

Breiðholtsblaðið

Dreift frítt í öll hús í Breiðholti

OKTÓBER 2010

Lyfjaval

APÓTEK
ÁLFTAMÝRI • MJÓDD

BÍLAAPÓTEK
HÆÐASMÁRA 4
opið 10-23 alla daga

10. tbl. 17. árg.



S. 581 15 15
3 staðir 1 símanúmer
Gnoðarvogi 44 - Ánanaustum og Eddufelli 6



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

- bls. 4-5
Viðtal við
Guðrúnu Jónsdóttur
í Gerðubergi

- bls. 10
Bernskunningar
Óskars Dýrmundar

Andlitslyfting í Fellunum

Fara verður í allsherjar andlitslyftingu í Fellunum. Þetta er ein megin niðurstaða kynningarfundar sem Samráðshópur um 111 Reykjavík efndi til í Gerðubergi 25. september sl. Fjöl margar ábendingar komu fram á fundinum - einkum er varða umhverfi og þjónustu í hverfinu. Áhersla var lögð á að byrja yrði á Eddufellinu og næsta nágrenni þess og reyna að finna leiðir til þess að koma starfsemi í tómu húsinn á svæðinu og setja Eddufellið og Völvufellið í algjöran forgang í þeim endurbótum sem vinna þarf að í 111 Reykjavík.

Ein þeirra hugmynda er fram kom af hálfu fundarmanna er að draga úr umferðahraða um Norðurfell og Austurberg. Önnur að koma upp matvöruverslun við Eddufell og einnig stað á borð við líkamræktarstöð þar sem fólk geti hist. Þung áhersla var lögð á að heilsugæslustöðin verði áfram við Hraunberg og að kynna verði fræðslu- og menningarstarfsemi í Gerðubergi mun betur í hverfinu en gert hafi verið. Á kynningarfundinum var bent á að enga bankastarfsemi væri að finna í þessu fjölmenna íbúðahverfi auk þess sem nauðsynlegt væri að efla atvinnustarfsemi til að störfum gæti fjölgað innan hverfismarkanna. Rætt var um Austurbergið sem miðbæ 111 Reykjavíkur, hvernig hverfið einkennist af bílastæðum og hvernig unnt væri að breyta hverfisbragnum og gera hann líflægri. Eitt fyrsta verkefni Stýrihópsins verður end-



Spjallað saman í fundarhléi. Frá vinstri eru Bjarki Halldórsson, arkitekt, Elsa Hrafnhildur Yeoman, borgarfulltrúi og formaður Stýrihóps um 111 Reykjavík, Helgi Kristófersson, formaður Íbúasamtakanna Betra Breiðholts og Kristín Jóhannesdóttir, skólastjóri Fellaskóla. Mynd. GJ.

urlífgun Lönguvitleysunnar sem svo er kölluð og þegar er búið að fá hönnuði til samvinnu við Stýri-

hópin um það verkefni. Næmur endur Fellaskóla munu taka þátt í hönnunarvinnunni og leggja sínar

hugmyndir fram. Nánar er fjallað um kynningarfundinn og Stýrihópinn á bls. 6.

Apótekið í Hólagarði er opið:
mán-föst: 10-18, laugardaga: 10-14

Apótekið
læggra verð

Grafarvogi • Hólagarði • Hagkaup Skeifunni • Hagkaup Akureyri

Útsala á kjúklingum



Kjúklingur 1/1
Kjúklinga Bringur
Kjúklinga læri-leggir

Verð
1.072,-
2.798,-
998,-

verð m/afslatti
749,-
1.959,-
698,-

Súpakjöt
kr. 798,- kg

Heitur matur í hádeginu
alla virka daga

Þín verslun
SELJABRAUT 54 • SÍMI 557 1780 - 577 1788
- á traustum grunni

Breiðholtsblaðið

Útgefandi: Borgarblöð ehf.
Vesturgötu 15 • 101 Reykjavík
Sími: 511 1188 • 561 1594
Fax: 561 1594

Ritstjóri: Þórður Ingimarsson, Sími 551 1519 • 893 5904

Netfang: thord49@simnet.is

Auglýsingasími: 511 1188 • 561 1594 • 895 8298

Netfang: borgarblod@simnet.is

Framkvæmda- og auglýsingastjóri: Kristján Jóhannsson

Umbrot: Valur Kristjánsson

Prentun: Landsprent ehf.

Dreifing: Morgunblaðið

10. tbl. 17. árgangur

Breiðholtsblaðið er dreift fritt í öll hús í Breiðholti

Athyglisverðar hugmyndir

Full ástæða er til að fagna starfi Stýrhjúpsins um 111 Reykjavík og einnig að taka undir margar athyglisverðar athugasemdir og ábendingar sem komu fram á kynningarfundum hópsins í Gerðubergi 25. september sl. Þá ber einnig að fagna þeim vinnubrögðum að leita til íbúa og jafnvel skólalabarna um hugmyndir til þess að vinna eftir.

Allt frá upphafi þessa fjölmenna borgarhverfis hafa ýmsir gallar þess verið augljósir. Sumir þeirra snerta skipulag, aðrir notkunarmöguleika og umgengni og hverfismyndin var löngum neikvæð og erfitt um að breyta. Með þeim áhuga sem nú er vakinn fyrir 111 Reykjavík og margvíslegum umbótum vakna vonir um að þessi annars öflugri borgarhluti eigi eftir að þróast til enn betra horfs.

Ljóst er að á þessum tíma er lítið um fjármuni til þess að ráðast í umfangsmiklar framkvæmdir á borð við niðurbrot húsa og uppbyggingu hverfishluta eins og áður hafði verið rætt um í tengslum við gamla þjónustukjarnan í Eddufelli. Þessi í stað hefur sjónum nú verið beint að ódýrari leiðum til þess að laga umhverfi og auka líf. Þar skiptir miklu að færa starfsemi í ónotuð húsnæði, að auka þjónustu og síðast en ekki síst að bæta og fegra umhverfi og að auka ánægju fólks af útivist.

Á sumum sviðum er ógerlegt að bæta fyrir mistök fortíðar. Skipulag Fellanna er barn síns tíma auk þess að við skipulagsvinnuna hefur ríkt afar einkennilegur hugsunarháttur af hálfu höfundar svo ekki sé meira sagt. Um það vitnar Langavitleysan – lengsta samfellda blokkarbygging á landinu, sambyggð kastalinn við Asparfell og Æsufell og að öll bílastæði sandan framan við byggingar í stað þess að koma þeim að einhverju leyti fyrir baka til.

Austurbergið býður upp á margvíslega möguleika. Það er miðbæjargata hverfisins með skólum, íþróttahúsum, fótboltavelli, sundlaug, menningarmiðstöð, félagsstarfi fyrir unga sem eldri og fleiru auk þess sem verslunarmiðstöðin Hólagarður er skammt undan. Bílastæðahlemmar þekja því miður svæðin á milli götu og húsa. Um nauðsyn þeirra efast enginn en spurningin er um fyrirkomulag. Vissulega verður þessum ágöllum ekki breytt en lítill vandi að fegra aðkomuna að hinni margvíslegu starfsemi sem fam fer við götuna – t.d. með trjágróðri sem daga myndi úr þeirri sjónmengun sem af stæðunum hlýst. Margt fleira mætti hafi í huga og forvitnilega og einnig fróðlegt verður að sjá hverju sú hugmynda- vinna sem nú er að fara af stað mun skila.

Það sem hafa ber í huga varðandi andlát og útför



Sverrir Einásson



Hermann Jónasson



Jón G. Bjarnason



Bryndís Valbjarnardóttir

ÚTFARARSTOFA ÍSLANDS

Suðurlíð 35 Fossvogi • www.utfarin.is
Vaktsími: 581 3300 & 896 8242 • Sólarhringsvakt
Komum heim til aðstandenda ef óskað er

Kistur • Krossar • Sálmaskrár • Duftker • Blóm • Fáni • Gestabók • Erfidrykkja • Prestur
Kirkja • Legstaður • Tónlist • Tilkynningar í fjölmiðla • Landsbyggðarþjónusta • Líkflutningar



ÚTFARARSTOFA HAFNARFJARÐAR

Flatahraun 5a • www.utfararstofa.is
Vaktsími: 565 5892 & 896 8242 • Sólarhringsvakt
Komum heim til aðstandenda ef óskað er

Nýr samstarfssamningur um heilsugæslu



Myndin var tekin að undirritun samningsins lokinni

Gengið hefur verið frá samstarfssamningi á milli Heilsugæslunnar í Mjódd, Þjónustumiðstöðvar Breiðholts, Barna- og unglingageðdeildar LSH og Barnaverndar Reykjavíkur. Fyrirmynd samningsins er þverfaglegt samstarf við Heilsugæsluna í Efra Breiðholti sem hefur reynst afar vel síðastliðin tvö ár.

