

Breiðholtsblaðið

Dreift frítt í öll hús í Breiðholti

ÁGÚST 2019

7. tbl. 26. árg.



20.000KR. Í HVELLI!

FINNUR ÞÚ?

Þú gætir unnið 20.000 kr. í einum hveli!

HAPPA PRENNAN

Stemmtíðni og skafal

S
Systrasamlagið

Erum á Óðinsgötu 1

Afgreiðslutími:
Mán: 10-16
Þri-fös: 10-18
Lau 11-16

sjá nánar á facebook.com/Systrasamlagid
Netverslun: systrasamlagid.is



- bls. 4-5
Viðtal við
Daða Ágústsson
rafmagns-
verkfræðing

Gönguferð á Grábrók

Þessir hressu krakkar sem tóku þátt í sumarstarfi félagsmiðstöðvanna í Breiðholti fóru í gönguferð á Grábrók.

Grábrók er Eldgígur við Hreðavatn í Borgarfirði. Gígurinn er talin vera allt að 3.400 ára gamall og er vinsælt göngusvæði.

Háskólinn á Bifröst er í næsta nágrenni við gígnun. Hraunið í kring er nefnt eftir gígnun og kallað Grábrókarhraun.

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

SVÍNAKJÖT Á TILBOÐI

Svínasnitsel 1.829 kr/kg

Svínalundur 2.499 kr/kg

Svínahnakki 1.500 kr/kg

Svínakótilettur 1.623 kr/kg

SELJAKJÖR

– KAUPMAÐURINN Á HORNINU –



Breiðholtsblaðið

Útgefandi: Borgarblöð ehf.

Eiðistorgi 13-15 • 172 Seltjarnarnes • Pósthólf 171

Ritstjóri: Þórður Ingimarsson • Sími 551 1519 • 893 5904

Netfang: thordingimars@gmail.com

Auglýsingasími: 511 1188 • 552 1953 • 895 8298

Heimasíða: borgarblod.is

Netfang: borgarblod@simnet.is

Framkvæmda- og auglýsingastjóri: Kristján Jóhannsson

Umbrot: Valur Kristjánsson

Prentun: Landsprent ehf.

Dreifing: Landsprent ehf.

7. tbl. 26. árgangur

Breiðholtsblaðið er dreift frítt í öll hús í Breiðholti

Sáttatilboð í Árskógum



Byggingar Félags eldri borgara við Árskóga í Breiðholti.

Félag eldri borgara í Reykjavík hefur lagt fram sáttatilboð vegna sölu íbúða við Árskóga í Breiðholti. Líkt og komið hefur fram í fréttum voru kaupendur íbúanna krafðir um milljóna aukagreiðslu fyrir íbúðirnar vegna 400 milljóna aukakostnaðar sem varð til vegna vanáætlunar við undirbúning bygginga félagsins. Sumir kaupendur samþykktu að greiða aukagreiðsluna. Aðrir hafa ekki samþykkt og einstaka kaupendur hafa sagst ætla að fara í mál við félagið. Með sáttatilboðinu er vonast til að sem flestir gangi að kaupum á íbúðunum þótt ekki sé hægt að fullyrða um að það eigi við alla.

Sáttatilboðið byggist á því að fjármögnunaraðilar og framkvæmdaðilar hafa komið til móts við kaupendur um að lækka mismun á milli áætlunar og raunkostnaðar. Samkvæmt tilboðinu liggur hann í 252 milljónum króna en var áður rúmar 400 milljónir. Þetta hefur þau áhrif að aukagreiðslur kaupenda lækka. Sem dæmi má nefna að þeir kaupendur sem voru áður í stórum íbúðum og þurftu að greiða sjö milljónir

þurfa núna að greiða 4,4 milljónir. Þeir sem voru í smærri íbúðum og þurftu að greiða 4 milljónir en greiða nú 2,5 milljónir. Í kjölfar viðræðna sem staðið hafa yfir síðustu daga við framkvæmda- og fjármögnunaraðila verkefnisins, hefur félagið samið um að fá afslátt af kostnaðarverði íbúðanna. Þá leggur félagið einnig sjálft til fjármuni til sáttarinnar en samtals eru það 149 milljónir króna sem dreifast á kaupendur í formi afsláttar. Þetta þýðir að hver kaupandi greiði 37% lægri upphæð en áður hafði verið gerð krafa um. Þeir kaupendur sem sátu í byggingarnefnd eða gegndu trúnaðarstörfum hjá félaginu á byggingartímanum hafa lýst því yfir að þeir afsali sér rétti til afsláttarins. Í frétt frá félaginu kemur fram að draga verði lærdóm af þeim mistökum sem gerð voru í tengslum við verðlagningu og samninga vegna íbúðanna. Endurskoða þurfi með hvaða hætti staðið verði að framkvæmdum sem þessum. Stjórn Félags eldri borgara hyggst í framhaldinu láta fara fram rannsókn á því hvernig mistökin áttu sér stað.

Skólahald í skugga húsnæðisvanda

Á gúströkkrið er að síga á. Bráðum fara minni og stærri fætur að leggja leið í skólann. Snemma á morgnana rölta þúsundir barna af stað.

Vonandi fara flest börn glöð í skólann. Full tilhlökkunar að hitta félagi og takast á við verkefni hausts og vetrar. Þannig á það að vera.

Á þessu hausti virðast þó ýmsir skuggar hvíla yfir skólalastarfinu. Þeir lúta einkum að umgjörð að aðbúnaði. Víða er húsnæði skóla ekki í nægilega góðu ásigkomulagi.

Eftir hrúnið fyrir að verða tíu árum var dregið verulega úr viðhaldi fasteigna í Reykjavík og víðar. Skólahúsnæði sker sig ekki þar undan. Hvorki í Breiðholti né víðar.

Seljaskóli skemmdist verulega vegna íkveikju tveggja drengja á liðnu vori. Húsnæðið kallar á mikla endurbyggingu sem ómögulegt var að ljúka á einu sumri. Það eitt raskar skólalastarfi fjölda barna og ungmenna.

Við mörg önnur vandamál er að glíma í viðhaldi skólahúsnæðis. Steypuskemmdir og afleiðing þeirra, mygla skapar víða vanda. Steypuskemmdir eru ornar eitt allsherjar vandamál hér á landi.

Vandamál vegna skólahúsnæðis snúa þó fyrst og fremst að fjármunum og forgangsroðun. Bæði hjá Reykjavíkurborg og einnig fleiri sveitarfélögum. Við svo búið verður ekki setið. Kjörnir fulltrúar verða að taka á þessum málum. Þetta er ekki eitthvað sem leggja má á herðar embættismanna. Skólahald getur ekki farið fram í skugga húsnæðisvanda.

1100 nemendur í FB á haustönn

Kennsla hefst þriðjudaginn 20. ágúst í FB, en þá hefja 180 nýnemar nám við skólann, en alls eru 1100 nemendur í dagskóla.

Skólinn seinkaði skólabyrjun að morgni fyrir nokkru úr 8:15 í 8:30 og hefur það gefist vel. Nemendur skólans sem eru skráðir í íþróttir hafa aðgang að World Class Breiðholti á virkum dögum frá kl. 8 til 16, án endurgjalds. Geta þá nemendur nýtt sér eyður til að skella sér í ræktina eða sund. Skólinn leggur áherslu á heilbrigðan lífsstíl og góðar svefvenjur.



Glaðir nemendur FB á góðri stundi í skólanum.

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



**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

LEIKSKÓLAR

REYKJAVÍKURBORGAR

ÉG VINN MIKILVÆGASTA STARF Í HEIMI

„Ég gegni lykilhlutverki í lífi barnanna í leikskólanum, það er rosaleg góð tilfinning. Mér er fagnað eins og hetju þegar ég kem í vinnuna og oft fylgir innilegt knús með. Er til betri byrjun á deginum en það? Starfsfólkið er æðislegt, maturinn yndislegur og vinnutíminn góður. Ýmis góð hlunnindi fylgja starfinu t.d. frír matur, samgöngustyrkur, ókeypis aðgangur á söfn, heilsustyrkur og frítt í sund sem er frábært.“

Ólafur Brynjar, leikskólastjóri í Hagaborg

VILTU VINNA Í ÞÍNU HVERFI?

Leikskólar í Breiðholti óska eftir fólki til starfa

Við leitum eftir skapandi og áhugasömu fólki með margvíslega menntun, reynslu og þekkingu sem hefur áhuga á að vinna með ungum börnum. Leikskólalífið er fjölbreytt, skemmtilegt og krefjandi og enginn dagur er eins en á hverjum degi getum við sameinast um að gera heiminn betri fyrir ung börn. Leikskólinn er fyrsta skólastigið og þar er dýrmætur grunnur lagður að þekkingu og þroska barna.

