Við tókum matsalinn líka inn í lestraræðið og tengdum bækur við hádegismatinn þá vikuna. Til dæmis var bókinni „Skýjað með kjötbollum á köflum“ stillt upp í matsalnum þegar kjötbollur voru í matinn. Það var annað ákaflega vel heppnað verkefni á bókahátíðinni sem ég vann í samstarfi við myndlistarkennara skólans, Dagnýju Sif Einarasdóttur, auk fleiri kennara og síðast en ekki síst við nemendur unglingadeildar. Það var að mála nemendaskápa eins og bókakili. Flestar bækurnar sem fengu kjálmynd sína málaða á skáp fóru strax til útláns af safninu því verkefnið vakti mikla athygli nemenda á öllum aldri og bækurnar kveiktu forvitni þeirra. Þetta var skemmtilegt samvinnuverkefni sem kostaði okkur ekkert nema vinnuframlag því Slippfélagið lét okkur hafa málningu til verksins. Þetta var því einföld og frumleg leið til að kveikja mikla umræðu og áhuga á bókum hjá öllum í skólanum,

bæði nemendum og starfsfólki. Við efndum einnig til samlesturs í skólanum bókahátíðarvikuna og þá lásu allt nemendur og kennarar í 20 mínútur í byrjun skóladags, sama í hvaða kennslustund þeir voru. Þetta var viðleitni til að skapa þá ró og það næði sem þarf til lesturs.“

Ekki eðlilegt að einka-fyrirtæki sinni barna-bókabörfinni ein og sér

Dröfn segir stjórnvöld tala um minnkandi lestrargetu hjá börnum og ungu fólki. En til þess að mæta þeim vanda þurfi að beina augunum að verkfærinu sjálfu sem börnin þurfa til þjálfunar, barnabókinni. Að hennar mati er þarft að gera stóráttak til þess að börn og unglingar hafi þau tæki sem þau þurfa til að vekja áhuga þeirra á lestri og viðhalda honum. Það þurfi að stórauка útgáfu á barna- og unglingabókum. Hún vitnar aftur til Noregs. „Við þurfum að skoða hvað Norðmenn eru að gera. Norska ríkið rekur kultúrráð sem kaupir 1500 eintök af öllum barna- og unglingabókum sem koma út í landinu af norskum forlögum hverju nafni sem þau nefnast. Bókunum er síðan dreift á milli skólasafna og bókasafna víðs vegar um landið. Þetta tryggir að bækur eru til í samræmi við þarfir í stað þess að markaðslögmálin ein og sér eigi að sjá til þess að nóg sé til af lestrarefni fyrir börn. Á Íslandi er allt of algengt að byrjað sé að þýða erlendar bókaraðir fyrir börn og unglinga en síðan er þýðingum hætt í miðjum klíðum því að salan er ekki talin standa undir sér. Einkafyrirtæki þurfa að standa undir sér hvort sem þau sinna bókaútgáfu eða einhverju öðru. Það er ekki hægt að ætlast til þess að þau standi ein undir þeim tækjum sem nauðsynleg eru til þess að vekja áhuga barna á



Dröfn hefur verið að tengja bækur og lestur við mat og matar-menningu.

lestri og auka leshæfni þeirra. Því miður hefur Þjóðarsáttmáli um læsi ekki skilað þeim árangri sem að var stefnt. Ég tel að farsælast væri að nota lungann af því fé sem varið er í slíka sáttmála og læsisátök í að styrkja útgáfu barna- og unglingabóka. Við stöndum á tímamótum. Við verðum að taka upp opinbera stefnu þar sem farið verður að láta barnabækur flæða eins og Norðmenn gera. Ef það verður ekki gert og

markaðsöflunum látið þetta eftir er hætt við að læsi íslenskra barna haldi áfram að hraka.“

Með fyrstu nemendum Seljaskóla

Dröfn var þriggja ára þegar foreldrar hennar fluttu í Breið-holtið úr Árbænum. „Við bjuggum fyrst í Bökkunum en sjö ára flutti ég á Seljabraut. Ég gekk sjálf í Seljaskóla, byrjaði þar haustið

1979 þegar skólinn tók fyrst til starfa. Þá var einungis búið að byggja fyrsta húsið af þeim átta sem skólinn stendur saman af. Það var stöðugt verið að byggja við skólann öll árin sem ég var þar. Sem flest vorum við 1500 nemendur í skólanum og yngstu bekkirnir þrír en í dag eru nemendur skólans 650. Á meðan ég var nemandi í skólanum var ekki búið að byggja matsal eða samkomusal og þar sem bókasafnið er í dag þar hafð skólatannlæknirinn aðstöðu. Ég sit því á sama stað og maður settist þegar litið var upp í mann og gætt að tannheilsunni. Það tók fremur langan tíma að byggja upp innviði hverfisins líkt og gangstéttir og göngustíga. Að sama skapi samanstóð skólalóðin fyrstu árin af einungis mól og moldarflögum. Leiksvæði okkar krakkana voru því húsagrunnar og hálfbyggð hús en það þótti okkur ekkert leiðinlegt. Eftir stúdentspróf úr Fjölbraitaskólanum í Breiðholti flutti ég með eiginmanni mínu til Stokkhólms þar sem við bjuggum í 15 ár og eignuðumst þrjú börn. Þegar kom að því að flytja heim varð Seljahverfið fyrir valinu. Hverfið sem ég þekkti út og inn. Í dag er hverfið orðið mjög gróin borgarhluti þar sem er afar rólegt og gott er að búa í. Hér býr jafnframt fólk af ýmsum uppruna og frá mörgum menningarheimum. Þegar við bjuggum í Stokkhólmi kunnum við vel við fjölmenningarbraginn sem þar ríkti og að búa í blönduðum byggðum með fólki af ýmsum uppruna. Ég gæti ekki hugsað mér að búa þar sem allir eru eins. Breiðholtið er að þessu leyti þverskurður af mannlífi og hollt og gott að vera innan um allskonar fólk. Það er allavega mín reynsla. Ég sé það aðeins sem kost að vera í fjölbreytilegu samfélagi.“

MIKLABORG



Óskar R. Harðarson og Jason Guðmundsson
hdl. og löggiltir fasteignasalar



Jón Rafn Valdimarsson
lögg. fasteignasali
Sími: 695 5520



Ólafur Finnþósson
lögg. fasteignasali
Sími: 822 2307



Bryndís Alfreðsdóttir
lögg. fasteignasali
Sími: 569 7024



Gunnar S. Jónsson
lögg. fasteignasali
Sími: 899 5856



Gunnar Helgi Einarsson
lögg. fasteignasali
Sími: 615 6181



Þórunn Pálsdóttir
lögg. fasteignasali
Sími: 773 6000



Ásgrímur Ásmundsson
hdl. og lögg. fasteignasali
Sími: 865 4120



Þröstur Þórhalsson
lögg. fasteignasali
Sími: 897 0634



Jörunn Skúladóttir
lögg. fasteignasali
Sími: 845 8958



Axel Axelsson
lögg. fasteignasali
Sími: 778 7272



Atli S. Sigvarðsson
lögg. fasteignasali
Sími: 899 1178



Svan G. Guðlaugsson
lögg. fasteignasali
Sími: 697 9300



Jason Ólafsson
lögg. fasteignasali
Sími: 775 1515



Páll Þórólfsen
aðstm. fasteignasala
Sími: 893 9929



Helgi Jónsson
aðstm. fasteignasala
Sími: 780 2700



Hilmar Jónasson
lögg. fasteignasali
Sími: 695 9500



Ragnheiður Pétursdóttir
hdl. og löggiltur
fasteignasali



Harpa Rún Glád
hdl. og löggiltur
fasteignasali

Fasteignasalan

Miklaborg

Lágmúla 4 • 108 Reykjavík • Sími 569 7000
www.miklaborg.is

Með þér alla leið

FB-ingar til Tíblísi



Hér má sjá hópinn í heimsókn í Sjávarklasanum ásamt Hirti Emilssyni framkvæmdastjóra skipaverkfræðistofunnar NAVIS sem tók á móti hópnum.