Oft eru þessar stofnanir að veita sömu einstaklingum þjónustu og reynslan sýnir að þjónustan verður heildstæðari og markvissari ef samvinna í vinnslu mála er meiri. Langir biðlistar og skortur á úrræðum fyrir börn með hegðunar- og geðraskanir hafa skapað erfitt ástand fyrir fjölda barnafjölskyldna. Mikilvægt er að

bregðast skjótt við hegðunar- og geðröskunum barna til að minnka eða koma í veg fyrir vandamál sem slíkum röskunum fylgja fyrir barn og fjölskyldu þess.

Samstarf heilsugæslu, barnaverndar og velferðar- og skólalþjónustu

Helstu markmið samstarfsins snúa að samhæfingu úrræða fyrir einstaklinga, börn með hegðunar- og geðraskanir og fjölskyldur þeirra, þróun nýrra leiða og verklags í þjónustu við einstaklinga, börn með hegðunar- og geðraskanir og fjölskyldur þeirra. Jafnframt er leitast við að efla samstarf milli heilsugæslu, barnaverndar og vel-

ferðar- og skólalþjónustu, sem og að byggja upp þekkingarbrunn um leiðir og úrræði sem nýtast í vinnu með einstaklingum, börnum og fjölskyldum í vanda - til að mynda með snemmtækri íhlutun barna með þroskafrávik. Samúel J. Samúelsson, yfirlæknir í Mjódd ritaði undir samstarfssamninginn fyrir hönd Heilsugæslunnar, Halldóra Gunnarsdóttir, framkvæmdarstjóri, fyrir hönd Barnaverndar Reykjavíkur, Gísli Baldursson, barnageðlæknir fyrir hönd Barna- og unglingageðdeildar og Þorsteinn Hjartarson, framkvæmdastjóri fyrir hönd Þjónustumiðstöðvar Breiðholts.

Breiðholtið fær samgöngublómið

Karl Sigurðsson, formaður umhverfis- og samgöngusviðs, setti samgönguviku í Fellaskóla fimmtudaginn 16. september og afhenti við það tækifæri samgöngublómið í Breiðholtið. Þorsteinn Hjartarson, framkvæmdastjóri Þjónustumiðstöðvar Breiðholts veitti blóminu viðtöku - en Samgöngublómið er táknræn hvatning borgaryfirvalda til íbúa í Breiðholti til þess að fjalla sérstaklega um hvernig bæta megi samgöngur í hverfinu. Reykjavíkurborg tekur nú, áttunda árið í röð, þátt í Evrópsku Samgönguvikunni. Alls taka yfir 2000 borgir í Evrópu þátt í verkefninu. Þema samgönguvikunnar er Fjölbreyttar ferðavenjur og bætt lífsgæði.

Yngri nemendur í Fellaskóla sungu nokkur lög við undirleik Guðna Franssonar og Leikskólabörn frá Völvuborg sungu einnig með leikskólakennurum sínum. Aðalbjörg Traustadóttir, framkvæmdastjóri Þjónustumiðstöðvar Laugardals- og Háaleitis fór yfir helstu verkefni síðasta samgönguárs og Kristinn J. Eysteinnsson, verkefnastjóri á Umhverfis- og samgöngusviði kynnti verkefn-



Þessa skemmtilegu mynd tók Gunnar Hersveinn af dansatriði sem hópurinn Berkz on Ice flutti í tilefni af afhendingunni.

íð Kortlagning gönguleiða skólalabarna og sýndi m.a. dæmi um vinnu nemenda í Laugarnesskóla. Undir lok athafnarinnar sýndi hópurinn Berkz on Ice dans sem gestir hrifust af. Á næstu vikum og mánuðum mun það svo koma

í hlut íbúa á öllum aldri í hverfinu sem hlotið hefur titilinn samgönguhverfi ársins, íbúasamtaka, hverfisráðs Breiðholts og annarra hagsmunaaðila að láta til sín taka í þessum málaflökki.

HYSIR.IS

HEFUR ÞÚ KÍKT Í NÝJA NETTÓ

VERSLUN OKKAR Í MJÓDD? FULLT AF SPENNANDI TILBOÐUM Í GANGI



ferskir ávextir og grænmeti



marknomin.is

nettó
Ódýrt fyrir heimilið!

WWW.NETTO.IS

MJÓDD

SALAVEGUR

HVERAFOLD

AKUREYRI

HÖFN

GRINDAVÍK

REYKJANESBÆR

VIÐTALIÐ

Eins og ein stór fjölskylda

Ljósgrá haustbirtan er að ryðja sér inn í októbermyrkrið. Lífið er komið á fullt við Austurbergið í Breiðholti. Fyrstu sundgestirnir eru farnir úr Breiðholtslauginni enda árrisulir og nemendur og kennarar FB og Hólabrekkuskóla teknir til starfa. Einstaka mannvera röltir í áttina að Gerðubergi þar sem morgunljósin hafa verið kveikt á neðri hæðinni í austurálmú Menningarmiðstöðvarinnar. Þar ræður Guðrún Jónsdóttir ríkjum og þetta eru fyrstu þáttakendurnir í félagstarfinu þennan morguninn. Flestir koma þó síðar. Margir um tíu leytið en þeir fyrstu eru mættir upp úr átta. Fyrir sumum þeirra er félagsstarfið eins og að fara í vinnuna. Guðrún er fyrst á staðinn ásamt Björk starfskonu í Gerðubergi sem er og búin að hella upp á kaffi. Guðrún tekur fólkið tali. Svona eins og bústýra á stórbúi fyrri tíma úti á landi. Hún á ekki langt að sækja það. Bóndadóttir úr Húnaþingi vestra og uppalin þegar einskonar aldhvörf eru að eiga sér stað í íslenskum sveitum. Nútíminn að leysa alda gamlar hefðir af hólmi.

„Í tengslum við afa minn og ömmu og frændfólk náði ég að kynnast þessum tveimur tímaskeiðum í lífi þjóðarinnar og ég held að það hafi reynst mér nokkuð gott lífsnesti fram á veginn,“ segir Guðrún og hellir kaffi í bolla komumanns á meðan hann kveikir á tölvunni. „Er þetta tölvu,“ segir Guðrún þegar hún sér hvítt lykklaborð koma undan næfurþunni lokinu sem breytist í skjá. „Ég hélt að þetta væri dömuveski og skyldi ekkert í hvað þú værir að gera með það,“ segir Guðrún um leið og hún snarar sér fram til þess að taka á móti komumanni eða kannski konu sem kominn var til að sinna morgunverkunum í vinnustofunum eða öðru sem fólk er að fást við í félagsstarfinu.

Ekki fædd í Arahólunum

„Nei - ég er ekki fædd í Arahólunum þótt sumir haldi að ég hafi alltaf verið þar,“ segir hún þegar hún snýr til baka eftir að hafa rætt við fólkið sitt sem komið er til að sinna daglegum viðfangsefnum eða ef til vill væri réttara að kalla að störfum sínum. „Ég er Húnavetningur í húð og hár og ekkert annað. Ég er fædd í Bjarghúsum í Vesturhópi, en átti heima á Hvammstanga til fimm ára aldurs. Móðir mín er Jóhanna Björnsdóttir, faðir minn Jón Mars Ámundason, sem lést árið 2000.

Hvammstangi var ekkert annað en sveit á þeim tíma. Fólk bjó í húsum og var með sauðkindur og annan búskap. Kindakofarnir settu ekkert síður svip á bæjarbraginn en íbúðarhúsin og fólkið. Eitt var þó sérstakt við pláss af þessari gerð að þar voru fjórar verslanir og þær sinntu einkum þjónustu við sveitirnar. Að öðru leyti var lítið um atvinnu þar á þessum tíma og Hvammstangi fór ekki að byggjast upp með þeim brag sem nú er fyrr en um 1970 að rækjuveiðarnar hófust.“

Í Arahólum í 37 ár

Guðrún lætur ekki mikið yfir skólagöngu sinni. Kveðst hafa verið orðin níu ára þegar hún fór í barnaskóla. „Þetta var kannski svolítið sérstakt hjá okkur, við höfðum forréttindi, því móðir mín kenndi okkur systkinunum heima. Það var mikið lesið á bernskuheimili mínu. Móðir mín var mikil bóakona og er enn þann dag í dag og ég held að ýmis menningaráhrif hafi borist til okkar krakkanna frá henni. Bækurnar voru líka afþreying á þeim tíma, og mikið hlustað á útvarp, þegar sjónvarps naut ekki við og ekki var heldur hægt að tala um marga menningarviðburði í dreifbýlinu. En ég lauk grunnskólanum aðeins 13 ára eða fullnaðarprófi eins og það hét í þá daga ári fyrr en hinni raunverulegu skólaskildu lauk. Og þá var ekki um neitt framhald að ræða í heimabyggð,“ segir Guðrún. „Reykjaskóli í Hrutafirði var fullsetinn og engin leið að fá þar inni þannig að leið mín lá suður. Ég fór í Austurbæjarskólann. Afi og amma voru þá flutt suður og ég bjó hjá þeim og þurfti ekki að flytja í eitthvert herbergi út í bæ eins og algengt var með krakka sem fóru úr sveitinni til náms á þeim tíma. Að þessu leyti var ég mjög heppin en var þó engu að síður spurð hvort þetta hefði ekki verið erfitt. En ég var nú afa og ömmubarn fá byrjun þannig að þessi umskipti urðu mér auðveld og ég kynntist frændfólki mínu líka ágætlega í gegnum þau.“ En leiðin átti aftur eftir að liggja norður í nokkur ár, m.a. til námsdvalar við Kvenna-skólann á Blönduósi. Á þeim tíma kynntist Guðrún ungum Húnavetningi Halldóri Hlífari Árnasyni og hafa leiðir þeirra legið saman síðan. „Á þessum árum eftir síldarbrestinn 1968 var mikið atvinnuleysi á landsbyggðinni, lítið að hafa sér til viðurværis fyrir norðan. Við Halldór tókum því ákvörðum um að fara suður haustið 1969. Við byrjuðum að búa á Laugavegi 44



Guðrún Jónsdóttir, forstöðumaður félagsstarfsins í Gerðubergi.