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



Reykjavíkurborg
Skóla- og frístundasvið



Daði við vinnu upp á þaki á byggingartímanum við Stuðlasel. Dóttir hans situr hjá honum.



Gamli fiskihjallar voru á lóðinni þegar Daði hóf að byggja. Síðar kom í ljós að lóðin var staðsett í Kópavogi.

Því að losna við þessa skráningu og jafnvel að borga einhvern kostnað sem sveitarfélög höfðu haft af því til baka vildi það losna við þetta. Það er ekki fyrr en á fullorðinsárum að hann fékk þessu breytt. Hann mátti ekki kjósa vegna þess að hann var skráður ómagi í þjóðskrá. Þá tók hann sig til að hélt austur fyrir fjall og kvaðst geta greitt skuld sína væri hún einhver og krafðist þess að fá ómagatílinn tekinn út úr þjóðskránni sem var gert."

Fæddist á eldhúsbekk og fótbrotnaði fjögurra ára

En þá viku sögunni að móður Daða. "Hún hét Guðný

Karlsdóttir og þau faðir minn voru gefin saman 1. nóvember 1944. Giftingarveislan var haldin á heimili þeirra og var hin glæsilegasta eftir því sem næst verður komist. Móðir mín fæddist á eldhúsbekk á heimili móður sinnar við Óðinsgötu í Reykjavík. Faðirinn viðurkenni hana ekki sem dóttur og vildi ekkert af henni vita en foreldrar hans sýndu barninu hlýju og kærleika og önnuðust hana hluta úr degi frá tveggja til sex ára aldurs. Amma vann við þvotta og þær mæðgur þurftu oft að flytja á þessum árum. Þær fluttu í Vélstjórahúsið á Framnesvegi 42 þegar mamma var átta ára og bjó hún þar allt til

fjölskyldan flutti á Skólabrautina á Seltjarnarnesi 1947. Hún varð fyrir því óhappi að verða fyrir bíl og fótbrotna þegar hún var fjögurra ára. Þar var á ferð maður sem kallaður var Snæra Magni og var hann að sækja landa til Sigurðar Berentz sem var þekktur bruggari og okurlánari í Reykjavík á þeim tíma. Hann ók burt án þess að hafa nein afskipti af þessu en lögreglan kom og fór með barnið í Svörtu Maríu upp á Landakotsspítala þar sem Matthías Einarsson yfirlæknir, faðir Louisu Matthíasdóttur myndlistarkonu tók við henni og gerði við brotið. Það gerði hann án þess að hafa nein röntgentæki en hann þótti mjög handlaginn

við lækningaverk. Hún þurfti að liggja um tíma á spítalanum með fótinn í gísi en móðir hennar og amma færðu henni að borða á hverjum degi. Á þessum tíma var ekki um neinar tryggingar að ræða og urðu bræður ömmu að bera ábyrgð á greiðslum vegna spítaladvalarinnar." Daði hefur tekið saman það sem hann kallar stíklur úr lífshlaupi Guðnýjar Vilhelminu Karlsdóttur eins og móðir hans hét fullu nafni. Má segja að þar sé að finna frásögu af hefðbundnu Reykjavíkurlífi ungrar stúlku á fyrri hluta síðustu

aldar að því undanskildu að hún ólst ekki upp með foreldrum sem voru í hjónabandi. "Það var allt annað að skrá sögu mömmu þar sem hún var enn lifandi þegar ég réðst í það og gat fengið hana til segja frá. Þegar ég var að vinna að æviágripi föður míns sem þá var látinn varð ég um margt að treysta á þær heimildir sem hægt var að finna," segir Daði áður en hann gengur með komumanni út í garðinn fyrir utan hús sitt og eftir nokkur skef segir hann. "Nú erum við komnir í Kópavog."



Erum á facebook.com/Systrasamlagid
Netverslun: systrasamlagid.is

MIKLABORG



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



Fasteignasalan

Miklaborg

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

Með þér alla leið

Aðstaða fyrir nemendur Seljaskóla í Fellaskóla



Eins og sjá má á myndinni varð mikið tjón í Seljaskóla í brunanum 12. maí sl.

Útbúin hefur verið aðstaða fyrir nemendur Seljaskóla í Fellaskóla á næsta skólaári meðan unnið er að því að laga og bæta húsnæði Seljaskóla.

Eins og kunnugt er kom eldur tvívegis upp í skólanum á vormánuðum. Fyrst í mars og aftur maí þegar um íkveikju var að ræða. Ljóst er að um talsvert rask verður að ræða fyrir nemendur Seljaskóla en þessi lausn var metin skást. Um einsdæmi mun að ræða að eldur komi upp með svo alvarlegum afleiðingum í sama skólahúsnæðinu með skömmu millibili. Þrír piltar viðurkenndu að eiga aðild að íkveikju sem leiddi til eldsvoða í Seljaskóla aðfaranótt sunnudagsins 12. maí. Í þeim hluta hússins sem kviknaði urðu mjög miklar skemmdir.

Sýning á útilistaverkum í Breiðholti



Tvö þeirra útilistaverka sem verið hafa til sýnis.

Að undanfögnu hefur staðið yfir sýning á útilistaverkum í Breiðholti. Bæst hefur í listaverkafloðunum í hverfinu og verkin hafa vakið verðskuldaða athygli vegfarenda. Sýningin heitir Hjólreið og er hluti af sýningaröð sem nefnist Hjólreið og er sniðin að þörfum hjólreiðafólks.

Listaverkunum var komið upp víðs vegar við stíga og bílastæði í Breiðholti en kort yfir staðsetningu

þeirra er á vefslóðinni hjolid.is. Sýningin er sérstaklega sniðin þannig að hjólreiðafólk og gangandi vegfarendur geti notið hennar sem best. Sýningarstjórar eru Aðalheiður Valgeirsdóttir og Aldís Arnardóttir. Einnig stendur yfir í Gerðubergi sýning á verkum þeirra listamanna sem eiga útilistaverkin og kallast þau þannig á. Sýningin stendur til 25. ágúst.

Kvöldskóli FB að taka vil starfa

Enn er rúm fyrir nemendur í stærðfræði

Kvöldskóli FB telur bráðlega til starfa. Kvöldskólanum er einkum ætlað að mæta þörfum fólks sem sinnir vinnu að deginum.

Í kvöldskólanum eru bæði kenndar bóklegar og verklegar greinar. Þegar er orðið fullt í ýmsar greinar og má nefna húsasmíði og rafvirkjun sem dæmi um greinar sem mikil aðsókn er að.

Þá virðist vera algjör sprengja í umsóknum um nám á sjúkraliðabraut. Á meðal bóklegra greina má nefna íslensku, ensku og stærðfræði. Einnig er mikil aðsókn í íslensku og ensku en þegar haft var samband við skólann var enn hægt að taka á móti fleiri nemendum í stærðfræði.



Pangbakka 10 (MJÓDD) • Sími: 557-2053

FALLEGIR LEGSTEINAR



Opið: 10-17
alla virka daga

Verið velkomin

Bergsteinar
legsteinagerð

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

Húsfélagþjónusta

Eignaumsjón leiðandi í 17 ár

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



• EIGNAumsjón www.eignaumsjon.is

Lyfjaval
APÓTEK

í Mjódd á nýjum stað!