Nokkrir nemendur úr Fjölbrautaskólanum í Breiðholti eru á leið til Tíblísi í Georgíu ásamt kennara seinna í þessum mánuði í svo kallaðar frumkvöðlabúðir með styrk frá Erasmus Youth sjóðnum. Í Georgíu dveljast þau í viku ásamt nemendum frá Þýskalandi og Eistlandi.

Liður í undirbúningi ferðarinnar var heimsókn í frumkvöðlasetrið Sjávarklasann þar sem þau hittu ýmsa frumkvöðla og kynntust starfsemi Sjávarklasans. Þess má geta að mjög öflugt alþjóðastarf er í FB og fara um 50 nemendur til útlanda næstu vikur og mánuði, bæði í venjulegar nemendaskiptaferðir ásamt kennurum sem og starfsþjálfun sem list- og verknámsnemum skólans gefst kostur á að fara í einn til þrjá mánuði með styrk frá Erasmus+. Á næstunni verður farið meðal annars til Noregs, Portúgals, Belgíu, Eistlands, Finnlands, Svíþjóðar, Spánar og Danmerkur auk frumkvöðlaferðarinnar fyrrnefndu til Georgíu.

TUFF Breiðholt verkefnið komið af stað

Stendur öllum börnum frá sjö til 15 ára í Breiðholti til boða



Hressir strákar á Leiknisvelli en íþróttafélögin í Breiðholti ÍR og Leiknir koma að verkefninu.

Reykjavíkurborg hefur tekið tilraunaverkefni - TUFF Breiðholt að sér og er vinna við að koma því af stað hafin. Borgarráð samþykki fyrir skómmu að borgin hefji samstarf við alþjóðlegu góðgerðasamtökin TUFF (The Unity of Faiths Foundation). Um tilraunaverkefni er að ræða sem miðar að því að auka þátttöku sjö til 15 ára barna og unglinga í íþrótta- og tómsundastarfi í Breiðholti með sérstakri áherslu á börn af erlendum uppruna.

Málið á sér nokkurn aðdraganda en farið var að vinna að því á liðnu sumri. Verkefnið gengur út á að nota tómsundir og íþróttir markvisst til þess að styrkja sjálfsmynd og sjálfsöryggi barna og ungmenna, kynna viðurkennd gildi íslensks samfélags og grunnréttindi þeirra og skyldur, þar á meðal Mannréttindastefnu Reykjavíkurborgar. Verkefni þetta 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 í Bretlandi. Guðlaugur Þór Þórðarson utanríkisráðherra, Guðni Bergsson formaður KSÍ og breski sendiherrann á Íslandi lýstu þá stuðningi við verkefnið en utanríkisráðuneytið hvarf síðan frá því.

Kostnaður um fimm milljónir

Kostnaður vegna verkefnisins er fimm milljónir króna og er hverfisstjóra Breiðholts falið að halda utan um verkefnið fyrir hönd Reykjavíkurborgar

og verður verk-, tíma- og kostnaðaráætlun lögð fyrir borgarráð.

Tilraunaverkefnið verður rekið á vegum Reykjavíkurborgar en lykilaðilar verkefnisins eru: þjónustumiðstöðin Breiðholti, sem mun jafnframt stýra verkefninu f.h. Reykjavíkurborgar, grunnskólar, tómsundamiðstöðvar, íþróttafélög, Lögreglustjórinn í Reykjavík, mannréttindaskrifstofa, ÍTR og ÍBR. Auk þess hafa KSÍ, ÍSÍ, breska sendiráðið og ríkislögreglustjóri þegar lýst stuðningi við verkefnið.

Stendur öllum börnum í Breiðholti til boða

Í Breiðholti búa mörg börn af erlendum uppruna og um 40% þeirra taka ekki þátt í tómsunda- og íþróttastarfi af neinum toga. Lögð er þó áhersla á að verkefnið standi öllum börnum í Breiðholti til boða, af erlendum og íslenskum uppruna. Fræðsla og þjálfun TUFF mun því standa öllum börnum í Breiðholti til boða sem taka þátt í frístundastarfi af einhverjum toga. Verklegra þjálfun mun standa þeim til boða sem taka þátt í tómsundum sem flokkast undir hreyfingu, þ.e. dans og íþróttir. Breiðholtið varð fyrir valinu sem vettvangur tilraunaverkefnisins m.a. vegna þess að nýting frístundakortsins hefur verið minni þar en í öðrum hverfum Reykjavíkurborgar.



Pandora snyrti og fótaaðgerðastofa

þýður upp á alla almenna snyrtingu ásamt fótaaðgerð hjá löggildum fótaaðgerðafraeðingum.

Fótaaðgerð er fyrir alla og það er mikilvægt að líða vel í fótunum.

Fótaaðgerðafraeðingar geta unnið á fótameinum svo sem siggi, sprungum í húð, líkþornum, of þykku eða of þunnum nöglum, sveppasýkingu í húð og nöglum, niðurgrónum nöglum ásamt mörgu öðru sem getur verið að valda óþægindum í fótum. Einnig gefum við ráðleggingar við verkjum, þræptu í fótum og góðri umhýrðu fóta.

Snyrtimeðferðir sem við bjóðum upp á:

Litun og plökkun

Handsnyrting

Fótsnyrting

Vax meðferðir

Dásamlegar andlitsmeðferðir ásamt húðhreinun.

Og margar aðrar flottar snyrtimeðferðir

Hjá okkur getur þú fengið góðar ráðleggingar varðandi húðumhýrðu einnig bjóðum við uppá æðisleg krem sem unnin eru af húðlæknum.

Kv. Pandora snyrti og fótaaðgerðastofa



Þangbakka 8-10 • Mjódd • Sími: 555-1006



BORÐTENNISBORÐ



PLAYBACK borðtennisborð frá BUTTERFLY m/neti, blá eða græn 19mm borðplata

Verð: 59.478 kr m/vsk -



pingpong.is - Síðumúla 35 (að aftanverðu)- S: 568 3920

A woman with brown hair and blue eyes is smiling and touching her face. In the bottom right corner, there is a clear plastic jar of Nivea Care cream with a white lid. The jar has the Nivea logo and the text 'Care INTENSIVE NOURISHMENT QUICK ABSORPTION'.

VÁ!

**NÆRANDI KREM.
KLÍSTRAST EKKI.
FYRIR ANDLIT & LÍKAMA.**

Félagsmiðstöðvarnar í Breiðholti

Námsferð til Armeníu

Í haust sóttu félagsmiðstöðvarnar í Breiðholti um styrk hjá Erasmus+ til að fara til Armeníu. Yfirskrift ferðarinnar var „Unglingar í vanda“ eða „Troubled youth“ á ensku. Í umsóknarferlinu voru samtök frá Armeníu sem heita FYCA einna spenntust að taka á móti okkur og kynna fyrir okkur vinnu þeirra með ungmenni í vanda, vinnu með flóttafólk og fleira sem tengist starfinu okkar.