Já, ég lenti hingað. Á haustdögum 1968 var komið til mín á þáverandi vinustað minn og ég spurð hvort ég gæti tekið að mér leiðsögn í handavinnu fyrir félagsstarfið í Gerðubergi í einn mánuð. Ég féllst á það og er hér enn. Það sem átti að vera einn mánuður og orðinn aldarfjórðungur.

en fórum fljótlega að huga að framtíðarhúsnæði. Og þá koma Arahólarnir til. Lífið hófst á þeim stað sem ég er orðin nokkuð samofin eftir 37 ára dvöl. Við ætluðum ekkert þangað. Breiðholtið hafði ekki verið í huga okkar en á þessu árum var fremur erfitt um vik. Lánsfé var af skornum skammti fyrir ungt fólk. Eiginlega ekkert annað en það sem var lánað í gegnum Húsnæðismálastjórn forvera Íbúðalánasjóðs. En þarna reyndist tækifæri. Arahólarnir voru í byggingu eins og önnur hús í Hólahverfinu og við keyptum fjögurra herbergja íbúð tilbúna undir tréverk eftir teikningu, og bílskúrsrétt og fengum afhent 15 mánuðum síðar. Við áttu bara eitt barn þannig að fjölskyldustærðin var í lágmarki fyrir svo stóra íbúð. Það fylgdi 600 þúsund króna lán með íbúðinni, sem kostaði tæpar tvær milljónir. Og ef til vill er frétt í dag að allar tímasetningar og annað varðandi kaupin stóðst.“

Breiðholtið er hentug stjórnsýslueining

„Breiðholtið var með öðrum brag á þessum tíma,“ heldur Guðrún áfram. Byrjendabragur var á flestu. Byggingunum, fólkinu, þjónustunni og þó einkum samgöngunum. Við áttum ekki bíl fyrstu árin og þurftum að nota strætó. Ég man að strætó kom á hálf tíma fresti á endastöð sem var við Vesturbergið auk þess sem farnar voru tvær hraðferðir á morgnana og þrjár síðdegis. Þetta voru allar þær almenningsamgöngurnar sem hverfið hafði við gömlu Reykjavík. Svo máttum við bíða eftir síma í nokkra mánuði. Því ekki var búið að ganga frá lögnum í hverfinu. Enginn skóli var þar heldur til að byrja með og engin verslun. Það var meiri og betri verslunarþjónusta innan kindakofana á Hvammstanga þegar ég var smábarn en fólk bauðst í árdaga Hólahverfisins. En svo fór lífið í Hólunum og raunar öllu Breiðholti að breytast. Skólarnir komu, sonur okkar gekk í Hólabrekkuskólann og síðan í FB þaðan sem hann lauk stúdentsprófi sem sýnir hvað skólakerfið er gott í Reykjavík 111. Fólkinu fjölgaði stöðugt. Ég man hversu mikið var af ungu fólki í kringum okkur, flestir blankir vegna íbúðarkaupa og húsin voru full af börnum. En fljótlega tók að myndast gott samfélag og traust. Svo fluttu sumir um set, eins og gengur, en margir hafa fest djúpar rætur og eru hér enn. Ég er búin að starfa í hverfinu í 30 ár. Ef ég lít yfir Breiðholtið sem heild þá get ég tekið undir með Hönnu Birnu Kristjánsdóttur, forseta borgarstjórnar að Breiðholtið sé bær í borginni. Eitt af því er að nærhjónustan hefur verið flutt hingað í hverfið, með tilkomu þjónustumiðstöðvar Breiðholts. Ég er hjartanlega sammála að grenndarsamfélagið, þorpseiningin, mann og félagsauður blómstarar í víðu samhengi. Ég held að Breiðholtið væri hentug stærð og hæfilega afmörkum til að vera stjórnsýslueining.“

Einn mánuður er orðin að aldarfjórðungi

Dagsbirtan hefur leyst morgungrámann af hólmi og haustsólín er að skrifa upp fyrir sjóndeildarhringinn. Fleira fólk fyllir vinnustofur félagsstarfsins í Gerðubergi. Sumir koma til þess að lesa blöðin, hitta kunningjana, spjalla og fá sér hádegisverð, eða aðrar veitingar veitingahúsinu þegar dregur að hádegis. Erindin eru ýmiskonar en

Hefur þú nýtt þér Frístundakortið?



Frístundakortið

er styrkjakarfi í frístundastarfi fyrir 6-18 ára börn og unglunga í Reykjavík. Nánar á www.itr.is

Athugið að strykurinn fyrnist um áramót. Ert þú örugglega búin/n að ráðstafa þínum styrk?



eiga þó öll sameiginlegt að gefa fólki kostna á að sinna áhugamálum, hafa hlutverk og eiga sér félagslíf. Og svo lentir þú hingað Guðrún? „Já, ég lenti hingað. Á haustdögum 1986 var komið til mín á þáverandi vinnustað minn og spurði hvort ég gæti tekið að mér leiðsögn í handavinnu fyrir félagsstarfið í Gerðubergi. Ég féllst á það í einn mánuð og er hér enn. Það sem átti að vera einn mánuður er orðinn aldarfjórðungur. Ég hélt áfram og var búin að starfa í fjögur ár þegar ég sótti um starf hér. Þáverandi forstöðumaður fór í leyfi, ég var hvött til þess að sækja um þegar ljóst var að hún snéri ekki til baka í starfið. Það var það síðasta sem ég hafði hugsað mér en ég lét undan og var ráðin, af Félagsmálaráði borgarinnar.“

Horfði til baka á spörin mín

Menningarmiðstöðin Gerðuberg tók til starfa í mars 1983 og fljótlega hófst félagsstarf fyrir aldraða í húsinu. Fyrst í stað var opið tvisvar í viku fjóra tíma í senn, yfir veturinn. Fljótlega fór starfsemin að vaxa og þá var ráðinn fastur starfsmaður. Fyrst í stað var félagsstarfið á vegum ÍTR en var flutt til Félagsmálastofnunar 1987. Áratug síðar var starfsemin flutt undir Gerðuberg/menningargeirarann en er nú komin undir Velferðarsvið eins og önnur starfsemi af svipuðum toga á vegum borgarinnar. „Starfsemin var fyrstu árin í vesturálmunni en var flutt 1988 hingað í austurálmuna þar sem yngstu bekkjardeildunum í Hólabrekkuskóla hafði verið kennt. Við komum í óstandsett húsnæði og þurftum að raða umhverfinu saman. Á þessum árum hafði útvarpsstöðin Bylgjan tekið til starfa og dag-skrágerðarmaður hringdi til mín einhverju sinni um morgun út af starfseminni. Þetta var að vetri til og hafði snjóað um nóttina. Hann hringi heim til mín vegna þess hversu þetta var sent snemma út og þegar ég hafði lokið símtalinu lagði ég af stað í vinnuna. Ég gekk eins og venjulega úr Arahólunum að Gerðubergi. Þennan morgun var ekkert að sjá nema eina manneskju á gangi og spörin í snjónum. Ég man að ég horfði til baka - á spörin mín og var miður mín yfir því að hafa ekki staðið mig nógu vel í útvarpinu. En þegar ég var komin hingað út eftir fór síminn að hringja og fólk að tala um hvað þetta hefði verið gott hjá mér. Á meðan tók að hlýna og spörin mín hurfu undan þiðunni.“

Eins og að mæta í jólaboð á hverjum degi

Fleiri koma í félagsstarfið og Guðrún fer fram að laga meira kaffi. Eftirtektavert er hvernig hún virðist taka á móti öllum. Henni skýtur upp þegar einhver eða einhverjir koma. Engu líkar en að hún sé allsstaðar. Tvær Guðrúnar eða jafnvel þrjár. Hún gengur í allt. „Já - þetta er vinnan mín, einn dagur eins, allir velkomnir, hver persóna hefur sína sögu og rétt á að varðveita hana. Við starfsfólkið erum til staðar og stuðnings hvern dag alla tíma. Að koma í vinnuna er mér eins og að koma í jólaboð og það er ekki amalegt að mæta í jólaboð á hverjum degi.“ En eru alltaf jólin í félagsstarfinu í Gerðubergi. Ef þátttakendur yrðu spurðir yrðu svörin eflaust á margan hátt en ef lesa má í viðmót forstöðumannsins og þátttakenda þá myndu eflaust margir taka undir þessa fullyrðingu hennar. Hugsanlega er þátttakan í félagsstarfinu sumum á við jólaboð á hverjum degi. Einkum þeim sem hafa að fáu að hverfa. „Ég legg mikið upp úr starfsumhverfinu. Gott starfsumhverfi hefur allt að segja. Þegar ég raða þessu niður þá set ég vinnufélagana í fyrsta sæti, vinnuumhverfið í annað og launin koma í það þriðja.“

Konur keyrðu ekki

Nú er önnur kynslóðin og jafnvel sú þriðja farin að mæta í félagsstarfið. „Já - þetta tók strax við sér



Fólk á öllum aldri nýttir sér félagsstarfið í Gerðubergi.