Lyfjaval
APÓTEK
var til húsa

Lyfjaval
APÓTEK
nú til húsa

Starfsfólk Lyfjavals
tekur hlýlega
á móti þér



HJÁLPARSÍMI
RAUÐA KROSSINS

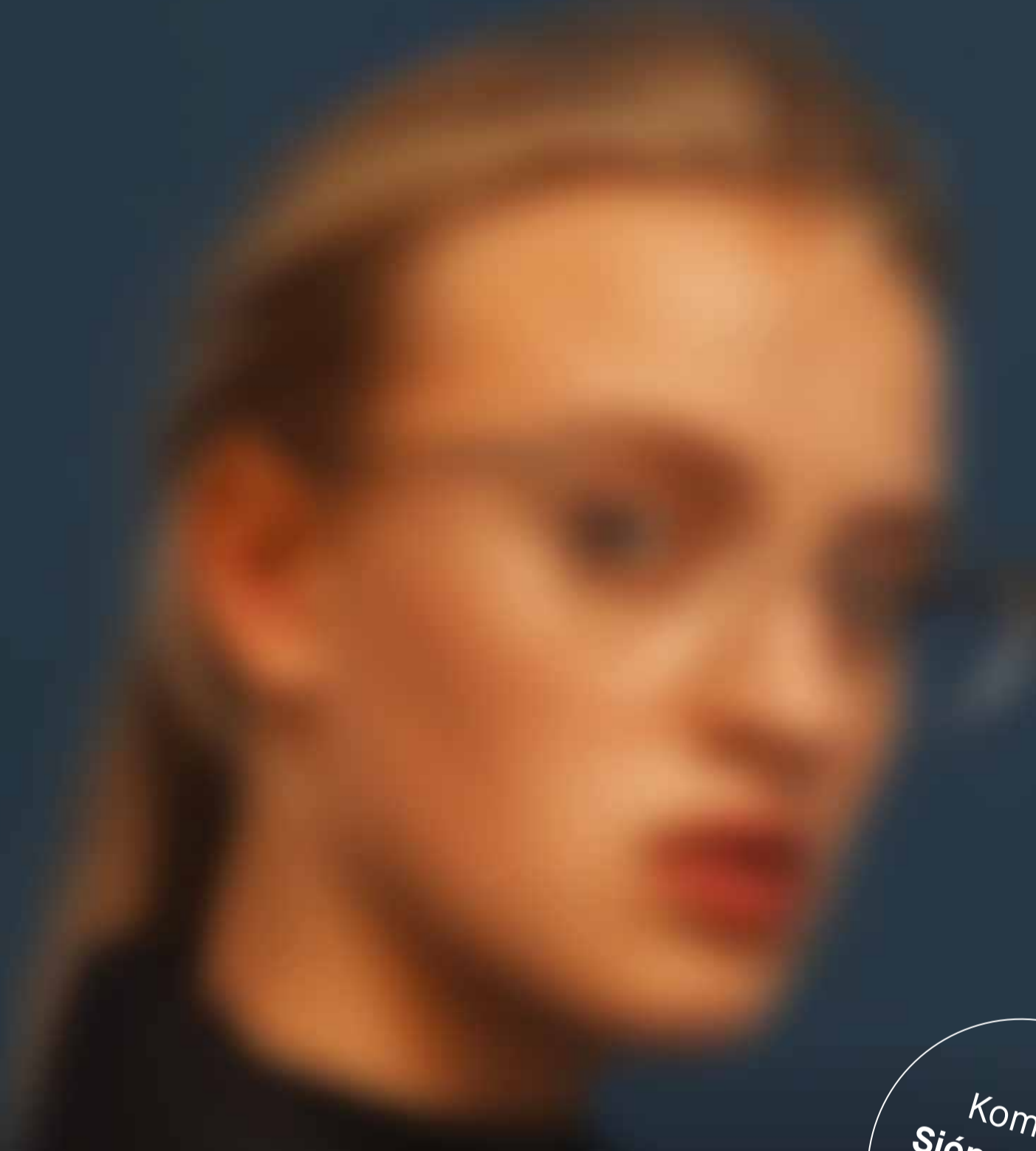
1717



- Opinn allan sólarhringinn
- Upplýsingar um úrræði
- Alveg ókeypis (líka úr gsm)
- Kemur ekki fram á símreikning
- Fullur trúnaður
- Ef þér líður illa – ef þú átt í vanda

Rauði kross Íslands

Ú T S A L A



Komdu í
Sjónmælingu
til okkar!

**20–80% afsláttur af umgjörðum
og 20% afsláttur af glerjum!**

Ath. afsláttur af glerjum gildir aðeins ef keypt er umgjörð með.

 **Gleraugað**

Kringlunni
s 568 1800

Sumarstarf í félagsmiðstöðvunum

Lögð áhersla á góðar minningar úr sumarstarfinu

Skemmtilegt samstarf er milli félagsmiðstöðvarinnar Hellisins og Vinnuskólans. Félagsmiðstöðin Hellirinn sinnir frítímastarfi fyrir fötluð börn á aldrinum 10 til 16 ára. Á sumrin eru haldin fjölbreytt sumarnámskeið sem eru aldurskipt annars vegar fyrir 5, til 7. bekk og hins vegar fyrir 8. til 10. bekk. Í sumarstarfinu er lögð áhersla á að búa til góðar minningar, auka sjálfstæði þátttakenda ásamt því að hreyfing skiptir miklu máli í sumarstarfinu.

Í yngri hópnum er leitast við að vera í samstarfi við hinar félagsmiðstöðvarnar í Breiðholti og er farið í ferðir með Tíutólf námskeiðum þeirra ásamt því að þátttakendur fara í styttri ferðir út fyrir höfuðborgarsvæðið. Eldri hópurnir tekur hins vegar þátt í samstarfsverkefni milli Vinnuskóla Reykjavíkur og Hellisins þar sem unglingarnir hafa starfsstöð í Hellinum og vinna þar í stað

hefðbundins vinnuskólahóps.

Í vinnuskóla Hellisins er leitast við að fræða unglingana um fyrstu skrefin á vinnumarkaðinum ásamt því að þau sinna raunhæfum verkefnum helming vinnutímans til dæmis garðvinnu í kringum félagsmiðstöðina, þrífum innan félagsmiðstöðvarinnar, elda, baka og fá hagnýtar fræðslur s.s. Jafningjafræðsluna og græna fræðslu Vinnuskólans. Hinn helming vinnutímans fara þau í heimsóknir í fyrirtæki þar sem þau fá að heyra um starfsemina ásamt því að fara í skemmtiferðir bæði innanbæjar sem og styttri ferðir út fyrir höfuðborgarsvæðið. Einnig var góð stemming frá sumarfrístundinni Álfheimum í Hólabrekkuskóla því margt var brallað í sumarblíðunni. Hvalasafnið var heimsótt, prófað að klifra í klifurturninum í Gufunesbæ, virkjaferð og buslað í Elliðarárdalnum.



Allir tilbúnir að fara í siglingu.



Þátttakendur í sumarstarfinu nutu margra sólarstunda sumar.



Slappað af í veðurblíðunni í sumar.



Húsbýgging.



Gott að hvíla fætturnar í volgum læk eftir göngutúr.



Farið var í heimsókn á Sýn.



Hjá siglingaklúbbnum Siglunesi.



Hönnun og nýsköpun í Fáblab áfanga Kvöldskóla FB

Þú lærir að nota:

leiserskera
vínlskera
þrívíddar prentara

Þú vinnur með:

tré
plexigler
vínílfilmur

Kennt verður í Fáblab Reykjavíkur í FB
11. september - 30. október kl. 18:00-21:40

Verð 18.000 kr.

www.fb.is
kvold@fb.is

Dráttarbeisli undir flestar tegundir bíla



Setjum undir á staðnum

Víkurvagnar ehf. | Hyrjarhöfða 8 | 110 Reykjavík
Sími 577 1090 | vikurvagnar.is | sala@vikurvagnar.is



FRÍSTUNDAHEIMILI OG FÉLAGSMIÐSTÖÐVAR

REYKJAVÍKURBORGAR



ÉG VINN

MIKILVÆGASTA

STARF Í HEIMI

„Starfið er fyrst og fremst skemmtilegt út af börnunum. Það er yndislegt að vinna með þessum snillingum sem gefa mér svo mikið. Að undirbúa börn fyrir framtíðina er það mikilvægasta í heimi. Þau eru mínir bestu vinnufélagar. Þetta er upphalds vinnustaðurinn minn og hér hef ég eignast fullt af góðum vinum.“

Kristófer Nökkvi Sigurðsson
Forstöðumaður frístundaheimilisins Draumalandið

VILTU VINNA Í ÞÍNU HVERFI?

Frístundamiðstöðin Miðberg óskar eftir fólki til starfa í Breiðholti

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

Í boði eru hlutastörf með sveigjanlegum vinnutíma eftir hádegi.

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



MIDBERG
FRÍSTUNDAMIÐSTÖÐ



ÍÞRÓTTIR OG

Í BREIÐHOLT

SKIPULAGT ÍÞRÓTTA- OG FRÍSTUNDAS JÁKVÆÐRI SJÁLFSMYND

Íþróttafélög



Íþróttafélag Reykjavíkur

Heimilisfang: Skógarsel 12, 109 Reykjavík

Sími: 587-7080 / 587-7090

Heimasíða: ir.is

Netfang: ir@ir.is

Íþróttagreinar: Fimleikar, frjásar íþróttir, handknattleikur, körfuknattleikur, knattspyrna, júdó, karate, taekwondo, keila, skíði.

Annað: Íþróttaskóli ÍR fyrir 2-5 ára, íþróttir í leikskólum, kvennaleikfimi, skokkhópur og íþróttir eldri borgara



Íþróttafélagið Leiknir

Heimilisfang: Austurbergi 1, 111 Reykjavík

Sími: 557-8050

Heimasíða: leiknir.com

Netfang: leiknir@leiknir.com

Íþróttagreinar: Knattspyrna

Annað: Knattspyrnuskóli 2-5 ára og skák



Sundfélagið Ægir

Heimilisfang: Laugardalslaug, Sundlaugavegi 30, 105 Reykjavík

Sími: 820-3156

Netfang: aegir@aegir.is

Heimasíða: aegir.is

Íþróttagreinar: Sund

Skátafélög



Skátafélagið Hafnir

Heimilisfang: Hraunheimar-Hraunbergi 12, 111 Reykjavík

Sími: 869-8975

Heimasíða: hafnir.org

facebook.com/hafnir; skatar.is/hafnir

Netfang: hafnir@skatar.is



Skátafélagið Segull

Heimilisfang: Tindaseli 3, 109 Reykjavík

Sími: 567-0319

Heimasíða: skatar.is/segull

Netfang: segull@skatar.is

Skákfélag

Skákfélagið Huginn

Heimilisfang: Æfingar í Leiknisheimili og skólum í Seljahverfi

Sími: 841-2810

Heimasíða: skakhuginn.is

Netfang: neskortes@simnet.is

Frístundamiðstöð

Miðberg

Heimilisfang: Gerðubergi 1, 111 Reykjavík

Sími: 411-5750

Heimasíða: midberg.is

Netfang: midberg@rvkfri.is

Starfsemi: Félagsmiðstöðvar, frístundaheimili og frístundaklúbburinn Hellirinn.