Líkurnar voru ekki með okkur í hag að við myndum fá styrkinn enda stór hópur sem vildi fara í langt ferðalag þvert yfir Evrópu. Í lok nóvember kom okkur á óvörum jákvætt svar frá Erasmus+. Desember fór því í að finna flug, hótél og í að skipuleggja heimsóknir í samstarfi við samstarfsfélaga okkar í Armeníu. Tíminn var knappur en í bjartsýni okkar stefndum við að fara út um miðjan janúar með allt starfsfólk félagsmiðstöðvanna í Breiðholti, 23 talsins. Því miður forfölluðust þeir úr hópnum vegna anna í skóla, eftir mikla leit fundum við loks flug með krókaleiðum til höfuðborgar Armeníu, Yerevan. Allt í allt voru þetta sex flug fram og tilbaka með millilendingum í London og Kiev. Áætlað ferðalag út var 20 klst.

Seinkanir og stress

Hópurinn undirbjó sig vandlega fyrir ferðina með miklum fundarhöldum og markmiðasetningum. Andlegi undirbúningurinn var ekki síðri enda vitað mál að það myndi reyna mikið á samskipti innan hópsins í svona strembnu ferðalagi. Þriðjudaginn 16. janúar kl.02:45 hittist hópurinn á BSÍ og lagði af stað í þetta spennandi ferðalag. Það var mikil tilhlökkun í hópnum enda ekki á hverjum degi sem fólk skellir sér í vinnuferð til lands sem þó að sé í Evrópu er okkur meðalljónum ansi framandi. Byrjunin var

ekki glæsileg, en þegar við komum í flugstöðina sáum við að það var búið að seinka fluginu okkar. Þetta þýddi að við myndum aðeins hafa 80 mínútur til að hoppa úr vélinni á Gatwick og koma öllum hópnum í tengiflug. Spennan breyttist síðan í öran hjartslátt hjá hópnum í fluginu frá Keflavík þegar flugstjórinn tilkynnti enn meiri seinkun vegna þess að ekki tókst að loka farangursgeymslu vegna frosts. Á þessum tímamarki rifu hópstjórar upp síma sína og fóru að leita eftir öðru flugi frá London til vara enda stefndi í að hópurinn yrði strandaglópar í London. Á endanum fór vélin af stað og lenti á undan áætlan á Gatwick sem gaf okkur 80 mínútur til að koma hópnum í næsta flug. Það voru sveitt en brosandi andlit sem festu sætisólar í næsta flugi. Óvissan var þurrkuð út enda sama flugvél sem átti að ferja hópinn á áfangaastað. Kl.02:30(staðartíma) aðfaranótt miðvikudags var hópurinn kominn heilu og höldnu á hótelið sem átti eftir að hýsa hópinn næstu fimm næturnar.

Gott skipulag

Við tóku ansi áhugaverðir og spennandi dagar í Yerevan. Um hádegisbil sama dag og við lentum tók á móti okkur heill her af yndislegu fólki frá FYCA (félagsamtökunum í Armeníu). Móttökurnar voru framar vonum og skipulagið með eindæmum gott. Dagurinn byrjaði á kynningu frá báðum löndum um vinnu okkar með ungmenni og endaði á afar hjartnæmri heimsókn til samtaka sem sérhæfa sig í vinnu með munaðarlaus börn og réttindi þeirra. Næstu tveir dagar voru engu síðri, bland af fróðlegum fyrirlesturum, heimsóknum og fagspjalli þar sem áhersla var lögð á að reyna læra sem mest af hvort öðru. Af mörgum góðum fyrirles-



Á góðri stundu með Armenum. Byggingarnar í bakgrunni sýna annað umhverfi en við eigum að venjast.

trum og fræðslum sem við fengum stóð Rauði krossinn upp úr að mati hópsins en vinna þeirra með ungmenni í Armeníu var ótrúlega merkileg og faglegt verklag til fyrirmyndar hjá þessum frábæru samtökum.

Mikill menningarmunur

Menningarmunur er mikil á milli þjóðanna og félagsleg staða í raun ekki samanburðarhæf milli landa, því miður. Það var hins vegar ótrúlega gaman að finna hversu mikið þau eins og við brenna fyrir starf sitt með börnum, unglingum og ungmennum. Þeirra starf er

að mestu unnið af sjálfboðaliðum meðan okkar starf er allt unnið af launafólki. Það er reyndar svo að í mörgum löndum í Evrópu er félagsstarf oft unnið af sjálfboðaliðum. Seinasta vinnudaginn settist hópurinn niður og ígrundaði vel allt það markverðasta sem kom fram hvern dag fyrir sig. Það er í raun og veru mjög erfitt að meta það strax hversu mikið hópurinn styrktist í þessari ferð enda erum við enn að melta ferðina í heild sinni. Það er þó strax augljóst að starfsfólk félagsmiðstöðva í Breiðholti er orðið ríkara af vinum, nýrri reynslu og upplifun og síðast en ekki síst orðið

mun sterkari heild en fyrir ferðina sem skilar sér strax í betra starfi með unglinga í Breiðholti. Það er strax komið samtal á milli landanna um framtíðar samstarf en þá mögulega með fleiri löndum. Vinna með unglinga í vanda er verðugt verkefni og mikil áskorun fyrir öll samfélög. Það er því mikilvægt að geta deilt reynslu sinni og átt samtal við fagfólk frá ólíkum löndum til að styrkja þessa vinnu og hrinda nýjum aðferðum og hugmyndum í framkvæmd. Við vonum að þessi vinna eigi eftir að vera áþreifanleg hér í Breiðholti á næstu árum.



FB



OPIÐ HÚS Í FB

Mánudaginn 26. febrúar

kl. 17:00-19:00

Fata- og textílbraut – Félagsvísindabraut
Framhaldsskólabraut – Hugvísindabraut – Húsasmiðabraut
Íþróttabraut Myndlistarbraut – Nýsköpunarbraut
Náttúruvísindabraut – Opin braut – Rafvirkjabraut
Sjúkraliðabraut – Snýrtibraut – Starfsbraut – Tölvubraut



Fjölbrautaskólinn í Breiðholti Austurberg 5 111 Reykjavík Sími 570 5600 www.fb.is

Við bjóðum MediSmart
Ruby blóðsykursmæla,
strimla, blóðhnífa og
nálar frítt fyrir þá
sem eru með
skírteini
frá TR



Opið
Hæðasmára 10-23
alla daga
Álftamýri 9-18
virka daga
Mjódd 9-18:30
virka daga og
laugardaga 12-16



FAGLEG, TRAUST OG PERSÓNULEG ÞJÓNUSTA

Samningurinn um Tinnu endurnýjaður

Verkefnið þykir hafa skilað góðum árangri

Samningur á milli velferðar-sviðs Reykjavíkurborgar og velferðarráðuneytis um áframhald á verkefninu TINNU hefur verið endurnýjaður til tveggja ára. Verkefnið er fyrir unga einstæða foreldra, sem njóta þjónustu hjá þjónustumiðstöðinni í Breiðholti þykir hafa skilað góðum árangri.