Eldra fólk hafði almennt ekki átt þess kost að kynna frístundum, allt kapp var lagt á að koma upp minni kynslóð, gera okkur að góðum þegnum og er seint fullþakkað okkar hálfu. Það vissi ekkert hvað þá átti að gera og því var félagsstarfið kærkomið. Margir voru vinnulúrir, en vöknúðu aftur til lífsins og eignuðust lífsgæði á nýjum vettvangi. Þessi kynslóð kvenna hafði ekki tekið bílpróf. Það var ekki í myndinni á fyrri hluta liðinnar aldar að konur keyrðu bíla, ein kona hafi ekið af fyrstu árgöngunum hér en nú koma margar þeirra á bílum. Þetta er ein af breytingunum á milli kynslóða.“

Þjónustuíbúðir og sveigjanleg starfslok

Guðrún minnst á nauðsyn þess að hafa góða öldrunarþjónustu í hverfinu og heimabyggð. Það er hjartans mál hennar og hún stendur í fremstu víglínu í baráttuhóp um að byggðar verði íbúðir fyrir aldraða við Hólaberg sem tengist velbúnum þjónustukjarna á vegum ríkis og borgar. Nefna má: heilsugæslustöð, íþróttamannvirki af nánast öllu tagi, leik og grunn-skólar, ásamt Fjölbautaskólanum, Fella og Hólakirkja, góðum gönguleiðum og Gerðuberg með allan fjölbreytileikann „Þessu miðar áfram og ég geri ráð fyrir að hægt verði að hefjast handa í upphafi næsta árs. Þetta hefur dregist af ýmsum ástæðum, eins og margt annað en er komið það vel á veg að tæpast verði aftur snúið. Með þessum íbúðunum er enn verið að efla nærsamfélagið í 111 Reykjavík eins og sértaklega er verið að vinna að þessa dagana. Sveigjanleg starfslok eru líka lykilkáttur í minni framtíðarsýn sem ég byggji á 25 ára reynslu minni í þessu starfi. Að fólk geti hætt að vinna á aldursbilinu 65 til 75 ára. Aðstæður fólks eru svo mismunandi að útilokað er að skikka alla til starfsloka á sama tíma. Heilbrigðiskerfið hefur eflst og fólk heldur oft heilsu mun lengur en áður var. Vinnubrögð hafa einnig breyst til hins betra og fólk er ekki eins vinnulúði og áður. Ég tel að ómetanleg reynsla lífsgöngunnar þurfum að tengja saman, gamala tíma við nýja strauma og stefnur, að allir hafi hlutverk og tækifæri. Í Breiðholti hefir verið markvisst unnið með kynslóðir saman í tvo áratugi, svo eftir er tekið, m.a. undirritaðir samstarfssamningar, og viðurkenningar borist af ýmsum tilefnum

Eins og ein stór fjölskylda

Vinnustofurnar eru að fyllast og Guðrún segir að suma daga komi á annað hundrad manns, er þó mismunandi, eftir dögum. Þetta fer oft eftir hvað er í boði, hvern tíma, svo eru tiskusveiflur í þessu sem og öðru, áhugasviðin eru mörg, að hafa hlutverk og tækifæri er aðalmálið. En við erum alltaf að bæta í starfið. Fjölbreytnin er nauðsynlegt til að bjóða eitthvað fyrir alla. Nú er komin önnur kynslóð og jafnvel sú þriðja í félagsstarfið. Í byrjun voru ákveðin aldursmök 67 ára til að geta nýtt sér félagsstarfið. Þau voru feld niður síðla árs 1997 og eftir það hafa eignin takmörk verið vegna þátttöku. Hugmyndin að

fólki í félagsstarfinu, ættingjar þátttakenda og annarra liðsmanna. Félagsstarfið er orðið mun viðameira en var í árdaga. Þjóðfélagið hefur breyst og þarfirnar hafa aukist. Fólk fer fyrr af vinnumarkaði og tengsl kynslóðanna hafa í sumum tilvikum minnkað. Afinn og amman eru oft enn á fullri ferð á vinnumarkaði og hafa takmarkaðan tíma fyrir barnabörnin. Langafinn og langmamma eru oft enn til staðar en þá er kynslóðabilið ef til vill orðið of breytt. Þegar ég lít til baka þá finnst mér að hugsjónir liðinna ára hafi ræst og séu enn að rætast. Það er mikilvægt að efla þjónustukerfið og mitt sjónarmið er að nærsamfélagið sé eitt sterkasta félagsformið sem til er, ef við nýtum það rétt. Mér lýst vel á það verkefni sem nú er að fara af stað í 111 Reykjavík. Enginn hlutur er svo vel út garði gerður að ekki megi bæta og það á líka við um mannlífið. Um leið og unnið er að umbótum á nánasta umhverfi erum við að styrkja íbúa sem þar búa.

Félagsþörfin er ásköpuð

Félagsþörfin er ásköpuð öllu fólki en mismunandi er hvernig

fólki tekst að uppfylla hana. Þar geta ytri aðstæður ráðið miklu um - umhverfi og hvað kosti fólk getur nýtt sér. Þetta hef ég haft í huga allt frá því ég fór að fást við þetta starf. Samkenndin hefur verið ákveðið leiðarljós í þessari vinnu og ég hef af þeim ástæðum sífellt verið að huga að nýjum viðfangsefnum - sjálfsprottnum sem öðrum. Ég hef sjálf tekið þátt í þessari þróun með að sækja endurmenntun og efla sjálfa mig í að sinna þessu verkefni. En kannski er ég fyrst og fremst að færa lífsreynslu mína inn í þetta starf. Ef eitthvað er sérstakt við félagsstarfið hjá mér þá er það þessi hugsun um að starfið þurfi að vaxa með fólkinu sjálfu, að vera sjálfsprottið eins og stundum er sagt en einnig hugsunin um fjölskylduna. Ég þekkti stórfjölskylduna í sveitinni. Kannski hef ég yfirfært þessa hugsun á félagsstarfið. Ég leitast alltaf við að vinna eins og við séum ein stór fjölskylda.“ Októberdagurinn líður að hádegi og fyrstu haustlaufin höfðu fallið um nóttina. Merki árstíðabreytingar. Merki rísandi félagsstarfs í Gerðubergi. Og kaffitíminn er löngu búinn.

Það þarf að taka hverfið í gegn

Samráðshópurinn um Reykjavík 111 hélt almennan kynningarfund í Gerðubergi 25. september sl. Markmiðið með hópnum er hluti af undirbúningi að heil-stæðu hverfaskipulagi í Reykjavík auk þess að fara betur yfir þjónustu borgarinnar. Fyrsta verkefnið í þessu veru er farið af stað í Breiðholtinu undir merkjum 111 Reykjavík.

Í starfshópnum eiga sæti: Elsa Hafnhildur Yeoman, borgarfulltrúi, Hjálmar Sveinsson, varaborgarfulltrúi, Páll Hjaltason, arkitekt og formaður skipulagsráðs, Gísli Marteinn Baldursson, borgarfulltrúi og Birna Magnúsdóttir. Með stýrihópnum starfa Ólöf Örvarsdóttir, skipulagsstjóri, Helgi Eiríksson, forstöðumaður Miðbergs og Þrosteinn Hjartarson, framkvæmdastjóri Þjónustumiðstöðvar Breiðholts.