Frístund

Reykjavíkurborg býður upp á frístundakort fyrir öll börn og unglunga frá 6-18 ára, sem eru með lögheimili í borginni.

Íþróttafélög aðstoða við

FRÍSTUNDIR

2019-2020

STARF EYKUR LÍKUR Á VINATENGLUM,
OG AUKNU SJÁLFTAUSTI



Breidholt



Dansskólar

Dans Brynju Péturs

Heimilisfang: ÍR-heimilið Skógarsel 12, 109 Reykjavík og Miðberg, 111 Reykjavík

Sími: 690-1343

Netfang: dansbrynjupeturs@gmail.com

Heimasíða: brynjapeturs.is

Dans: Hiphop, Dancehall, Popping, Break, House, Waacking o.fl. fyrir allan aldur

Dansgarðurinn

Heimilisfang: Álfabakka 14a, 109 Reykjavík.

Sími: 616-2120 og 587-9030

Netfang: info@ballet.is

Heimasíða: dansgardurinn.is

Dans: Klassískur ballet, nútíma, samtíma og skapandi dans.

Tónlistarskólar

Tónskóli Eddu Borg

Heimilisfang: Kleifarseli 18, 109 Reykjavík

Sími: 557-3452

Heimasíða: teb.is

Netfang: ritariteb@gmail.com

Tónskóli Sigursveins

Heimilisfang: Hraunbergi 2, 111 Reykjavík

Sími: 568-5828

Heimasíða: tonskolisigursveins.is

Netfang: tonskolisigursveins@tonskolisigursveins.is

akortið

í Reykjavík. Styrkurinn er 50.000 kr. fyrir árið 2019, og hægt að nýta hann í alla íþróttastarfsemi.

að nýta frístundakortið.

Sigtryggur Rósmar hlaut gullverðlaun

- Hjalti Jóhannesson hlaut stórt gyllt silfur og Vilhjálmur Sigurðsson hlaut bronsverðlaun á frímerkjasýningu í Kína

Breiðholtsbúinn Sigtryggur Rósmar Eyþórsson framkvæmdastjóri og safnari hlaut gullverðlaun og einnig sérverðlaun fyrir safn íslenskra bréfsþjalda frá 1879 til 1920 Icelandic Postal Stationery. Verðlaunin hlaut hann á heimssýning frímerkja World Stamp Exhibition sem haldin var í Kína dagana 11. til 17. júní sl. Þeir Íslendingar tóku þátt í sýningunni að þessu sinni. Þeir voru auk Sigtryggs, Hjalti Jóhannesson sem sýndi safnið íslenskir krónustimplar og Vilhjálmur Sigurðsson sem sýndi bók í tveimur bindum, Frímerki íslenska lýðveldisins I frá 1944 til 1999 og Frímerki íslenska lýðveldisins II frá 2000 til 2014.

Sýningin var haldin í borginni Wuhan sem er höfuðborg Hubei héraðs í Mið-Kína á milli Yangtze og Han ána og er viðskiptamiðstöð með um 11 milljónir

íbúa. Sýningin var haldin sem liður í að minnast 70 ára afmælis Alþýðulýðveldisins Kína. Annar tilgangur hennar var að stuðla að vinsamlegum samskiptum og nánú samstarfi stofnunarinnar og frímerkjasafnara um allan heim. Einnig til að fá kínverska safnara til að nýta tækifæri til alþjóðlegrar sköpunarstarfsemi. Sýningin var skipulögð af Ríkispóststjórn Alþýðulýðveldisins Kína en flutningadeild Hubei héraðs sá um framkvæmd hennar. Þetta var þriðja heimssýning frímerkja-safnara sem haldin er í Kína. Hinar tvær voru haldnar 1999 í tilefni af 50 ára afmæli Kínverska alþýðveldisins og hin árið 2009 á 60 ára afmæli þess. Íslendingar tóku þátt í báðum þeim sýningum með góðum árangri. Á næsta ári verður heimssýning frímerkja-safnara haldin í London.



Sigtryggur Rósmar Eyþórsson ásamt Þorbjörgu Guðmundsdóttur eiginkonu sinni í Wuhan sem er höfuðborg Hubei héraðs í Kína.



Gullverðlaunapeningurinn sem Sigtryggur Rósmar hlaut.



Endurmenntun atvinnubílstjóra

Námskeið í ágúst og september 2019

Lau.31.ágúst kl.09:00-16:00 / Lög og reglur

Lau.31.ágúst kl.09:00-16:00 / Vistakstur

Lau.7.september kl.09:00-16:00 / Umf.öryggi bíltækni

Lau.7.september kl.09:00-16:00 / Farþegaflutningar

Lau.14.september kl.09:00-16:00 / Skyndihjálp

Lau.14.september kl.09:00-16:00 / Vöruflutningar

Lau.21.september kl.09:00-16:00 / Lög og reglur

Lau.21.september kl.09:00-16:00 / Umf.öryggi bíltækni

Lau.28.september kl.09:00-16:00 / Vistakstur

Lau.28.september kl.09:00-16:00 / Farþegaflutningar

Fyrirtæki geta óskað eftir sérnámskeiðum fyrir hópa
Skráning á námskeiðin fer fram á vefsíðu okkar bilprof.is

Ath. Ökuskólinn í Mjódd áskilur sér rétt til að fella niður auglýst námskeið, náist ekki næg þátttaka.

Ökuskólinn í Mjódd - Þarabakka 3 - 109 Reykjavík - s:567 0300 - mjodd@bilprof.is

Veitulagnir endurnýjaðar í Elliðarádal

Að undanförmu hafa staðið yfir framkvæmdir við lagningu hitaveitu í Elliðaárdalnum. Um er að ræða endurnýjun og stækkun fráveitulagna, kaldvatnslagna, hitaveitulagna, raflagna ásamt fjarskiptalögnum Gagnaveitu Reykjavíkur og Mílu. Lagnirnar liggja frá Reykjanesbraut við Sprengisand í gegnum Elliðaárdalinn og upp með Rafstöðvarvegi. Kostnaðaráætlun heildarverksins er um 1,5 milljarðar en inni í þeirri tölu er hlutur Reykjavíkurborgar, Gagnaveitu Reykjavíkur og Mílu.

Kostnaður vegna lagningar neðanjarðar með tveimur hitaveitulögnum er áætlaður 410 milljónir króna. Lagnir ofanjarðar á steypum undirstöðum yfir Elliðaár hefðu kostað 450 milljónir og lagning ofanjarðar í

nýjum steypum stokki yfir Elliðaár myndi kosta 570 milljónir króna. Við forhönnun verksins var skoðað að bora undir Elliðaárnar og Reykjanesbrautina en sökum mikillar áhættu í slíku verki var fallið frá því auk þess sem það var langsamlega dýrasti kosturinn. Annar ókostur við slíka framkvæmd er að við borun þurfa lagnir að vera á miklu dýpi sem gerir alla viðhaldsvinnu erfiða.

Stokkarnir yfir Elliðaárdal eiga sér sögu. Hún nær áttafíu ár aftur í tímann. Fyrsti stokkurinn var lagður þegar Reykjaæð var lögð úr Mosfellssveit á stríðsárum frá 1939 til 1943. Þeir hafa þeir unnið sér sess sem samgönguæð þeirra sem ganga, hlaupa og hjóla í dalnum.



Gamli veitustokkurinn yfir Elliðaárnar.