Tinna, tækifæri til betra lífs, er endurhæfingar- og virkniúrræði er staðsett í Fjölskyldumiðstöðinni í Gerðubergi og er ætlað einstæðum foreldrum á aldrinum 18 til 30 ára sem hafa notið þjónustu Þjónustumiðstöðvar Breiðholts sex mánuði eða lengur. Í nýjum samningi er gert ráð fyrir fleiri þátttakendum og fjölgun starfsmanna. Markmið TINNU er að virkja foreldra og styðja þá til sjálfshjálpar. Þátttakendur fá aukið aðgengi að ráðgjöf og stuðningi við að ná betri tökum



Tinnuverkefnið er staðsett í Fjölskyldumiðstöðinni í Gerðubergi í Breiðholti.

á tilverunni. Verkefninu er ætlað að auka lífsgæði þátttakenda með því að veita þeim tækifæri til fræðslu, menntunar eða þátttöku

á atvinnumarkaði. Hugað er sérstaklega að þörfum barnanna m.t.t. frístunda- og tómstunda-úrræða og jákvæðrar samveru

barna og foreldra.

Tuttugu og fjórir þátttakendur hafa tekið þátt í TINNU frá því verkefnið fór af stað vorið 2016. Þrír þátttakendur eru formlega útskrifaðir, tveir þátttakendur eru komnir í fulla vinnu, fjórir eru í

hlutastarfi og fjórir eru í námi. Einnig hafa þátttakendur sótt í önnur úrræði Reykjavíkurborgar og ríkis samhliða því að vera í TINNU og er gott samstarf við aðrar stofnanir og sérfræðinga.



Pangbakka 10 (MJÓDD) • Sími: 557-2053



LÍKLEGA BESTI
HOLLI SKYNDI-
BITINN Á ÍSLANDI



FUN · FAST · FUSION

JL HÚSINU
& SMÁRALIND

WWW.XOFOOD.IS
571-3888



BUXNADAGAR
20% AFSLÁTTUR

VINNUFATABÚÐIN, S: 551-5425



/Vinnufatabudin

Breiðholt Got Talent

Bullandi hæfileikar í Breiðholti



Sigurvegarnir, Elna Mattína og Hrafnhildur Hanna.

Frístundamiðstöðin Miðberg hélt árlega hæfileikakeppni sína, Breiðholt Got Talent Föstu-daginn 9. febrúar í hátíðarsal Breiðholtsskóla. Keppnin var nú haldin í níunda sinn og mikill metnaður var lagður í að öll umgjörð væri hin glæsilegasta og ljósa- og hljóðbúnaður eins og best verður á kosið.

Keppnin skiptist í tvennt. Um daginn sýndu 6 til 9 ára gömul börn af frístundaheimilunum í Breiðholti listir sínar. 12 atriði voru á dagskrá og meðal þess sem boðið var upp á má nefna söng, dans, rapp,

píanóleik, fimleika, glímu og karate. Þær Elna Mattína Matthíasdóttir og Hrafnhildur Hanna Friðjónsdóttir, frá frístundaheimilinu Hraunheimum, komu sáu og sigruðu með laginu Vögguvísur. Borgarstjóri, Dagur B. Eggertsson, sá um að veita sigurlaunin, sem er farandgripur.

Um kvöldið var síðan komið að unglingunum úr félagsmiðstöðvunum að láta ljós sitt skína. Samtals skráðu 17 atriði sig til leiks frá félagsmiðstöðvunum Hólmaseli, Bakkanum og 111. Yfir 200 manns komu og horfðu á keppnina sem er merki um hversu rótgróin



Rapparnir í BFF voru vígalegir.



Allir keppendurnir ásamt Degi Eggertssyni borgarstjóra.

og spennandi þessi viðburður er. Fyrirkomulag keppinnar er í anda Britain's Got Talent þar sem dómarar velja 5 bestu atriðin og svo kjósa áhorfendur í sal það sem þeim finnst standa upp úr hverju sinni. Keppnin var afar hörð í ár og starfsfólk sammála um að þessi keppni hafi verið sú sterkasta frá upphafi. Fulltrúar frá hverri félagsmiðstöð sendu einn dómara hver til leiks og eru dómarnir í hlutverkum í anda sjónvarpskeppnanna. Þetta gerir keppnina enn skemmtilegri og líflegri fyrir vikið sérstaklega þegar dómarar eru ósammála um atriði og áhorfendur taka virkan þátt í upplifuninni. Eins og fyrr segir var keppnin afar hörð og enduðu dómarar með að velja 6 bestu atriðin en ekki 5 eins og venjan er. Áhorfendur og keppendur kusu síðan og enduðu úrslit þannig að Sólbjörg og Rúna frá 111 hrepptu þriðja sætið með frábæru



Sigurvegari unglingskeppinnar, Mikael Orri frá 111.



Annað sæti unglingskeppinnar, Annía og Sólveig frá Hólmaseli.

dansatriði, Sólveig og Annía frá Hólmaseli lentu í öðru sæti með mögnuðu söngatriði. Mikael Orri frá 111 kom sá og sigraði Breiðholt Got Talent í ár með frábærri

frammistöðu á sviðinu þar sem sviðsframkoma og útgeislun lék stórt hlutverk í framúrskarandi söngatriði. Framtíðin er svo sannarlega björt í Breiðholti.

Lyfjaval
APÓTEK

Lyfjaval
APÓTEK
var til húsa

Lyfjaval
APÓTEK
nú til húsa

í Mjódd á nýjum stað!

LANDMARK SMÁRINN

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

ANDRI SIGURÐSSON

Löggiltur fasteignasali

s 690 3111

Breiðholtskirkja 30 ára

Stórtónleikar á þessum tímamótum

Tjaldkirkja á tímamótum er yfirskrift tónleika sem efnt verður til í Breiðholtskirkju á föstunni. Tímamótin eru 30 ára vígsluafmæli kirkjunnar, 45 ára afmæli kórsins, og 20 ára afmæli orgels kirkjunnar. Þá má einnig geta þess að á næsta ári er verða 120 ár liðin frá fæðingu tónskáldsins Jóns Leifs.

Kór kirkjunnar heldur tónleika af öllum þessum tilefnum laugardaginn 3. mars klukkan 17:00 í Breiðholtskirkju og eru

tónleikarnir hluti af afmælishátíð kirkjunnar, en afmælistessa verður sungin þann 18. mars. Á efnisskrá tónleikanna 3. mars verða sálumessa Requiem eftir Gabriel Fauré, Requiem og Kyrie Op 5 eftir Jón Leifs auk nokkurra íslenskra sálmalaga í útsetningu Jóns. Kyrie eða miskunnarbæn fyrir orgel og kór hefur mjög sjaldan verið flutt opinberlega. Jón samdi Requiem til minningar

um dóttur sína Líf, en hún druknaði aðeins 17 ára gömul. Það var vanti hennar að synda á milli tveggja eyja undan strönd Svíþjóðar á hverjum morgni, um það bil kílómetra leið, en þar kom einn morguninn að veðurútlit var ekki gott og varaði hana sjómaður nokkur við sundinu en hún lét það ekki hafa áhrif á sig. Þetta var Jóni, föður hennar yfirþyrmandi harmur. Auk kórsins koma fram á



Kór Breiðholtskirkju. Örn Magnússon stjórnandi er við píanóið.

tónleikunum þau Ágúst Ólafsson bassasöngvari, Marta Guðrún Halldórsdóttir söngkona, Elísabet Waage hörpuleikari, Steingrímur Þórhallsson orgelleikari og Ásta

Sigríður Arnardóttir söngkona. Einnig kemur fram stúlknakór í verki Jóns Leifs Kyrie Op.5. Stjórnandi kórs Breiðholtskirkju er Örn Magnússon.