Skjólsælt og sjálfbært hverfi

Elsa Hafnhildur Yeoman, formaður hópsins bauð fundargesti velkomna og gaf Ólöfu Örvarsdóttur, skipulagsstjóra Reyjavíkurborgar síðan orðið. Ólöf rakti nokkuð tildrög Breiðholtsins og Fellanna á sínum tíma og sagði að ódýrar íbúðir hafi vantað í Reykjavík því orðið einksonar byggingasprengr. Hún vék að spurningunni um hvað vantaði í hverfum Breiðholtsins og nefndi í því sambandi þjónustu sem margir söknuðu. Af þessum sökum væri fólk mjög háð einkabílum með alla aðdrætti. Ólöf varpaði fram spurninguna um hvað væri gott hverfi og hvers vegna það væri gott. Hún sagði að þótt margt hafi verið gert vel væri því ekki að neita að ýmis þjónusta hafa horfið úr hverfunum, einkum hefði verslunarstarfsemi dregist saman með tilkomu lágvöruverslanna og væri 111 Reykjavík eða Fellahverfið engin untantekning að því leyti. Hún benti á að Breiðholt-ið væri raunar allskonar byggð sem erfiðt væri að setja undir einn og sama hatti. Ólöf sagði að verið væri að búa til skipulagsáætlun og umtalsverðum tíma hafi verið var- ið til samtala við fólk í Fellahverfinu. Í þeim samtölum hafi margar hugmyndir komið fram bæði raun- hæfar og líka óraunhæfar þar sem hugarflugði hafi fengið að njóta sín og nefndi hún hugmyndina um Tívoli sem dæmi um mikið hugar- flug. Ólöf sagði að komið hafi fram mikill áhugi á að hverfið yrði sem sjálfbærast og einnig hafi verið tal- að um skjólsæld og hvernig gera mætti umhverfið betra til útivist- ar. Til að vinna að úrbótum væri nauðsynlegt að horfa til sögunnar og gera sér síðan grein fyrir hvert skuli stefna með tillit til fortíðar og

framtíðar. Hvert eigi að vera verk- efni morgundagsins og það væri einmitt viðfangsefni stýrihópsins.

Byrja á Lönguvitleysunni

Elsa Hafnhildur Yeoman sagði vera alin upp í Fellunum. Hún þekkti því vel til hverfisins eins og það var og ánægjulegt að að kynnast því eins og það væri núna þótt margt væri líkt því sem var á uppvaxtarárum hennar. Hún sagði að betra væri að gera fátt og gera það vel en ráðast í framkvæmdir sem ekki væri unnt að ljúka með almennlegu móti. Ætlunin væri að byrja á umhverfisþættinum. Að huga að atriðum eins og göngustíg- um, leikvöllum, útivistarsvæðum og strætóskýlum. Engar spurningar væru um að þar væri þörf á tiltekt og framkvæmdum. Um þjónustu- kjarnanna væri það að segja að þar þyrfti meiri úttekt að fara fram til að gera sé grein fyrir með hvaða hætti megi efla þá og hvaða starf- semi gæti komið þangað til þess að vera. Eitt fyrsta verkefnið sem stýrihópurinn kemur að er end- urlífgun lönguvitleysunnar og fer hugmyndavinnan um það verkefni að hluta fram í Fellaskóla þar sem nemendur fá að kom fram með hugmyndir og taka þátt í hönnun- arvinnunni. Þegar hefur verið haft samband við hönnuði sem vilja koma inn í skólann og halda utan um þetta verkefni. Lönguvitleysu- verkefni snýst einkum um umhverfi- ð en ekki er ætlunin að fara að breyta blokkinni sem þýddi bæði breytingu á deiliskipulagi og ýmis- konar rask.

Fallegt vannýtt útivistarsvæði

Í máli Ólafar Örvarsdóttur, skipu- lagsstjóra kom fram að enn væru óbyggð svæði í útjöðrum Efra Breið- holts en þáttakendur á kynningar- fundinum vildu greinilega fremur horfa til hins græna lítar og opinna svæða en að byggðin yrði aukin. Bent var á vannýtt svæði sem væri afar fallegt, stærra en Óskjuhlíðin, og gæti verið vel fallið til útivistar. Merkja mætti hlaupabrautir, koma fyrir bekkjum og mynda rými. Þá mætti gera íbúum kleyft að „ætt- leiða“ opin rými, svo sem stóra garða og skoða ætti leiðir til þess að koma upp kartöflu- og grænmet- isgördum í hverfinu. „Það ýtir und- ir þorpsbrag - sjálfbært þorp“ var skrifað á blað eins umræðuhóps- ins. Fundarmenn lögðu áherslu á að nýta betur svæðið milli Efra og Neðra Breiðholts, sem er lítið nýtt í dag. Fjölga bekkjum og hugsan- lega að nýta það fyrir grænmet- isgarða. Hugmynd kom fram um að setja hól á stóra opna svæðið á bak við Æsufell og Asparfell og



Elsa Hafnhildur Yeoman flytur tölu á kynningarfundinum.



Nokkrir fundarmanna. Á fremsta borðinu má sjá kort af 111 Reykjavík.

athuga með að nýta svæðið bet- ur sem leiksvæði, hugsanlega með sparkvelli, þrautabraut, sem og fyr- ir skíði og sleða þegar er snjór, auk þess að nýta skíðasvæðið við Jafn- asel betur. Huga mætti möguleika á að koma þar upp snjóframleiðslu í ljósi þess hversu lítið hefur snjóað undanfarna vetur.

Bílastæðin eru ásýnd hverfisins

Hvað ásýnd og útlit Efra Breið- holtsins varðar var bent á að bíla-

stæði væru gjarnan það fyrsta sem fólk kæmi að og væri aðkoma að byggingum oft leiðinleg. Aðkoma- an þurfi að vera hlýleg og bjóða fólk velkomið til að tryggja aðdrátt- araflið. Ábendingar komu um að betrubæta þurfi útlit margra húsa og taka nær allar aðkomur í gegn. Á sama hátt þyrfti að taka á veggjakroti sem lengi hefði skemmt útlit margra bygginga í hverfinu. Þá þyrfti að ræða við eigendur versl- unarhúsnæðis um að lækka leigu- verð fremur en að láta húsnæði standa autt eins og brögd eru að.

Það sem hægt er að gera strax

- Einfalda göngustígakerfið
- Hreinsa til í strætóskýlum - það vantar t.d. öskubakka
- Það þarf að samræma útlit strætóskýla í Breiðholti
- Athuga þörf á að byggja upp bíðsvæði
- Fjölga bekkjum og merking- um sem kostar ekki mikið
- Vinna að vitundarvakningu
- Fjölga skiltum

Borgin verði að snúa sér að því að gera umhverfi aðlaðandi og vekja athygli á 111 Reykjavík sem góðum uppbyggingarkosti

Tengja Gerðuberg hverfinu

Gerðuberg var til umræðu á kynningarfundinum og rætt um að nýta húsið betur í þágu hverfis- ins. Tengja verði starfsemi menningarmiðstöðvarinnar meira við nærumhverfið þannig að fólk hafa meira fyrir sig og finni sig velkom- ið í húsið. Einnig verði að skoða hvernig nýta megi torgið fyrir framan húsið. Bent var á að eldri borgarar geta leiðbeint og sinnt eftirliti í Gerðubergi auk þess sem bæta verði aðgengi að húsinu sem sé illa merkt og bílastæðið sigið og þar myndist hættulegur poll- ur og hálkublettur á vetrum. Ýms- ar fleiri ábendingar komu fram á kynningarfundinum sem vert væri að geta og snúa flestar að bættu umhverfi og aukinni þjónustu fyrir íbúa 111 Reykjavík.

Bréf til íbúa Fellahverfis

Á haustmánuðum verður fleytt af stað verkefni sem snýr að almenningsrýmum í Breið- holti. Stýrihópur 111 Reykjavík mun vinna að verkefninu í samstarfi við Skyggni Frábært arkitekta og nemendur í Fella- skóla.

Nemendur í Fellaskóla vinna hugmyndavinnu að framtíðar- sýn fyrir göngustíginn á bak við blokkirnar við Íðufell, Gyðufell,

Fannarfell og Eddufell, sem oft er kölluð „Langavitleysa“. Nemend- urnir vinna í samstarfi við Skygg- ni Frábært arkitekta. Hugmynda- vinnan gengur út á að kanna stíg- inn gaumgæfilega, athuga hvaða möguleika hann býður upp á, framkvæma ýmsar rannsókn- ir, vinna að mismunandi tillög- um og útfærslum og loks verður ákveðið hvaða tillaga hentar best fyrir Fellahverfið. Vinnan

mun ganga mikið út frá umræðu og samvinnu. Í lok hugmynda- vinnunnar mun Skyggni Frábært arkitektar vinna teikningar út frá tillögum nemenda. Framkvæmd- ir hefjast í vor. Þá mun Fella- hverfið hafa áhugaverðugan stíg hannaðan af snjöllum krökkum í Fellaskóla. Reykjavíkurborg hefur miklar væntingar til þessa verkefnis og stefnir að gera þetta að fyrirmyndarverkefni.



Komdu í þægilegt og gott umhverfi

Mjóddin



Listasmiðjan Litróf - öflugt starf í Fella- og Hólakirkju

Listasmiðjan Litróf í Fella- og Hólakirkju hefur í haust sitt fjórða starfsár. Stjórnandi listasmiðjunnar er Ragnhildur Ásgeirsdóttir djákni, en auk hennar taka Guðný Einarsdóttir organisti og Heiðrún Guðvarðardóttir þátt í starfinu. Listasmiðjan Litróf býður upp á skemmtilegt starf. Stúlkurnar sem taka þátt í starfinu eru einstaklega hæfileikaríkar og árangurinn hefur verið mikill. Starfið hefur vaxið gríðarlega og listasmiðjan er orðin öflug starfseining innan Fella- og Hólakirkju.