Reykjavík | Snæfellsbæ | Höfn Hornafirði



Síðumúla 27 | 588 4477 | www.valholl.is



Ingólfur Geir Gissurarson
Framkvæmdastjóri, lögg.
fasteignasali og teigumíðlari
896 5222

Heiðar Friðjónsson
Sölustjóri. Löggiltur
fasteignasali B.Sc
693 3356

Snorri Snorrason
Löggiltur Fasteignasali
895 2115

Úlfar F. Jóhannsson
hdl. Lögræðingur. Löggiltur
Fasteignasali. Skjalagerð.
692 6906

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



Margrét Sigurgeirsdóttir
Skrifstofustjóri
margret@valholl.is
588 4477

Pétur Steinar Jóhannsson
Aðstoðarm. fasteignasala
Snæfellsnesi
893 4718

Anna F. Gunnarsdóttir
Löggiltur Fasteignasali
Lista og innanhús Stílisti
892 8778

Sturla Pétursson
Löggiltur Fasteignasali.
899 9083



Fagleg þjónusta - Vönduð vinnubrögð

Allir þurfa þak yfir höfuðið

MotorMax Smurstöð

Opnunartímar

Virka daga 07:45 til 18:00
Laugardaga 12:00 til 16:00

Engar tímapantánir!

Motormax ehf
Vatnagörðum 12
Sími: 545 4040

Við smyrjum bílinn þinn með hágæða **MOTUL** olíum.

Neyðarkall frá skólasamfélaginu

Nú þegar skólastarf er að hefjast og þúsundir barna fara aftur að stunda sína vinnu, þá ætti það að vera gleðilegt. Foreldrar, börn og starfsfólk grunnskóla Reykjavíkur ættu að vera fullir tilhlökkunar. Því miður er það ekki alls staðar svo og það er sorglegt að við borgarfulltrúar höfum verið að fá fjölda pósta bæði frá foreldrum og starfsfólki skólanna, þar sem verið er að óska eftir hjálp. Þessir póstar eiga það allir sameiginlegt að verið er að óska eftir samtali og skilningi á þeim vanda sem margir grunnskólar glíma við. Flestir þessir póstar hafa verið að berast frá skólasamfélaginu austan Elliðaáa.

Það er einfaldlega verið að fara fram á að það sé hlustað, hlustað á þá sem þekkja best til skólanna og skólastarfsins. Krafa er sú að ekki séu teknar ákvarðanir sem koma sér illa fyrir nemendum, starfsfólki og foreldra. Það að fólk fái upplýsingar um það hvernig staðan er á framkvæmdum þar sem þær eru í gangi og koma jafnvel til með að raska skólastarfinu mjög mikið.

Umhverfið er víða óásættanlegt núna í upphafi skólaárs, framkvæmdir og skortur á framkvæmdum munu víða raska miklu í upphafi skólaárs. Það er ljóst að fjöldi skólabarna í hverfunum austan Elliðaáa mun ekki geta stundað nám við æskilegar aðstæður. Framkvæmdir standa yfir í Breiðholtsskóla, Seljaskóla og Dalskóla sem munu ekki klárast fyrir upphaf skólaárs með tilheyrandi þúsi og raski fyrir nemendum, starfsfólki og foreldra. Það kom átakanlegt neyðarkall frá Norðlingaholtsskóla, mál þeirra var ekki tekið fyrir á fundi borgarráðs eins og til stóð og því hófust ekki framkvæmdir þar. Þessar framkvæmdir áttu að verða til þess að hægt væri að taka á móti þeim fjölda barna sem þangað höfðu sótt um skólavist í haust. Þessar framkvæmdir hafa ekki farið af stað. Það á að leggja niður skólaakstur í Kelduskóla án þess að það hafi verið fjallað um það af skólaráði skólans.

Það á að vera gleðilegt að byrja í skóla, það á ekki að valda togstreitu fyrir börn, foreldra eða starfsfólk grunnskólanna. Það er ekkert mikilvægara en að hlusta á þá sem þekkja til í hverfunum enda raunveruleikinn oft allt annar en í áætlunum og excel-skjölum.

Valgerður Sigurðardóttir.
Höfundur er borgarfulltrúi Sjálfstæðisflokks.



Valgerður Sigurðardóttir.

Byggt á 43 þúsund fermetra lóð í miðjum Elliðaárdalnum

Elliðaárdalurinn er einstök náttúruperla í höfuðborginni okkar, höfuðborg allra landsmanna. Nú hefur meirihluti borgarstjórnar, sem gefur sig út á tyllidögum fyrir að setja umhverfismálin á oddinn ákveðið að taka 43.000 fermetra lands í dalnum undir uppbyggingu gríðarstórra mannvirkja. Og það í miðjum Elliðaárdalnum!



Björn Gíslason.

Sú uppbygging er skv. tillögu að deiliskipulagi sem samþykkt var í skipulags- og samgönguráði. Meirihlutinn hefur ákveðið að farið vísitandi með rangt mál í þessari umræðu og reynt að sveigja og beygja staðreyndir sér í hag í þeirri viðleitni að koma áformum sínum í framkvæmd. Áformum sem snúa að gríðarmiklu byggingamagni á 43.000 fermetra lóð í miðjum Elliðaárdalnum. Vert er að vekja athygli á nokkrum þeirra.

Meirihlutinn hefur t.d. ítrekað reynt að sigla framhjá þeirri staðreynd að hér sé um 43.000 fermetra að ræða og halda því fram að hér sé einungis um að ræða 6000 fermetra byggingu. Tillagan um Stekkjarbakka þ73 er alveg skýr og skilgreinir byggingarreiði, nýjar lóðir og hámarks byggingarmagn, upp á samtals tæpa 43 þúsund fermetrar í miðjum dalnum.

Rangar fullyrðingar

Ekki nóg með að meirihlutinn reyni að breiða yfir staðreyndirnar um stærð svæðisins, heldur er því haldið blákalt fram að svæðið sem hér um ræðir sé ekki í miðjum dalnum.

Sú fullyrðing að skipulagssvæðið við Stekkjabakka sé ekki innan marka Elliðaárdalsins stenst enga skoðun. Fullyrðingin er beinlínis röng. Máli mínu til stuðnings bendi ég á meðfylgjandi mynd, mynd nr. 1, sem tekin er upp úr lokaskýrslu starfshóps um sjálfbæran Elliðaárdal (sjá bls. 13 í skýrslu). Þessi skýrsla er raunar stefna Reykjavíkurborgar í málefnum dalsins, en myndin sem tekin er upp úr skýrslunni sýnir að dregin er lína þar sem ytri mörk dalsins eru skilgreind. Á myndinni má sjá að ytri mörk dalsins eru dregin um Stekkjabakka en ekki framhjá honum eins og mynd úr nýrri skipulagstillögu sýnir, mynd nr. 2.

Í nýrri skipulagstillögu er meira að segja gengið svo langt að láta að því liggja, eins og sjá má á mynd 2, að starfshópurinn sem stóð að skýrslunni um sjálfbæran Elliðaárdal hafi dregið ytri mörk dalsins framhjá Stekkjabakkanum. Þannig sé svæðið ekki hluti af dalnum sjálfum.

Þá kemur fram í umsögn Umhverfisstofnunar (UST) frá 4. mars 2019, við breytingu á deiliskipulagi við Stekkjabakka, að þróunarsvæðið sé víðfeðmara en



Mynd 5. Tillögu starfshóps um Borgargarðinn Elliðaárdal að mörkum garðsins.



í núgildandi aðalskipulagi. Með öðrum orðum þá er búið að útvíkka þróunarsvæðið umtalsvert og koma því fyrir í miðjum Elliðaárdalnum.

Eins og ég kom inn á í upphafi er Elliðaárdalurinn einstök náttúruperla í höfuðborginni okkar. Nauðsynlegt er því að við stöndum saman um að standa vörð um dalinn okkar, dal allra landsmanna.

Björn Gíslason
Borgarfulltrúi Sjálfstæðisflokksins

Breiðholtsblaðið

www.borgarblod.is

RECARO

Barnabílastólar í úrvali



SEAT FIX

AIR CIRCULATION SYSTEM

LIGHT WEIGHT

ECE NORM R 44/04

HERO

ISO FIX

ADVANCED ((SIDE)) PROTECTION

3 POINT BELT

BÍLASMIÐURINN HF

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

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

Næg bílastæði
VELKOMIN

Mjóddin

**ÖKUM
VARLEGA!
Skólarnir
eru að
byrja!**

SELJASKÓLI
Samvinna • Abyrgð • Traust • Tillitssemi

N1

Hjá Dóra
Veisluþjónusta

**BYRJAUGIN
BJÖRG**
MJÓDD



SJÓVÁ

Domino's

Ölduselsskóli
Ölduseli 17 - Sími 411-7470

Breiðholtsblaðið

FB hlaut gulleplið 2019

Fjölbrautaskólinn í Breiðholti hlaut Gulleplið 2019 á liðnu vori en það eru hvatningarverðlaun heilsueflandi framhaldsskóla fyrir framúrskarandi starf í þágu heilsueflingar. Guðni Th. Jóhannesson forseti Íslands afhenti skólanum eplið.

Gulleplið 2019 er veitt fyrir stuðning við bætta svefn og svefnvenjur framhaldsskólanema. Rannsóknir sýna að 70% framhaldsskólanema hér á landi sofa of lítið og svefnskortur hefur slæm áhrif á heilsu og vellíðan. Heilsueflandi framhaldsskólar geta því stutt við bætta svefnvenjur og aukinn svefn nemenda með ýmsum leiðum.