Líf, dóttir Jóns Leifs, 15 ára gömul, á þeim stað þar sem hún lagði til sunds í síðasta sinn tveimur árum seinna.

Séra Gísli lætur af störfum



Séra Gísli Jónasson.

Séra Gísli Jónasson, sem hefur þjónað Breiðholtssókn í 32 ár hefur látið af störfum sem sóknarprestur.

Hann kvaddi söfnuðinn í messu sunnudaginn 21. janúar sl. Hann starfar áfram sem prófastur Reykjavíkur-prófastdæmis. Séra Magnús Björn Björnsson hefur verið settur sóknarprestur og djákni við kirkjuna er Þóreyju Dögg Jónsdóttur. Organisti er Örn Magnússon.



Líður þér illa í hjartanu?

1717

opinn - trúnaður - ókeypis  Rauði kross Íslands



Þvottavél & þurrkari

Fyrir húsfélög og fyrirtæki

UniMac 10kg. þvottavél

UniMac 10kg. þvottavélin á ekkert sameiginlegt með þeim heimilsvélum sem verið er að selja sem 8-12kg.

Vélin er með 100 lítra tromlu á móti 70 lítra tromlum í heimilsvélum.

Vélin tekur inn á sig heitt og kalt vatn sem styttr þvottatíma þvottakerfin eru 35-55 mín og suðupvottur 65 mín. á móti 60-120 mín í heimilsvél.

Vinding 450G en 360-390G í flestum heimilsvélum.



Danube Þurrkarar

Þurrkarar í hleðslustærð: 11-16-23kg.

Einstaklega öflugir þurrkarar á frábæru verði

Danube Basic: Einfaldur stjórnbúnaður

Danube DD Silver: Fullkomin stjórnþólva

Stór hleðsluhurð og skúffa fyrir lósíu

Tromla snýst í báðar áttir sem styttr þurrktíma verulega.





Mottur

Icefakta býður einnig upp á sterkar og endingagóðar mottur sem henta vel fyrir húsfélög.

Motturnar þola þvott í þvottavél

Margir litir í boði

Sérpantaðar stærðir og lögun

Hafðu samband og fáðu tilboð.

Icefakta kappkostar að veita alhliða þjónustu Vaktsími opinn allan ársins hring. Sendum um allt land. Hringdu núna í síma: 567 4577 eða sendu tölvupóst á sala@icefakta.is og fáðu nánari upplýsingar og verð.

Icefakta ehf Kirkjustétt 2-6 113. Reykjavík www.icefakta.is

Bergljót Gyða Guðmundsdóttir, Ph.D.
Sálfræðingur Þjónustumiðstöð Breiðholts skrifar

Heilsurækt í anda líkamsvirðingar

Orðið líkamsvirðing var eitt tíu orða sem kepptu um titilinn Orð ársins 2017 og þóttu einkennandi fyrir síðastliðið ár en fyrir keppninni stóðu Ríkis-útvarpið, Árnastofnun og Mímir, félag stúdenta í íslensku og málvísindum við Háskóla Íslands. Líkamsvirðing varð þó ekki fyrir valinu sem orð ársins að þessu sinni en er engu að síður fallegt og mikilvægt hugtak. Líkamsvirðingu má skilgreina á ýmsan máta en samkvæmt Samtökum um líkamsvirðingu felst hún í grófum dráttum í því að bera virðingu fyrir eigin líkama, þykja vænt um hann og fara vel með hann. Líkamsvirðing er ekki síður það að bera virðingu fyrir líkómun annarra, kunna að meta fjölbreytileika þeirra, stórra sem smárra og, líkt og Samtök um líkamsvirðingu segja á Facebook síðu sinni, að „búa til samfélag þar sem allir líkamar eru velkomnir og heilsuefling snýst um vellíðan og umhyggju fyrir líkamanum.“

Febrúarmánuður er genginn í garð og eins og gengur hefur okkur reynst misauðvelt, það sem af er ári, að halda í heiðri fögur fyrirheit sem strengd voru síðastliðin áramót. Sumir ætla sér þess vegna að taka meistaramánuð í febrúar með trompi og setja sér ýmis markmið sem gjarnan snúa að heilsueflingu. Það er fagnaðarefni hversu meðvituð við erum um heilbriggt lífni og öflug við að leggja rækt við andlega og líkamlega heilsu. Við ætlum okkur mörg hver að verða betri manneskur, hamingjusamari, afkastameiri, jákvæðari, hraustari, sterkari eða liðugri og svo mætti lengi telja. Margt bendir til þess að það að hafa líkamsvirðingu að leiðarljósi í heilsu- og mannrækt sé heillavænlegt og jafnvel árangursríkara en til dæmis hefðbundin markmið um þyngdartap og ákveðið útlit. En hvernig stuðlum við að heilsueflingu í anda líkamsvirðingar? Hér eru nokkrar tillögur:

- Verum þakklát fyrir það sem líkami okkar gerir okkur kleift að gera á hverjum degi, hversu smávægilegt sem það kann að virðast, jafnvel þótt það sé ekki annað en að draga andann.
- Höfum í huga að til viðbótar við næringarríkt mataræði og líkamsrækt sem veitir okkur ánægju er heilbrigði ekki síður það að líða vel í eigin skinni, fá nægan svefn og að rækta tengsl við fjölskyldu og vini, svo fátt eitt sé nefnt.
- Munum að heilsa er óháð holdafari og að heilbrigðir líkamar eru jafnfjölbreytilegir og þeir eru margir.
- Gætum að því hvernig við tölum fyrir framan börn og unglinga um okkur sjálf og eigin líkama.
- Gætum að því hvernig við tölum við maka okkar, vini, samstarfsfólk og hvern þann sem verður á vegi okkar um okkur sjálf og eigin líkama.
- Forðumst það að dæma eigin líkama á neikvæðan hátt.
- Forðumst það að fella dóma um líkama annarra.

Fyrir þá sem vilja kynna sér líkamsvirðingu nánar er bent á eftirfarandi vefsíður:

- Samtök um líkamsvirðingu – Facebook síða: <https://www.facebook.com/likamsvirdingarsamtok/>
- Samtök um líkamsvirðingu – blogg: <https://likamsvirdingarsamtok.wordpress.com/>
- Heilsa óháð holdafari (e. Health at Every Size – fyrir þá sem lesa ensku): <https://haescommunity.com/>

Áfram líkamsvirðing!



Bergljót Gyða Guðmundsdóttir sálfræðingur.

Magnaðir miðvikudagar á Hernum

Hjálpræðisherinn flutti alla starfsemi sína í Mjóddina haustið 2016 og býður fjölbreytta dagskrá alla vikuna. Okkur langaði að kynna okkur starfið sem fram fer á miðvikudögum.

Húsið opnar kl. 14 þá dagana og er boðið upp á aðstoð við heimanám. Nemendur eru allt frá því að vera í 2. bekk og þurfa að lesa tvær til þrjár bls. hverju sinni upp í að vera nemendur í framhaldsskóla sem þurfa sérhæfðari aðstoð. Leiðbeinendur við heimanámið eru að mestu sjálfbóðaliðar sem bæði hafa reynslu af slíkri aðstoð sem og foreldrar en einnig eru kennarar sjálfbóðaliðar í Mjóddinni og geta boðið upp á sérhæfðari aðstoð.