Fyrir síðustu jóla var gefinn út geisladiskurinn "Syngur af hjarta englahjörð" þar sem ný íslensk jólalög voru flutt. Mikil vinna var lögð í þennan geisladisk og fjöldi listafólks kom að þeirri vinnu. Stúlkurnar kynntu diskinn vel og sungu víða um borgina. Stúlkurnar í Litrófinu hafa verið duglegar að koma fram opinberlega og fylgir þeim lífleiki og fjör. Þær settu upp og sýndu söngleikinn Litlu Ljót, héldu gospel-tónleika, Afríku-tónleika og þær tóku virkan þátt í helgihaldi kirkjunnar. Í haust verður æfð ABBA sýning sem sýnd verður í nóvember. Listasmiðjan Litróf fékk styrk frá Barnameningarsjóði til verkefnisins „Saman í söng“ og munu syngja með og fyrir eldri borgara á haustmísserinu. Æfingaferðir eru haldnar tvisvar á ári. Þá fara þátttakendurnir út fyrir bæinn og æfa. Síðastliðið vor fóru stúlkurnar á Norrænt kóramót sem haldið var í Málmei í Svíþjóð. Þar voru saman komnir um 700 unglingar. Hópnun var skipt upp í litla hópa og fengu allir kórnir að velja sér viðfangsefni. Litrófstelpurnar völdu sér gospel hóp

þar sem sungin voru gospel lög af mikilli innlifun. Allur hópurinn söng síðan saman á lokatónleikum sem haldnir voru í stórum tónleikasal. Foreldrar hafa tekið virkan þátt í starfi stúlkanna og starfandi er foreldrafélag í listasmiðjunni. Formaður foreldrafélagsins er Kristín Traustadóttir.

Æfingar listasmiðjunnar eru á miðvikudögum. Hópnun er aldursskipt, yngri hópurinn, frá

4. – 6. bekk æfir frá klukkan 16 til 17, en eldri hópurinn, frá 7. bekk æfir kl. 17. Stúlkurnar úr hópnun eru flestar úr Breiðholtinu en nokkrar stúlkur úr öðrum hverfum hafa bæst í hópinn. Allir nýir þátttakendur eru innilega velkomnir í þetta skemmtilega starf. Það er ekkert þáttökugjald en greiða þarf fyrir æfingaferðir tvisvar á ári.



Svíðþjóðarfararnir á góðri stund.

Landsbankinn er bakhjarl íþróttafélagsins ÍR

Gangi ykkur vel í vetur!

Landsbankinn er stoltur bakhjarl íþróttafélagsins ÍR. Bankinn er bakhjarl allra deilda félagsins sem stendur fyrir öflugum íþróttastarfi í Breiðholti.

Landsbankans óskar ÍR-ingum velgengni í vetur.



SAMFÉLAG Í NÝJAN BÚNING

Landsbankinn hefur afsalað sér auglýsingum á búningum ÍR og bauð liðinu þessi í stað að velja sér gott málefni til liðveislu. ÍR valdi samtökin Hjartaheill, landsamtök hjarta-sjúklinga, og merki samtakanna mun því prýða búninga félagsins í vetur. Í tilefni af þessu færði Landsbankinn Hjartaheillum 500.000 kr. styrk á dögnum.

Stofnaður hefur verið áheitasjóður fyrir Hjartaheill og greiðir bankinn ákveðna upphæð fyrir hvern sigur meistaraflokka karla og kvenna á Íslandsmótum. Öðrum fyrirtækjum og einstaklingum er frjálst að heita á liðið sitt og leggja þannig góðu málefni lið.

Íþróttir geta sannarlega verið gefandi. Sigur ÍR er ávinningur fyrir Hjartaheill.

Fiskur alla virka daga í hádeginu fram að jólum í kaffihúsinu Gerðubergi

Á matseðli er ma.:

Rauðspretta á danska vísu, papríku saltfiskur, lúða í tómat con cassé, kryddjurtabakaður lax, plökkfiskur í sparifötum, steikt ýsa í raspi, fiskibollur, hvítlauksgratíneraðir sjávarréttir, lax hjúpaður mangó og pistasíuhnetum, ofl. Salatbar og súpa dags. Kaffi, kökur, súkkulaði og te

GERÐUBERG
Menningarmiðstöð

Gerðu góðverk í dag

907 2002

Hjálparstarf kirkjunnar
www.help.is

Við höfum fengið frábærar viðtökur

Mikið fjór var í verslun Nettó í Mjóddinni í Reykjavík þegar verslunin var opnuð eftir svo gagnerrar endurbætur að nánast er um nýja búð að ræða. Langar raðir urðu við alla inn-ganga og fljótlega þurfti að grípa til þess ráðs að hleypa viðskiptavinum inn í verslunina í hópum. Bæði vegna þess að búðin var að fyllast af fólki og einnig voru allar innkaupakerrur komnar í notkun. Í tilefni af opnuninni var viðskiptavinum boðið upp á nær ómótstæðileg tilboð á ýmsum vörum.

Bjarki Þór Árnason, verslunarstjóri segir að heilu fjöllin af lambahryggjum, lambalærum, sviðum og svínahamborgarhryggjum hafi horfið á stuttum tíma svo nokkurs sé getið. „Við höfum fengið frábærar viðtökur“ segir Bjarki Þór í samtali við Breiðholtsblaðið.

Að ganga beint að vörum

Þegar komið er inn í hina endurhönnuðu verslun vekur fyrst athygli hversu auðvelt er að finna vörurnar. Engu líkara er en öllu hafi verið stillt upp beint fyrir framan nefið á viðskiptavininum sem stendur kannski með krumpaðan innkaupalistann að heiman í hnefanum eða leitar að honum í buxnavasanum og fer að horfa eftir því sem hann þarf að kaupa. Greinilegt er að við hönnun þessarar glæsilegu verslunar hefur

mikil áhersla verið lögð á upp-röðun og hvernig fólk gengur um þegar það kemur inn. Bjarki Þór segir að vissulega hafi menn lagt vinnu í að stúdera og útfæra inn-réttingarnar því nauðsynlegt sé að viðskiptavinurinn geti gengið beint að því sem hann vanhagar um hverju sinni. Þetta hafi einnig verið nauðsynlegt í ljósi þess að vöruúrval hafi verið aukið og sérstök áhersla lögð á kælubúnað og hitastig. „Við erum til dæmis með nýtt kerfi til þess að halda réttu hita- og rakastigi á grænmeti sem við teljum mikilvægt til þess að varðveita ferskleika þess. Við leggjum mikið upp úr nýju og fersku grænmeti og því er nauðsynlegt að geyma það við kjöraðstæður. Ein af þeim nýjungum sem við höfum tekið upp er verslun með garnvörur. Þrjónaskapur er mjög vinsæll um þessar mundir og því er mikilvægt að við getum veitt viðskiptavinum þjónustu á því sviði. Við gerum ráð fyrir að auka úrval leikfanga auk þess að bækur og tímarit eru nú fáanleg í Nettó í Mjóddinni.“

Höfum fengið frábærar viðtökur

Bjarki Þór kom til starfa hjá Nettó í Mjódd um tveimur vikum áður en nýja verslunin var opnuð en hafði starfað nokkuð að undirbúningi hennar. Hann var áður verslunarstjóri hjá Nettó í Grafarvogi en fyrstu verslunar-



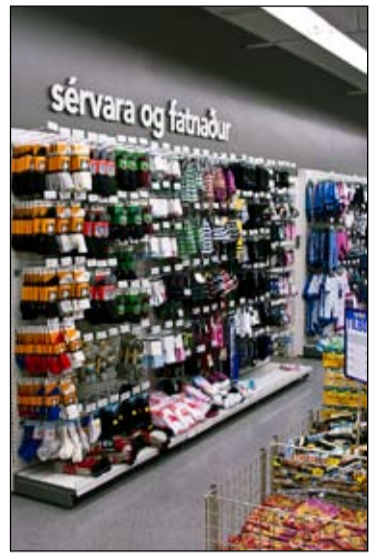
Sérstaklega er hugað að grænmetinu í Nettó og þess gætt að það sé ávallt ferskt.

störf hans voru í Kjörmiðstöðinni við Laugalæk. Hann er því enginn nýgræðingur í verslunarrekstri. Hann segir verslunarmenn alltaf þurfa að vera vera á verðinum, fylgja kalli neytenda og fylgjast með hvar þarfirnar eru. „Undirstaðan að þessari verslun sem við erum nú stödd í felst í því markmiði og að fólk geti fengið sem flest á einum stað. Við verðum að fylgja kröfum tímans og leggja áherslu á að fólk geti fengið sem flest í sömu innkaupaferðinni,“ segir Bjarki. Þetta spjall fór fram í versluninni á mánudagsmorgni og þegar var komið talsvert af fólki í verslunina og ók innkaupakerrum á undan sér. Talið berst að viðtökunum og hvernig starfsemi hafi gengið það sem af er. „Þetta hefur gengið frábærlega vel og við erum afar þakklát fyrir þær móttökur sem við höfum fengið. Fyrsta daginn urðum við að setja upp

dyravörslu og hleypa fólki inn í hollum eins og gert er á skemmtistöðum því annars hefði allt fyllt og fólk ekki getað athafnað sig í versluninni.“

Verðum með góð tilboð

Bjarki Þór segir að viðskiptavinirnir komi að. „Margir koma úr Breiðholtinu og úr austari hluta Kópavogs en fólk kemur einnig úr Árbænum og úr Garðabæ og jafnvel af Suðurnesjum sem kemur til af því að við erum hér við Reykjanesbrautina þar sem hún liggur á mörkum Breiðholts og Kópavogs. Svo er miðstöð strætisvagnanna í næsta húsi og því auðvelt fyrir fólk sem notar sér þjónustu þeirra að koma hingað í Mjóddina.“ Bjarki Þór segir að þessar fyrstu viðtökur lofi mjög góðu og framundan sé ekkert annað en að standa sig og fylgja því



Garni og þrjónavörum hefur verið komið haganlega fyrir í versluninni.