Fjölbrautaskólinn í Breiðholti heldur uppi markvissu starfi til að bæta svefn og

svefnvenjur nemenda sinna. Í skólanum hefur markviss fræðsla átt sér stað fyrir nemendur um mikilvægi svefns fyrir ungt fólk. Einnig eru gerðar tilraunir með upphaf skólabyrjunar og skólinn býður upp á sveigjanleika fyrir þá nemendur sem á þurfa að halda. Skólinn vann markvisst að því að taka upp þá þætti sem taldir eru skipta hvað mestu máli til að bæta svefnvenjur nemenda. Áhersla er lögð á svefn og svefnvenjur í foreldrasamstarfi, að nemendum sé gefinn kostur á að hefja skóladaginn síðar í samráði við námsráðgjafa og tekur þannig tillit til einstaklingsbundinna þarfa. Þá er nemendum gefið frí í fyrsta tíma eftir skólaball þannig að þau nái átta tíma svefni þrátt fyrir skólaskemmtun.



Gulleplið er hinn glæsilegasti gripur.

Actavis



Lið fyrir lið

Íbúfen – verkjastillandi og bólgueyðandi

Íbúfen 400 mg, filmuhúðaðar töflur innihalda 400 mg af íbúprófeni. Lyfið dregur úr verkjum, bólgu og hita. Það er notað við vægum til meðalmiklum verkjum eins og höfuðverk, tannþínu, tíðaverkjum og hita. Takið töflurnar með glasi af vatni með eða eftir mat. Lesið vandlega upplýsingar á umbúðum og fylgiseðli fyrir notkun lyfsins. Leitið til læknis eða lyfjafræðings sé þörf á frekari upplýsingum um áhættu og aukaverkanir. Sjá nánari upplýsingar um lyfið á www.serlyfjaskra.is

HEILSUEFLANDI BREIÐHOLT

Margfaldur ávinningur af íþróttaiðkun

Fyrir börn og unglina að stunda íþróttir með liðsfélögum sínum undir stjórn þjálfara hefur langt í frá bara það markmið að stuðla að íþróttafrekum. Rannsóknir sýna að íþróttaiðkun barna og unglina undir stjórn þjálfara hjá íþróttafélögum hefur víðtæk jákvæð áhrif líkamlega, sálrænt og félagslega.



Regluleg íþróttaiðkun barna og unglina bætir líkamlega hreysti í formi þols, krafts, hraða og liðleika. Hreyfifærni s.s. jafnvægi, mykt og nákvæmni hreyfinga þróast betur en hjá þeim sem ekki stunda íþróttir. Þeir sem stunda íþróttir reglulega sofa betur, eru líklegri til að standa sig vel í skóla samanborið við þá sem ekki stunda þær. Þá hafa íslenskar unglingarannsóknir ítrekað sýnt að eftir því sem íþróttir eru iðkaðar oftar í viku því minni líkur eru á að iðkendur reyki sigarettur, neyti áfengis eða annarra fíkniefna. Auk þess eru þeir sem hafa tileinkað sér reglulega íþróttaiðkun á unglingsárum mun líklegir til að lifa heilsusamlegu lífi seinna á lífsleiðinni.



Þráinn Hafsteinsson.

Að virða reglur og venjur sem hafðar eru í heiðri í þjálfun, keppni og félagslegum athöfnum innan íþróttanna þjálfar iðkendur í að virða reglur og venjur daglegs lífs í samfélaginu. Íþróttaiðkendur þjálfast í samskiptum, samtölum og félagsfærni með þátttöku sinni í uppbyggilegum félagskap íþróttanna þar sem allir eiga eitthvað sameiginlegt. Þeir læra að virða félag sína, þjálfara og sjálfbóðaliða sem vinna í íþróttafélaginu. Tengslin sem myndast í gegnum íþróttirnar á barns- og unglingsárum eru oft grunnurinn að tengslaneti einstaklinga á fullorðinsárum. Íþróttaiðkendur læra að takast á við krefjandi áskoranir, taka ábyrgð og taka afleiðingum gjörða sinna. Ef ekki er farið að reglum íþróttanna, hefur það afleiðingar s.s. að vera útilokaður frá keppni og ef ekki er æft samkvæmt fyrirmælum þjálfarans eða félagslegar reglur brotnar hefur það afleiðingar s.s. í lakari árangri en annars hefði orðið eða að vera ekki valinn í lið til keppni.

Rannsóknir sýna að með öllum þessum jákvæðu áhrifum sem regluleg þátttaka í íþróttum hefur minnka líkur á andfélagslegri hegðun og félagslegri einangrun en líkur á vinatengslum, jákvæðri sjálfsmynd og sjálfstrausti aukast.

Í íþróttum læra iðkendur með ápreifanlegum hætti að ef þeir leggja sig fram, bæta þeir árangur sinn. Það er einn mikilvægasti lærdómur sem hægt er að taka með sér úr íþróttunum yfir á önnur svið lífsins. Íþróttaiðkun ætti því að verja uppbyggileg fyrir flest börn og unglina og foreldrar hvattir til að styðja þau til þátttöku. Reykjavíkurborg styður öll börn á aldrinum 6-18 ára til íþróttapátttöku með 50.000 kr. framlagi árlega í formi frístundakortsins.

Þráinn Hafsteinsson
Verkefnastjóri frístund og félagsauðs
Þjónustumiðstöð Breiðholts

www.breidholt.is

Er kominn tími til að gera eitthvað?

Næstu námskeið í boði hjá Hringsjá

Hringsjá býður úrval af öðruvísi og spennandi námskeiðum sem hafa hjálpað mörgum að komast aftur eða í fyrsta sinn af stað til meiri virkni, meiri lífsgæða og fleiri valkosta í námi eða starfi.

Ég heiti Glódís Tara Fannarsdóttir.



Ég er hársnyrtinemi í Tækniskólanum og gatari hjá Bleksmiðjunni. Ég var nemandi í Hringsjá náms- og starfsendurhæfingu.

„Hringsjá bætti trú mína á sjálfa mig og hjálpaði mér að sjá að það væri helling í mig spunnid og að ég væri góður námsmaður. Þetta hjálpaði mér að komast aftur út í lífið eftir mikla erfiðleika“.

Styrkleikar og núvitund

Aukin færni í núvitund og þekking á eigin styrkleikum stuðlar að betri liðan og sátt með lífið.

Bókhald, Excel og tölvubókhald

Farið er yfir grundvallaratriði og hugtök í bókfærslu og bókhaldi fyrirtækja og einstaklinga. Þátttakendur læra færslu bókhalds frá grunni og því ekki gert ráð fyrir forþekkingu og námskeiðið nýtist einnig þeim sem hafa ákveðinn grunn fyrir.

ÚFF - Úr frestun í framkvæmd

Farið er yfir ástæður frestunar, einkenni og afleiðingar. Fyrir þá sem vilja hætta að fresta og fara að ná árangri í lífinu.

Sjálfsmyndhyggja

Markmið námskeiðsins er að þátttakendur þjálfist með sér færni til að sýna sjálfum sér vinsemd og hlýju (self-compassion), t.d. þegar þeir upplifa mótlæti og erfiðleika.

Í fókus - að ná fram því besta með ADHD

Eykur skilning á ADHD (athyglisbrest/öfivirkni) og hvernig er hægt að ná betri tökum á einkennum ADHD í daglegu lífi.



Hringsjá

Náms- og starfsendurhæfing

Upplýsingar og skráning
í síma 510 9380 eða
á staðnum að Hátúni 10d.

Heimasíða: www.hringsja.is
Netfang: hringsja@hringsja.is
Facebook: facebook.com/hringsja

Breiðholtsblaðið

www.borgarblod.is



KLASSÍSKI LISTDANSSKÓLINN

Grensásvegi 14, 108 Reykjavík
Alfabakka 14a, 109 Reykjavík
NÁNARI UPPLÝSINGAR Á ballet.is



ÓSKANDI

Eiðistorgi 11, 170 Seltjarnarnes
NÁNARI UPPLÝSINGAR Á oskandi.is



ÚTFARARSTOFA ÍSLANDS

Auðbrekku 1, Kópavogi

SÍÐAN 1996



ALÚÐ • VIRÐING • TRAUST • REYNsla



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



Danshátíð í Mjóddinni

Danshátíð verður haldin í Mjóddinni í Breiðholti laugardaginn 31. ágúst nk. Hátíðin nefnist "Mjóddarmamma" og fer fram á milli kl. 11.00 og 13.00. Dansgarðurinn og Kalsísíski listdanskólinn standa að hátíðinni sem er nýjung í starfi skólans. Hátíðin er borin uppi af starfi ungra dansara Þar á meðal danshópnum Forward with dance þar sem flestra eru á aldrinum 18 til 25 ára.