Aðstoðinni lýkur um kl. 16 en fer þó eftir þörfum en síðan tekur við opið hús fyrir börn og unglinga.



Það eru krakkar frá 7. bekk og upp úr sem sækja opna húsið þar sem boðið er upp á fjölbreytta afþreyingu. Nýverið festi Hjálpræðisherinn kaup á leiktækjum eins og þythokkiborði og fótboltaspili með stuðningi frá Oddfellowmönnum og hafa þessi leiktæki fallið í góðan jarðveg. Einnig höfum við fest kaup á fjölda spila frá Spilavinum sem hægt er að spila auk þess sem hægt er að föndra eða bara „spjalla um lífið“ eins og nokkrir af unglingunum segja að gott sé að gera á Hernum.

Foringjar Hersins í Mjódd hjónin Ingvi Skjaldarson og Hjördís Kristinsdóttir bera ábyrgð á starfinu en hafa sér til aðstoðar sjálfbóðaliða sem hjálpa til við matseld og viðveru. Hægt er að fylgjast með því sem fram fer bæði á fésbókarsíðu Hersins Hjálpræðisherinn í Reykjavík og/eða á snapchat undir notendanafninu herinnrvk.



FREE SPORT FOR THREE MONTHS FOR BEGINNERS

REGISTRATION

ir@ir.is | 587 7080 | www.ir.is & leiknir@leiknir.com | 557 8050 | www.leiknir.com



Breiðholt TUFF

TUFF-ÍR-LEIKNIR

"I AM TUFF"

PLAY TOGETHER LIVE TOGETHER

ÚTFARARSTOFA ÍSLANDS
Auðbrekku 1, Kópavogi
SÍÐAN 1996

ALÚÐ • VIRÐING • TRAUST • REYNSLA



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

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



Rotarý dagurinn er annan laugardag 24. febrúar

- Þá mun félagar í Rótarý Breiðholt heimsækja FB, skoða FabLabið og kynna starfsemi sína

Rotarý Breiðholt var stofnaður í desember 1983 og er því 35 ára á þessu ári. Örn Gylfason er forseti klúbbsins og hann spjallaði við Breiðholtsblaðið í tilefni af þessum tímamótum. Örn segir að Rotarýhreyfingin séu öflug alþjóðleg samtök og að á Íslandi séu rúmlega 30 Rótarýklúbbar starfandi vítt og breitt um landið með rúmlega 1.200 félaga.

Einkunnarorð Rotarý er svokallað fjórpróf sem er einskonar boðorð Rótarýfélaga; „Er það satt og rétt?“ „Er það drengilegt?“ „Eykur það velvild og vinarhug?“ „Er það öllum til góðs?“ En með fjórprófinu vilja félagar halda á lofti góðum gildum í daglegu lífi og stuðla að heiðarlegum samskiptum og er markmið Rotarýhreyfingarinnar að efla góðvild og frið á milli þjóða og veita þjónustu með mannúðar og menningarstarfi.

Talið berst að verkefnum klúbbsins í Breiðholti. Hvað hann hafi verið að gera. Örn segir klúbbinn í Breiðholti hafa verið mjög virkan í gegnum árin og hafa unnið að ýmsum samfélagsverkefnum í Breiðholti bæði sem snýr að ungum sem öldnum íbúum. „Þau verkefni sem nú eru í gangi snúa að ungmennum en við höfum veitt bókarmiðurkenningar við útskriftir í grunnskólum í Breiðholti og einnig höfum við veitt viðurkenningar við útskrift í Fjölbrotaskólanum í Breiðholti. Verkefni eru fjölbreydd og höfum við haldið úti skógræktarlundi í Heiðmörkinni og förum þar reglulega á vorin og plöntum trjá. Klúbburinn í Breiðholti hefur einnig lagt sitt að mörkum til alheimsverkefna Rotarýhreyfingarinnar en þar hefur staðið uppúr Polio plus herferðin til að útrýma lömunarveiki í heiminum.“

Fjölbreyttir fyrirlestrar og skemmtilegar ferðir

Örn segir að Breiðholtsklúbburinn haldi úti öflugri

vetrardagskrá sem snúist ekki síst að félögunum sjálfum sem einstaklingum. „Við höldum vikulega fundi á Grand Hótel á mánudögum kl. 18.15. Það hefur komið vel út að halda fundi á Grand Hótel þar sem félagar starfa víðs vegar um stórborgarsvæðið og hafa því geta tengt þetta við leið heim úr vinnu. Á fundum fáum til okkar fjölbreytta fyrirlesara um alls kyns efni og eykur það víðsýni og þekkingu hjá félögum á ýmsum mállefnum. Einnig förum við reglulega í sameiginlegar ferðir bæði dagsferðir og svo erlendis.

Klúbbfélagar eru í dag rúmlega 40 bæði karlar og konur á öllum aldri og er þetta skemmtilegur félagsskapur.“

Verða í FB á Rótarýdaginn

Laugardaginn 24. febrúar n.k. er Rotarýdagurinn haldin á Íslandi með einkunnarorðum „Látum rödd okkar heyrast“ og er sérstakur gaumur gefin að ungu fólki, velferð þess og líðan. „Í tilefni dagsins ætla Rótarýfélagar í Breiðholti að heimsækja Fjölbrotaskólann í Breiðholti og skoða og kynna sér Fablab Reykjavík sem FB hefur verið að byggja upp undanfarið með miklum dugnaði og framsýni og er nýsköpunarmiðstöð í fjölbreytni mynd og nær að tengja saman ýmsar grunn iðngreinar við nýjustu tækni og í tilefni dagsins ætlum við að afhenda skólanum styrk sem þeir geta nýtt til tækjakaupa.“ Örn segir að FabLabið sé opið almenningi og því væri gaman að hitta Breiðholtsbúa á staðnum en Rótarýfélagar verða á staðnum á milli kl. 13 og 14 og þeir sem hafa áhuga á að taka þátt í starfseminni og langar að kynnast klúbbnum betur þá hvet ég ykkur að koma og hitta okkur þar einnig er hægt að hafa samband við mig eða aðra félaga í klúbbnum en inni á heimasíðu Rotarý eru allar upplýsingar um klúbbinn.



Nokkrir félagar í skógræktarreit klúbbsins í Heiðmörk.



Á árinu 2014 veitti klúbburinn Hjúkrunarheimilinu Skógarbæ í Suður Mjódd, styrk til kaupa á tækjum og búnaði í þágu heimilismanna til heimilisins. Á myndinni er Vilhjálmur Þ. Vilhjálmsson þáverandi forseti klúbbsins að afhenda Hrefnu Sigurðardóttir, forstjóra Skógarbæjar styrkinn.

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

Næg bílastæði VELKOMIN

Mjóddin

Skíðaveturinn hafinn af fullum krafti

Skíðaveturinn 2018 er nú hafinn af fullum krafti hjá Skíðadeild ÍR. Æfingar hófust í Bláfjöllum um miðjan nóvember sl. og er vetrarstarfið nú komið í fastar skorður með einvala lið þjálfara í öllum aldursflokkum. Unglingarnir okkar fóru í viku æfingaferð til Lungau í Austurríki í janúar. Árgangar 2006 og 2007 fengu að fylgja með í þá ferð í fylgd með foreldrum. Öllum kostnaði var haldið í lágmarki og æfðu iðkendur okkar við frábærar aðstæður og komu ánægðir og reynslunni ríkari til baka.