Í kryddhillunum í Nettó kennir margra grasa.

eftir sem lagt hafi verið upp með og varði þjónustu við viðskiptavininn. „Nettó er lágvörverslun á sama hátt og Krónan og Bónus og þótt verslunin hafi verið endurnýjuð frá grunni verður ekki hvikað frá þeirri stefnu. Við munum verða áfram með margskonar tilboð. Þau voru ekki bundin við opnunardaginn og ég held að ég geti lofað viðskiptavinum okkar því að þau verð hagstæð.“



Rúnar Geirmundsson



Sigurður Rúnarsson



Elís Rúnarsson

Þegar andlát ber að

Síðastliðin 20 ár höfum við feðgar aðstoðað við undirbúning útfara.

Alhliða útfararþjónusta

Símar: 567 9110 & 893 8638

www.utfarir.is • utfarir@utfarir.is



Útfararþjónustan ehf.

Stofnað 1990



Við opnun Nettó í Mjóddinni afhenti Ómar Valdimarsson, framkvæmdastjóri Samkaupa hf., sem eiga og reka Nettó, þremur aðilum veglega styrki. Fyrst má nefna Mæðrastyrksnefnd Reykjavíkur, þá Landsamband eldri borgara og einnig Kærleiksboðberana, sem eru reglustystr Móður Teresu.

Breiðholtsblaðið

**Auglýsingasími:
511 1188**



**Vaxtalaus greiðslukjör
í allt að 12 mánuði**

(visa/euro) Engin útborgun

Sjónækjafræðingar með
réttindi til sjónmælinga
og linsumælinga

Gleraugað

Bláu húsin við Faxafen
Suðurlandsbraut 50
108 Reykjavík

Sími: 568 1800

gleraugad@simnet.is
www.gleraugad.is

Nýir þjónustuaðilar í Hólagarði

Eins og Breiðhyltingar vita þá eru í Hólagarði margs konar verslun og þjónusta og meðal annars aðilar sem hafa verið með rekstur í Breiðholti í marga áratugi eins og Bragi í Leiksport, Svea á hárgreiðslustofunni Ýr og Bryndís í snyrtivöruversluninni Nönu. Einnig eru í húsinu Bónusverslun, apótek, veitingastaður og margs konar önnur þjónusta.

Eðlileg þróun í verslunarmiðstöðvum er að rekstraraðilar hætta starfsemi og nýir koma í þeirra stað og nú er fyrirséðar breytingar í Hólagarði. Blómabúðin er að hætta starfsemi en hins vegar eru nýir aðilar að hefja rekstur í Lóuhólum 6, við hlið Dominos. Þessir aðilar eru bakarí, sem nánar verður fjallað um í næsta tölublaði Breiðholtsblaðsins, Hlöllabátar sem eru með starfsemi víðs vegar á höfuðborgarsvæðinu og veitingastaðurinn Sukhothai sem einnig er starfræktur í Kópavogi. Aðkoma þessara nýju aðila mun án efa efla Hólagarð enn frekar.



Hólagarður er dæmi um hverfisverslunarstöð sem lifað hefur góðu lífi til dagsins í dag og fyrirséð er að rekstur í húsinu mun eflast á næstu mánuðum.

urinn Sukhothai sem einnig er starfræktur í Kópavogi. Aðkoma þessara nýju aðila mun án efa efla Hólagarð enn frekar.



Teppalagt
tækifæri
fyrir stigaganga.

NÝTIÐ YKKUR
VIRÐISAUKA-
SKATTINN!

Verð frá 5.980 kr. per m² ákomið.

Vönduð og slitsterk, þéttfinn teppi sem auðvelt er að þrifa.

Þjóðum heildarlausnir, þegar endurnýja á gólfteppi í stigagöngum í fjölbýlis- og samþýlishúsum. Við mætum og gerum tilboð í efni og vinnu. Aðeins eitt símtal og málið er komið í gang.

PARKET & GOLF Ármála 32 - 108 Reykjavík - Sími 533 5060 - Fax 533 5061 - www.stepp.is

Stepp

Einkarekið apótek
Lágt lyfjaverð - góð þjónusta



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



ALLIR FÖSTUDAGAR ERU
SKYRTUDAGAR!

ALLAR SKYRTUR SEM KOMA
INN Á FÖSTUDÖGUM Á
EINUNGIS 400 KRÓNUR

ÖLLIN LEIÐ ERU ÖÐRUM TILBOÐIN

EFNALAUGIN BJÖRG. MJÓDD
ÁLFABAKKA 12
SÍMI: 557-2400



Álfabakki 14a - Sími: 571-2288

Gott verð á lopa í
Garnbúðinni Gauju í Mjódd

Dæmi: 100 gr. af plötulopa 295 kr.
fyrir utan afslátt sem afsláttakortið
okkar veitir.

Garnbúðin Gauja leggur áherslu á
þjónustu við viðskiptavininn.

www.gauja.is



Rekstrartækifæri – blómaverslun

Blómabúðin í Hólagarði er til sölu eða leigu með öllum innréttingum og lager.

Blómabúðin er í leiguhúsnæði sem er um 90 fm. en möguleiki er að breyta stærð verslunarinnar.

Einnig er möguleiki að stunda ýmsan annan rekstur í húsnæðinu.

Allar frekari upplýsingar hjá Atvinnueignum í síma 534-1020, atvinnueignir@atvinnueignir.is

20% afsláttur
af permanenti til 1. desember

d:fi

milk_shake



Pangbakka 10 (MJÓDD) • Sími: 557-2053

Bernskuminningar úr Breiðholtinu

Óskar Dýrmundur Ólafsson, framkvæmdastjóri Vesturgarðs fjallar um æskuna í Breiðholtinu að þessu sinni. Óskar Dýrmundur er sonur Ólafs Rúnars Dýrmundssonar, landnýtingarráðunautar hjá Bændasamtökunum og Svanfríðar Óskarsdóttur, bókasafns- og upplýsingafræðings. Eiginkona Óskars Dýrmundar er Hervör Alma Árnadóttir.

Ég er úr Breiðholtinu

Ég er fæddur í Reykjavík 20. júlí 1966 og ól mitt fyrsta ár í Skeiðarvoginum hjá afa mínum og ömmu. Þá fluttu foreldrar mínir til Wales þar sem faðir minn stundaði nám í landbúnaðarfræðum næstu árin og vann svo að rannsóknum – meðal annar að beitartilraunum. Pabbi hefur alltaf verið mikill bóndi í sér og náteygur landbúnaði þannig þegar við komum heim settist fjölskyldan að á Hvanneyri þar sem hann starfaði við kennslu um tíma og móðir mín fékk einnig starf þarna á skóalsetrinu. Ég var fyrstu árin í Andakílsskóla og naut þess að við vorum stundum aðeins tvö í bekknum. Við höfðum það gott í sveitinni.

Ég man að ég vildi fara að smala eitt haustið en vantaði eitthvað upp á árin til þess að það væri talið ráðlegt. Við vorum þarna frá því ég var sex ára fram á tólfta ár að við fluttum í bæinn og þá tók Breiðholtid við. Við bjuggum fyrst í Engjaselinu og síðar byggði fjölskyldan sér hús við Jórusel. Þar hafði verið úthlutað lóðum þar sem fólk átti að geta haft einhver dýr hjá sér. Þar sem faðir minn hefur alltaf verið mjög hneigður til búskapar stóð ekki á honum að sækja um lóð á þessum forsendum enda byggði hann fjárhús í garðinum þar sem hann býr með nokkrar sauðkindur.