Á hátíðinni verður flutt dansverk sem er sérstaklega samið af Sögu Sigurðardóttur fyrir Mjóddarmómmuna. Saga stundaði dansnám við Íslenska ballettskólann í Reykjavík. Var nemi hjá Íslenski dansfloknum og síðan hjá ArtEZ Dansakademie í Arnhem í Hollandi þar sem hún lauk prófi sem Dance-Maker árið 2006. Síðan hefur hún unnið, leikið og farið í tónleikaferðir með ýmsum listamönnum. Þar á meðal leikstjórum Anat Eisenberg í Berlín, Alexöndru Bachzetsis í Sviss og Margréti Bjarnadóttur á Íslandi. Saga hefur einnig verið gestakennari við dansdeild Listaháskóla Íslands.

Vonumst til að sjá sem flesta

Fyrir framan Bakameistarann verður settur upp stór skjár þar sem fólk getur sest með kaffibolla ef það vill og horft á danstuttmyndir. Þá verður opið fyrir danskennsla í aðalrými Mjóddarinnar. "Fyrir okkur er



Aude Busson verkefnisstjóri hjá Dansgarðinum.

mikið atriði að kynna starfsemi okkar og sýna hvað við erum að gera," segir Aude Busson verkefnisstjóri hjá Dansgarðinum. "Við vonumst til að sjá sem flesta í Mjóddinni. Þetta er viðburður fyrir fólk á öllum aldri og ég vona að við getum lyft Mjóddinni svolítið upp um leið og við kynnum starfsemi okkar. Þetta verður óvenjulegt og ég vona að sem flestir geti haft gaman af." Aude segir að þetta sé í fyrsta skipti sem svona verkefni er sett upp af Dansgarðinum og gaman að sjá hvernig tekst til. "Ef þetta tekst vel munum við stefna á að endurtaka það á svipuðu formi eða breyttu eftir því hvernig málin þróast. Gaman er að geta sýnt að hverju verið að vinna í

Breiðholtinu og þetta er þannig byggt upp að allir geta blandast í hópinn. Heitið "Mjóddarmamma" varð til eftir svolitla umhugsun. Aude segir það eigi að tákna að fólk komi í Mjóddina til þess að næra sig og kaupa daglegar þarfir. Með þessu sé einnig verið að næra listina. Þar sé tengingin við það móðurlega. "Ég vona að fólk geti upplifað Mjóddina með svolítið örum hætti en venjulega." Auk hátíðarinnar verður opnaður fatamarkaður í vinnustofu Dansgarðsins í Mjóddinni. "Þar verður einkum fatnaður sem tengis dansi. Við viljum minna fólk á að endurnýta hluti en ekki að henda lítið notuðum fötum"

MYNDLISTARNÁMSKEIÐ
Í MIÐBERGI FYRIR
6 TIL 12 ÁRA

SKRÁNING ER HAFIN

MYNDLISTASKÓLINN

Í REYKJAVÍK



NOON
HÁRSTOFA

5 6 7 2 0 7 7 HÓLMASELI 2, 1 0 9 RVK

HÓLAGARÐUR

- Persónuleg þjónusta í vinalegu umhverfi -



AfroZone



Sarin
- nuddstofa



Kjötbúðin

Laugarnar í Reykjavík

Nýtt afgreiðslukerfi

Í lok ágúst verður skipt um afgreiðslukerfi á sundstöðum Reykjavíkur.

Öllum gildum kortum verður skipt út bæði persónugerðum og skiptakortum. Ekki þarf að greiða fyrir nýtt kort þegar skipt er.

Búast má við einhverjum töfum á afgreiðslu meðan á breytingum stendur. Biðjum við ykkur að sýna starfsmönnum tillitssemi.

Sýna þarf skilríki þegar skipt er um kort.

Gamla kortið



Nýju kortin



Leiknir var stofnað 1973

Getraunarnr. 111



www.leiknir.com

Austurbergi 1, Efra Breiðholti

Leiknismenn í toppbaráttunni

Leiknir R. er í fjórða sæti eftir góðan sigur á Þrótti R. í Reykjavíkurslag.

Gyrðir Hrafn Guðbrandsson kom Leikni yfir snemma leiks eftir aukaspyrnu frá Ingólfi Sigurðssyni. Heimamenn í Leikni vildu fá vítaspyrnu síðar í hálfleiknum og komust bæði lið nálægt því að skora en staðan 1-0 í hálfleik.

Rafael Victor var líflegur og komst nálægt því að skora fyrir gestina og lagði hann upp jöfnunarmarkið á 67. mínútu. Hann sendi þá boltann á Lárus Björnsson sem gerði vel að hrista varnarmann af sér og klára færið.

Leiknismenn tóku öll völd á vellinum eftir jöfnunarmarkið þó Þróttarar væru enn hættulegir í skyndisóknum. Sóknarþungi heimamanna skilaði sér með sigurmarki á 89. mínútu, þegar Ernir Bjarnason skoraði eftir laglega fyrirgjöf frá Kristjáni Páli Jónssyni. Ernir byrjaði sóknina með því að vinna boltann ofarlega á vellinum.

Meira var ekki skorað og verðskuldaður sigur Leiknismanna staðreynd. Leiknir er þremur stigum frá öðru sæti deildarinnar og sæti í efstudeild.


www.leiknir.com

Félagsmiðstöðvarnar byrja 26. ágúst

Félagsmiðstöðvarnar í Breiðholti hefja starfsemi sína aftur eftir sumarfrí mánudaginn 26. ágúst. Að vanda verður fjölbreytt dagskrá í boði og leitast er við að bjóða upp eitthvað sem að hentar öllum.

Félagsmiðstöðvarnar vinna út frá unglíngalýðræði og því er dagskrárvald í þeirra höndum, þannig tryggjum við að hugmyndir unglínganna séu framkvæmdar og dagskráin þannig sniðin að þeirra þörfum. Sem áður eru félagsmiðstöðvarnar þrjár, Bakkinn í Breiðholtsskóla, Hólmasel sem þjónustar Seljaskóla og Ölduselsskóla og Hundraðogellefu sem þjónustar Fellaskóla og Hólabrekkuskóla. Opnunartímar verða með sama sniði og undanfarin ár en frekari upplýsingar varðandi opnunartíma og dagskrána má finna á midberg.is og FB síðum félagsmiðstöðvanna.

Það er mikil tilhlökkun í starfsmannahópnum að opna aftur eftir sumarfrí, hitta unglíngana og heyra hvað á daga þeirra hefur drifið í sumarfríinu. Mætingin í félagsmiðstöðvarnar hefur verið framúrskarandi undanfarin ár og við trúum því og treystum að engin breyting verði þar á í vetur.



Kvöldskóli FB

Haustönn 2019

Sjúkraliðabraut,

Rafvirkjabraut,

Fab-Lab áfangar

Margir áfangar til stúdentsprófs.

Skráning í fullum gangi á www.fb.is

Kennsla hefst 22. ágúst 2019.

Allar nánari upplýsingar á www.fb.is og kvold@fb.is

Hröðustu konur Íslandssögunnar

Í byrjun júlí unnu ÍR-ingarnir Tiana Ósk og Guðbjörg Jóna einstök afrek í íþróttasögu Íslands. Tiana bætti 15 ára gamalt Íslandsmet í 100m spretthlaupi í undanrásum og hljóp á 11.57 sek. Innan við tveimur klukkustundum síðar jafnaði Tiana mettima sinn í úrslitahlaupinu en tapaði metinu til æfingafélaga síns Guðbjargar Jónu sem hljóp á 11.56 sek. og sigraði en Tiana var önnur.

Til að setja þennan tímamun í samhengi þá er munurinn á 11.57 og 11.56 um það bil 2 cm. Aldrei áður í íþróttasögu Íslands hafði Íslandsmet verið slegið í tvígang sama daginn og af tveimur íþróttamönnum. Báðar eru stúlkurnar uppaldar í yngra flokksstarfi frjálsíþróttadeildar ÍR. Guðbjörg byrjaði um 10 ára aldur að æfa hjá ÍR og sýndi strax óumdeilda hæfileika, léttbyggð, sterk, vinnusöm, fjölhæf og með einstakt keppnisskap. Tiana byrjaði

að æfa frjálsar 13 ára gömul fyrir hvatningu íþróttakennara síns eftir að hafa hlaupið alla strákana af sér í hraðaprófi í íþróttatíma. Tiana er sterk, snörp, vinnusöm, með fagaðan og mjúkan hlaupastíl. Báðar þjálfaðar af öflugum fjögurra þjálfarateymi sem Brynjar Gunnarson íþróttfræðingur leiðir. Með honum í teyminu eru Einar Thor Einarsson fyrrverandi Íslandsmethafi í 60 metra hlaupi, Þórdís Gísladóttir íþróttfræðingur Íslandsmethafi í hástokki og Óðinn Björn Thorsteinsson íþróttfræðingur og ólympíufari. Með afrekum sínum hafa Guðbjörg og Tiana skipað sér á stall með efnilegustu spretthlaupurum Evrópu. Þær kepptu einnig báðar á Evrópumeistaramóti 19 ára og yngri í Svíþjóð í sumar. Guðbjörg er Íslandsmethafi kvenna í 100 metra og 200 metra hlaupi og er með fimmta besta tíma í báðum greinum í Evrópu meðal 19 ára



Guðbjörg Jóna.

stúlkna og yngri. Tiana er með 10 í 100 metra og 14 í 200 metrum á sama lista og er næst hraðasta kona Íslands í báðum greinum á eftir Guðbjörgu. Þær eru báðar einstaklega hæfileikaríkar og eiga framtíðina fyrir sér og geta náð langt á alþjóðavísu.