Það er ánægjulegt að segja frá því að skíðadeild ÍR á fjóra iðkendur í Skíðaliði Reykjavíkur og Kópavogs en þar æfa iðkendur 16 ára og eldri. Þessir iðkendur eyddu áramótum í Austurríki í rúmlega tveggja vikna æfingaferð með þjálfara sínum og æfðu einnig þar við bestu aðstæður. Þessi hópur æfir nú á vorönn í Bláfjöllum eins og aðrir iðkendur okkar og býr sig undir hin ýmsu mót vetrarins. Skíðadeild ÍR á þrjá iðkendur í landsliðshópum SKI, Helgu Maríu Vilhjálmsdóttir, Sigurð Hauksson og Kristinn Loga Auðunsson. Helga María sem sinnir æfingum og háskólanámi í Noregi hefur verið frá æfingum í vetur vegna meiðsla en Sigurður og Kristinn Logi stundar æfingar í Bandaríkjunum samhliða háskólanámi.



Samstarf við skíðadeild Víkings

Skíðadeild ÍR er með aðstöðu í Bláfjöllum í skíðaskálanum Hengli og fara skíðaæfingar fram í samstarfi við skíðadeild Víkings. Í Bláfjöllum fara allar skíðaæfingar fram og þar er alltaf líf og fjör og vel tekið á móti nýliðum. Skíðaíþróttin er einstaklingsíþrótt og því æfa og keppa allir á sínum forsendum. Þar hafa myndast einstök vinatengsl, bæði iðkenda og aðstandenda sem börn og fullorðnir búa að alla ævi. Allar upplýsingar um skíðaæfingar er

best að nálgast inni á facebook síðum aldursflokka. Leitarorðið er Hengill og þá koma upp hinir ýmsu aldurshópar sem gætu hentað þínum iðkanda. Skíðadeild ÍR er einnig með síðu inni á facebook og þar svörum við öllum fyrirspurnum eins fljótt og hægt er. Einnig eru góðar upplýsingar inni á heimasíðu skíðadeildarinnar inni á ir.is

Skíðabúnaður til sölu

Æfingar fyrir yngri hópana fara að mestu fram um helgar en eftir því sem iðkendur

eldast færast æfingar einnig yfir á virk kvöld. Auðvelt er að nálgast notaðan skíðabúnað inni á facebook: Notaður skíðamarkaður - Skíðabúnaður óskast! Skíðabúnaður til sölu! Skráningar í skíðadeildina fara fram inni á ir.is í gegnum Nóra og viljum við benda sérstaklega yngstu iðkendum á að þeir geta æft frítt í gegnum ÍR-unga kerfið. Við bjóðum við alla ÍR-inga hjartanlega velkomna á skíðaæfingu!!



Hjálpræðisherinn í Mjódd
Álfabakka 12

MÁNUDAGAR

- 10-13 Saumahópur fyrir hælisleitendur og flóttakonur.
- 15-16.30 Heimilasambandið. Kvennastarf.

ÞRIÐJUDAGAR

- 13-16 Opið hús með heitri máltíð.
- 19.30 Hannyrðahópurinn Vinnandi hendur (annan hvern þriðjudag 13. feb og annan hvern eftir það).

MIÐVIKUDAGAR

- 11-13 Mataraðstoð 3. miðvikudag í mánuði fyrir einstaklinga.
- 14-16 Aðstoð við heimanám.
- 16-21 Opið hús fyrir 12 ára og eldri. Boðið upp á heita máltíð um 18.30.

FIMMTUDAGAR

- 13-16 Opið hús með heitri máltíð.
- 19.30 Bænastund.

SUNNUDAGAR

- 14 Samkoma.

Allir eru hjartanlega velkomnir á Her.

Hægt er að hafa samband við flokksforingja
Ingvi Skjaldarson ingvi@herinn.is eða í síma 6635909
Hjördís Kristinsdóttir hjordis@herinn.is eða í síma 6902468

DARMOWY SPORT

DLA NOWO PRZYBYŁYCH PRZEZ TRZY MIESIĄCE

REJESTRACJA

ir@ir.is | 587 7080 | www.ir.is & leiknir@leiknir.com | 557 8050 | www.leiknir.com

Breiðholt

TUFF-ÍR-LEIKNIR

"JESTEM TUFF"

GRAJ RAZEM ŻYJ RAZEM



Frábær árangur hjá ÍR-ingum

Frjálsíþróttakeppni Reykjavík International fór fram í Laugar-dalshöll þann 3. febrúar. Eins og oft áður voru ÍR-ingar sem kepptu að standa sig mjög vel en ÍR-ingar áttu þrjú gull, þrjú silfur, eitt brons og þrjár persónulegar bætingar.

Í 800m hlaupi karla sigraði Sæmundur Ólafsson á 1:54,35 mínútum sem er persónuleg bæting hjá honum. Dagbjartur Kristjánsson ÍR keppti einnig í 800m hlaupi og varð í fjórða sæti á 2:03,39 mínútum. Í öðru og þriðja sæti voru Fjölnismennirnir Hugi Harðason og Daði Annarsson en Martha okkar Ernsdóttir hefur ásamt þjálfun ÍR-inganna séð um þjálfun millivegalengda- og langhlaupara Fjölnis.

Í 60m hlaupi kvenna kepptu ÍR-ingarnir Hrafnhild Eir Hermóðs-dóttir, Helga Margrét Haraldsdóttir, Elma Sól Halldórsdóttir og Hildigunnur Þórarinsdóttir. Hrafnhild varð í fjórða sæti í úrslitahlaupinu á 7,68 sekúndum. Helga Margrét varð í níunda sæti á 7,91 sek, Elma Sól varð í 11 sæti á 8,06 sek og Hildigunnur Þórarinsdóttir varð í 12. sæti á 8,17 sek sem er ársbesti tími hennar.

Í 400m hlaupi kvenna kepptu þær Dagbjört Lilja Magnúsdóttir, ÍR Ingibjörg Sigurðardóttir, ÍR og Sara Hlín Jóhannsdóttir, Breiðablik. Dagbjört Lilja sigraði riðilinn á 61,47 sek en Ingibjörg fylgdi fast á eftir og kom í mark á tímanum 61,92 sek. Í 400m hlaupi voru þrír riðlar en í sterkasta riðlinum sigraði Arna Stefanía Guðmunds-dóttir FH á 54,39 sek.



Í 800m hlaupi kvenna háði Aníta Hinriksdóttir spennandi keppni við aðrar stúlkur í heimsklassa og eftir harða keppni sigraði Emily Cherotitch frá Kenía á tímanum 2:02,39. Aníta varð önnur á tímanum 2:02,68 og Megan Manley frá Bandaríkjunum varð þriðja á tímanum 2:04,09.

Í stangarstökki kvenna sigraði Hulda Þorsteinsdóttir með stökk upp á 4,10 metra en Chloé Henry frá Belgíu varð önnur, einnig með stökk upp á 4,10 metra. Hulda notaði færri tilraunir til að fara yfir hæðirnar á undan og sigraði því

keppnina. Í þriðja sæti varð Line Renée Jensen frá Danmörku með stökk upp á 3,90 metra.

Í kúluvarpi kvenna urðu ÍR-ingar í 1-2 sæti. Thelma Lind Kristjáns-dóttir sigraði keppnina með frábært kast upp á 14,70 metra en fyrr í vikunni stórbætti hún sig þegar hún kastaði 14,95 metra. Erna Sóley Gunnarsdóttir varð önnur með kast upp á 13,79 metra.

Í kúluvarpi karla varð Guðni Valur Guðnason sem þó einblínir á kringlukast, í öðru sæti með kast upp á 16,64 metra. Scott Lincoln frá Bretlandi sigraði keppnina með kast upp á 17,65 metra. Kristján Viktor Kristinsson Breiðablik varð í þriðja sæti og kastaði 15,19 metra.

Í 600m hlaupi pilta 15 ára og yngri tók Einar Andri Víðisson þátt fyrir hönd ÍR. Hann bætti sig og hljóp á tímanum 1:37,38 mín.

Í 600m hlaupi stúlkna 15 ára og yngri keppti Signý Lára Bjarna-dóttir ÍR og varð í þriðja sæti á tímanum 1:47,67 mín.

Þetta var frábær árangur hjá þeim ÍR-ingum sem kepptu en framundan eru einnig skemmtileg mót þar sem fleiri úr ÍR fá einnig að njóta sín. Meistaramót Íslands í fjölþrautum og öldungaflokkum fer fram helgina 10.-11. febrúar. Helgina þar á eftir er MÍ 15-22 ára og svo fer MÍ aðallhuti fram 24.-25. febrúar. Loks fer Bikarkeppni FRÍ fram 10. mars. Þar að auki við einn keppanda á HM innanhús sem fer fram 1.-4. mars en Aníta Hinriksdóttir etjar kappi við þær bestu í heimi.

Hlynur kom sá og sigraði

Hlynur Andrésson ÍR kom sá og sigraði 3000 m hlaupið á Ryan Shay boðsmótinu í Notre Dame 2. febrúar með frábærum endaspretti sem sýnir styrk hans á brautinni og skynsamlega útfærslu á erfiðu hlaupi.

Í hlaupinu bætti hann sinn persónulega besta árangur og eigið Íslandsmet um 4 sek þegar hann

hljóp á 8:02,08 mín fyrra met var 8:06,69 mín, undir 8 mín er því skammt undan. Næsti hlaupari komi í mark 8:03,05 mín. Þetta er frábær árangur og setur Hlynur í 22. sætið á NCAA árangurslistanum sem nær yfir alla háskóla í Bandaríkjunum. Hlynur stefnir á keppni í mílu (1609 m) um aðra helgi og áframhaldandi gott tímabil sem byrjar sannarlega vel.

Aníta seti glæsilegt Íslandsmet

Aníta Hinriksdóttir bætti enn einni rósinni í hnappagatið þegar hún setti glæsilegt nýtt Íslandsmet í 1500 m hlaupi innanhúss á gríðarsterku alþjóðlegu móti í Düsseldorf í Þýskalandi 6. febrúar aðeins tveimur dögum eftir flott 800 m hlaup hér heima á RIG þar sem hún hljóp á 2:02,68 mín.

Aníta hafnaði í 5. sæti í hlaupinu í Dusseldorf, á tímanum 4:09,54 mín sem er bæting um heilar 10 sekúndur og gefur 1151 IAAF árangursstig. Fyrra

metið, 4:19,31 átti Aníta sjálf, sett árið 2014. Beatrice Chepkoech frá Keníu bar sigur úr þytum á tímanum. Beatrice Chepkoech frá Kenía kom fyrst í mark á 4:04,21 mínútum og setti í leiðinni nýtt lands- og mótsmet. Angelika Cichocka frá Póllandi hafnaði í 2. sæti og Winny Chebet, Kenía, í 3. sæti. Með tímanum náði Aníta lágmarki inn á heimsmeistaramótið innanhúss sem haldið verður í Birmingham mars. Hún hafði áður náð lágmarki í 800 m hlaupi.

Hekla afhendir ÍR þjónustubifreið

Bílaumboðið Hekla og Íþróttafélag Reykjavíkur gerðu með sér samstarfssamning síðasta haust. Í tilefni þess ákvað Hekla að leggja félaginu bifreið til afnota sem mun auðvelda mjög alla þjónustu við fjögur íþróttahús og velli sem ÍR rekur víðs vegar um Breiðholtið.

Um er að ræða Volkswagen Caddy sem er einn mest seldi atvinnubíllinn á Íslandi undanfarin ár og er af vistvænni gerðinni en hann gengur fyrir íslensku metani. Friðbert Friðbertsson forstjóri Heklu afhenti Ingigerði Guðmundsdóttur formanni ÍR bílinn sem er merktur ÍR og Heklu. „Það er ánægjulegt að taka þátt í gróskumiklu íþróttastarfi hverfisins og við vonum að bíllinn komi að góðum notum,“ sagði Friðbert við tilefnið.



Ingigerður Guðmundsdóttir formaður ÍR tekur við lyklunum að VW Caddy bifreiðinni úr hendi Friðberts Friðbertssonar forstjóra Heklu.



Fréttir

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

Fullt á Parkour-námskeiðið

ÍR fimleikar og Parkour fara vel af stað og eru 33 iðkendur að æfa fimleika á aldrinum 5 til 11 ára.

Fullt var á Parkournámskeiðið (15) en æfingar í báðum greinum fara fram í Breiðholtsskóla. Fimleikarnir æfa tvisvar í viku og mæta 1 x í mánuði í sérhæfða fimleikaaðstöðu en parkour námskeiðið er alla sunnudag í 14 vikur fram á sumarið.

ALLTAF FULLT BORD AF FERSKUM FISKI OG FISKRÉTTUM

Opið alla virka daga kl. 9 – 18:30.



ÁFRAM ÍR



Sími: 588 9705
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.



GETRAUNANÚMER

ÍR ER 109

Heimasíða
www.ir.is

GÓÐ VERÐ Í FEBRÚAR



GRANDIOSA 5 TEG.
499
KR/STK
VERÐ AÐUR 759 KR/STK
868 - 1.040 KR/KG

GRANDIOSA GLUTENFRI 590 G
699
KR/STK
VERÐ AÐUR 959 KR/STK
1.185 KR/KG



FULFIL 55 G
229
KR/STK
VERÐ AÐUR 259 KR/STK
4.164 KR/KG



LARA 100 G
99
KR/STK
VERÐ AÐUR 159 KR/STK
990 KR/KG

SPORT LUNCH 50 G
99
KR/STK
VERÐ AÐUR 159 KR/STK
1.980 KR/KG



TOPPUR SÍTRÓNU 500 ML
99
KR/STK
VERÐ AÐUR 159 KR/STK
198 KR/L



NAKED 450 ML
399
KR/STK
VERÐ AÐUR 559 KR/STK
887 KR/L



MAARUD FLOÐUR 280/290 G
399
KR/STK
VERÐ AÐUR 959 KR/STK
1.425/1.376 KR/KG



ALPRO 1L
229
KR/STK
VERÐ AÐUR 259 KR/STK
229 KR/L



CULT RAW 500 ML
199
KR/STK
VERÐ AÐUR 359 KR/STK
398 KR/L

CULT 250 ML
149
KR/STK
VERÐ AÐUR 159 KR/STK
596 KR/L

AVA 500 ML
129
KR/STK
VERÐ AÐUR 159 KR/STK
258 KR/L



NATURE VALLEY 210 G 3 TEG.
199
KR/STK
VERÐ AÐUR 359 KR/STK
948 KR/KG



JACOBS PITUBRAUÐ 400 G
199
KR/STK
VERÐ AÐUR 359 KR/STK
498 KR/KG



HAUST HAFRAKEX 225 G
199
KR/STK
VERÐ AÐUR 259 KR/STK
884 KR/KG