ÞH.

Fór yfir 7000 stiga múrinn í tugþraut

Benjamín Jóhann Johnsen úr ÍR keppti í tugþraut á móti í Uppsala í Svíþjóð í júní. Benjamín gerði sér lítið fyrir og bætti sig hressilega í þrautinni eða um 606 stig frá sama móti í fyrra.

Hann er nú 12. besti tugþrautarmaður Íslands frá upphafi og setur fyrir aftan sig mikla kappu til að mynda Örn Clausen og Björgvin Hólm. Það er áhugavert en á þessum top 12 lista eru fjórir aðrir núverandi ÍR-ingar en það eru Einar Daði

Lárusson 7898 stig, Þráinn Hafsteinsson 7592 stig en var hann HSK maður, Þorsteinn Reynir Þórsson 7329 stig og Tristan Freyr Jónsson 7078 stig.

Benjamín hefur bætt sig gríðarlega frá fyrstu þraut sinni en skv. afrekaskrá FRÍ nemur bætingin 1366 stigum frá því að hann keppti fyrst í tugþraut fyrir aðeins 2 árum síðan. Í þrautinni núna bætti hann sinn besta árangur frá upphafi í sjö greinum; 100m, 110m grindahlaupi, 1500m, langstökki, stangarstökki,



Benjamín Jóhann Johnsen.

kúluvarpi og spjótkaсти auk þess að kasta kringlunni lengra en fyrr í tugþrautarkeppni.

Meistaramót Íslands 15 - 22 ára

ÍR sigraði örugglega í heildarstigakeppninni á Meistaramóti Íslands 15 til 22 ára sem haldið var á Selfossi í júní. Alls hlutu ÍR-ingar 567,5 stig, 226 stigum meira en lið Breiðabliks sem varð í öðru sæti með 341,5 stig. Heimamenn í HSK/Selfoss höfnuðu í þriðja sæti með 333,5 stig. Í aldursflokki 18-19 ára báru ÍR-ingar sigur hjá báðum kynjum, sem og hjá stúlkum 20-22 ára. ÍR-ingar unnu til langflesttra verðlauna á mótinu, alls 97, þar af voru 40 gull, 35 silfur og 22 brons.

Mikið var um góðan árangur og bætingar í öflugum hópi ÍR en hæst ber þó glæsilegt Íslandsmet Guðbjargar Jónu Bjarnadóttur í 200 m hlaupi, sem sett var á seinni degi mótsins. Nýja metið er 23,45 sek, sem tveimur hundruðustu hlutum úr sekúndu betri tími en fyrra met hennar sem hún setti á Ólympíuleikum ungmenna í október sl. Þetta er í fjórða sinn sem hún setur Íslandsmet í 200 m hlaupi á einu ári. Guðbjörg, sem er fædd árið 2001, keppti í flokki 18 til 19 ára stúlkna og þrjár aðrar ÍR-stúlkur tóku þátt í hlaupinu og bættu þær

sig allar. Tiana Ósk Whitworth sem varð önnur í hlaupinu náði þeim frábæra árangri að komast undir 24 sek múrinn og hljóp á 23,81 en fyrir átti hún best 24,21 sek.

Guðbjörg sigraði einnig í 100 m hlaupi 18-19 ára stúlkna þar sem hún var sjónarmun á undan Tíönu og var tími beggja 11,72 sek. Þá voru þær báðar í sveit ÍR sem setti mótsmet í 4x100 m hlaupi 18-19 ára stúlkna á tímanum 48,42 sek, en auk þeirra voru þær Ingibjörg Sigurðardóttir og Þóra Kristín Hreggviðsdóttir í sveitinni. Ingibjörg setti einnig mótsmet í 400 m hlaupi í aldursflokknum þegar hún hljóp vegalengdina á 58,31 sek sem er bæting hjá henni. Agnes Kristjánsdóttir sigraði í 100 m hlaupi 20-22 ára stúlkna tímanum 12,24 sek, sem er undir mótsmeti en meðvindur mældist yfir mörkum. ÍR-ingar settu tvö mótsmet í aldursflokknum. Stella Dögg Eiríksdóttir Blöndal stökk 3,20 m í stangarstökki og Dagbjartur Daði Jónsson kastaði spjótinu 71,62 m.

ÍR-TVENNA áfram í boði hjá ÍR í vetur

- fjölgreinatækifæri fyrir krakka í 3.-4. bekk grunnskóla

Í vetur heldur ÍR áfram að bjóða börnum í 3.-4. bekk grunnskóla að iðka tvær íþróttgreinar gegn vægu gjaldi. 30% afsláttur verður reiknaður af æfingagjöldum beggja greina sem valdar eru. Tíu íþróttgreinar eru í boði í ÍR-TVENNU, fimleikar, frjálsar, handbolti, knattspyrna, keilla, júdó, karate, karfa, skíði og taekwondo. Iðkendur í ÍR-TVENNU hafa frjálst val um að velja tvær af þessum greinum sem í boði eru.

ÍR-TVENNA er framhald af okkar vinsæla og vel heppnaða ÍR-UNGA verkefni sem verður áfram í boði fyrir börn í 1.-2. bekk grunnskóla, þar sem greitt er eitt æfingagjald fyrir iðkun sex íþróttgreina.

Með ÍR-UNGUM og ÍR-TVENNU er ÍR í forystu meðal íþróttafélaga landsins og býður upp á einstakt tækifæri fyrir börn í 1.-4. bekk grunnskóla til að prófa sig áfram í íþróttum þar til þau finna sína uppáhalds íþrótt. Þessi verkefni auka fjölbreytileika í íþróttátttöku barna með lægri kostnaði.



Fjölgreinatækifæri verður í boði í Breiðholti í vetur.



Fréttir

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

Arnar með silfur á European Masters í Taekwondo

ÍR-ingurinn Arnar Bragason hreppti á dögnum silfur á European Masters Games sem fram fór í Torino á Ítalíu. Mótið er fjölíþróttamót fyrir 35 ára og eldri, einskönar Evrópumót öldunga.

Í undanúrslitum hafði Arnar betur gegn sigurvegara seinasta móts, Frakkanum Sakir Uyar. Yfirburður Arnars voru gríðarlegir og bardaginn endaði með 20:1 sigri Arnars. Í úrslitaviðureigninni mætti Arnar öðrum Frakka, Tony Compresse en strax eftir um 10 sekúndur sparka báðir aðilar samtímis í hvorn annan með þeim afleiðingum að Arnar lendir á búknum og handleggsbrotnar. Verandi sannur ÍR-ingur gafst Arnar ekki upp heldur kláraði bardagann sem endaði að lokum 15:19 fyrir Compresse og var silfur niðurstaðan.



Arnar Bragason.

ALLTAF FULLT BORD AF FERSKUM FISKI OG FISKRETTUM

Opið alla virka daga kl. 9 – 18:30.



ÁFRAM ÍR



GETRAUNANÚMER

ÍR ER 109

VOTTADIR HÁGÆÐA
VARAHLUTIR
SÍÐAN 1962



VARAHLUTIR OG BÍLAVÖRUR Í HÆSTA GÆÐAFLOKKI

Rekstrar-
vörur



Garða- og
tómstundakerrur
frá:
149.900 kr.



Bón og
hreinsivörur



7 verslanir um land allt

Bilanaust

Á FULLRI FERÐ

Sími 535 9000

Skoðu vöruúrvalið á www.bilanaust.is

STÓRVERSLUN
DVERGHÖFÐA 2
110 Reykjavík
S. 535 9000

Vatnagörðum 12
104 Reykjavík
S. 535 9000

Dalshrauni 17
220 Hafnarfirði
S. 555 4800

Hafnargötu 52
230 Reykjanesbæ
S. 421 7510

Hrísmýri 7
800 Selfossi
S. 482 4200

Furuvöllum 15
600 Akureyri
S. 535 9085

Sólvangi 5
700 Egilsstöðum
S. 471 1244

www.bilanaust.is