Flauelsbuxur frá Karnabæ

Ég byrjaði í Ölduselsskólanum og það voru mikil viðbrigði að koma úr tveggja manna bekknum í Andakíl í þennan fjölmenna skóla þar sem allt að 30 krakkar voru í einum bekk. Þá kynntist maður því að þurfa að hafa fyrir stöðu sinni í bekkjarsamfélaginu. Ég man líka vel eftir því hvernig var að koma úr grónu umhverfi Hvanneyrar í ógróid Seljahverfið sem var í byggingu. Ekki var búið að malbika allar götur, engir göngustígar, flestar lóðir enn ófrágengnar og drulluflákar um allt. Þetta var eins og að fara alla leið á milli mjög ólíkra hluta. Ég lærði þó aldrei almennilega að nota gúmmístígvélina því ég var komin á þann aldur að þjatt-hugsun unglingsáranna hafði tekið völdin. Flauelsbuxur frá Karnabæ voru orðnar toppurinn í mínum tískuheimi. Þannig breyttist maður fljótt úr sveitadrengrum í borgarþarn. Ég stoppaði fremur stutt í Ölduselsskóla því á þessum árum var verið að byggja Seljaskólann og krakkar úr Engjaselinu fóru þangað. Ég og systir mín höfðum verið í leikskóla í Wales og þótt foreldrar okkar töluðu alltaf íslensku við okkur heima þá síaðist engin inn í barnshausinn þannig ég ólst upp við tvítyngi. Og framan af var engin mér eiginlega tamari. Ég sótti fremur í að lesa bækur á ensku en íslensku. Þetta breyttist með árunum og í dag held



Nemendaráð FB veturinn 1986 til 1987.



Ungur maður í FB.

ég að ég sé nokkuð jafnvígur á bæði málin en verð þó stundum var við að ég nota enn brenglaða setningaskipan þar sem enska orðaröðunin nær yfirhöndinni.

Vinsælt að bera Alþýðublaðið út

Ég fór líka fljótt að selja blöð. Við fórum niður í Blaðprent í Síðumúlanum og samkeppnin var svo hörð að við vorum að reka á eftir prenturunum að klára að prenta. Svo hófst næsta keppni að finna leigubílstjóra sem þorði að keyra nógu hratt til þess verða fyrstir niður í bæ með blaðapokann. Við strákarnir vorum mest í Austurstrætunum. Á horninu þar sem Cafe Paris er nú en Óli blaðasali átti Reykjavíkur-apótekhornið. Hann varð illur ef við komum of nálægt honum en oftast virtum við yfirráðasvæðið hans enda höfðum við gaman af honum. Þetta er horfinn heimur og blaðasalan lagðist af

með breytingum á blaðamarkaði. Það var líka arðvænlegt fyrir okkur strákana að bera út á þessu svæði vegna þess að greitt

var fyrir fjölda blaða og bankarnir keyptu oft talsverða bunka af hverju blaði. Á þessum tíma tengdust dagblöðin stjórnmálaflokkunum nema helst síðdegisblöðin Vísir og DV og bankarnir hafa eflaust litið á blaðakaupin sem einskonar styrki til útgáfumálanna. Ég man líka að það var vinsælt að bera Alþýðublaðið út vegna þess að það var jafnan svo þunnt og létt í burði þótt eintakafjöldi þess til bankanna gæti verið sá sami og Moggans, Tímans og Þjóðviljans. Ég man að við vorum margir strákar í Breiðholtinu sem vorum í blaðburðinum og blaðasölu á þessum árum. Þá voru margir að byggja efra, lögðu allt í það og eflaust hefur lítið verið um vasapeninga á mörgum heimilum. Ég hélt þessari vinnu áfram alveg út grunnskólann og hætti ekki fyrr en ég fór í framhaldsskóla. Ég var nokkuð í sveit á sumrin. Á Hnausum í Vestur Húnavatnssýslu þar sem faðir minn hafði dvalið 17 sumur sem barn og unglingur. Þetta var ágætis dvöl en ég var látinn vinna fyrir kaupinu mínu. Ég hafði gaman af að vinna og að fá að reyna dálítið á mig og svo að veiða í Hnausatjörninni. Þar var mikill fiskur og þurfti hreinlega að grisja hann til þess að hann hefði æti. Þetta varð þó ekki til þess að vekja búskaparáhugann hjá mér. Það kom aldrei til að ég yrði bóndi eða búvísindamaður. Þegar ég kom heim úr sveitinni hélt ég áfram mínum karrier sem borgarþarn og Breiðhyllingur.

Byrjaði í rafvirkjun

Eftir Seljaskólann fór ég í FB og hefði eflaust átt að fara beint inn á bóknámsbraut en það var einhver uppreisn í mér á þessum árum þannig að ég fór á rafvirkjabrautina. Við vorum að byggja í Jóruselinu, stórt hús að mér fannst, en þetta var einingahús frá Húsasmíðjunni og þarna vorum við eldri systkinin að naglhreinsa og sparsla til að leggja eitthvað af mörkum. Yngri systur mínar voru þá að koma í heiminn eða seinna settið eins og pabbi segir stundum og það



Óskar Dýrmundur Ólafsson.

lenti fremur á systur minni að passa á meðan ég var að fást við byggingavinnuna. Kannski hefur þessi byggingaframkvæmd og stemningin í kringum hana haft einhver áhrif í þá átt að ég fór að velja mér iðngrein í FB í stað bóknámsbrautar. Þótt ég byrjaði í rafvirkjuninni komst ég aldrei svo langt að fá réttindi sem rafvirki. Ég hætti á miðju framhaldsskólatímabilinu og hélt sem skiptinemi til Kansas City í hjarta Bandaríkjanna. Sú dvöl hafði mikil áhrif á mig. Ég tel gott fyrir fólk á mótunarskeiði að kynnst öðru umhverfi og öðrum kúltúr og þarna var ég komin í umhverfi sem ég hafði aldrei kynnst. Ég kynntist leiklist og ræðumennsku nokkuð sem ég hafði ekki fengist við áður og fór að taka meiri þátt í félagslífi en ég hafði gert. Þarna var fólk opnara, alla vega upp að vissu marki og samskiptin byggðust meira á hrósi en maður þekkti hér heima. Þegar ég kom heim ákvað ég að skipta um gir og lauk náminu í FB á félagsfræðibraut.

Er úr Breiðholtinu

Ég var nokkuð virkur í félagsstarfinu í FB eftir að ég kom heim og þar hefur ef til vill orðið til sá grunnur sem ég byggði á í þeim víðfangsefnum sem ég hef tekið mér fyrir hendur. Eitt af því sem við gerðum var að stofna útvarpsstöð og annað var aðdragandinn að Undirheimum sem var félagsaðstaða fyrir unga Breiðhyllinga. Við vorum nokkur saman í þessu og við vorum einnig virk í hagsmunabaráttu fyrir skólann okkar og hverfið sem okkur þótti vænt um. Stemningin í FB dró þessa hagsmuni saman – hagsmuni þessara krakka sem voru að koma út grunnskólunum í hverfinu. Ég reyndi að nýta mér þetta þegar ég réðst síðar sem forstöðumaður fyrir Miðbergi um tíma. Við reyndum að efla hverfisvitundina og stemninguna því á orði var að Efra Breiðholtid væri erfitt hverfi. Við vildum sýna fram á að þar byggji kraftmikið fólk og ég held að okkur hafi tekist það að nokkru leyti. Þótt ég búi ekki lengur í Breiðholtinu þá er mér samt að segja að ég sé úr Breiðholtinu rétt eins og fólk segist vera úr Skagafirði af Héraði eða annarstaðar frá.



Á leiksviði í sköllóttu söngkonunni.

Öndvegisréttir og eðalvín

Ingimar Alex Baldursson matreiðslumaður á Hótel Holti og höfundur af Eftirrétti ársins 2010 gefur lesendum uppskriftir að öndvegisréttum, ásamt því að hann mælir með eðalvínnum sem henta einstaklega vel með réttunum.

Núna í október býð ég upp á einstaklega góðan fiskrétt fyrir fjóra. Í fljótu bragði virðist hann flókinn, en er reglulega auðvelt að matreiða.

Lax og sæt steinseljurót á tvo vegu með trufflu brioche brauði, kakóbaunum, kirsuberjum og kirsuberja gljáa

Hráefni:

Laxaflokk roðlaus 720 gr. (má nota silung ef lax er ekki fáanlegur)

Steinseljurót (nípa) 400 gr.

Kakóbaunir 2 msk

Rjómi 1l.

275 gr. hveiti

25 gr. sykur

10 gr. salt

9 gr. ger

3 stk egg heil

195 gr. smjör

Sharlottulaukur 2 stk

Hvítlaukur 2 geirar

Nautasöð 500 ml. (kálfasöð eða lambasöð ef naut fæst ekki)

Rauðvín 3 msk (má nota 1 msk af kirsuberjaeðikinu í viðbót í staðinn)

Púðursykur 1 tsk

Hunang 1 tsk

Tymjan ferskt nokkrir kvistar

Kirsuber 30stk

Kirsuberjaeðik 2 msk

Olía

Salt og svartur pipar

Tuffluolía

Laxinn á að vera alveg hreinsaður, roðlaus og í 180 gr. steikum. Steiktur á annarri hliðinni á sjóðandi heitri pönnu þar til gullinbrúnaður og síðan á bakka, salt og pipar og bakaður inni ofni á 160 gráðum og blástur þar til klár. (fer eftir ofnum og hversu þykkar steikurnar eru en reynið að ofelda alls ekki fiskinn hafið hann frekar aðeins í hrárri kantinum).

Trufflu Brioche brauð

275gr hveiti, 3 msk sykur og 1 msk salt í hrærivél. 9 gr af þurrgeri leyst upp í 1 1/2 dl af stofuheitu vatni og blandað úti hrærivélina þar næst 3 egg og síðast 125 gr lint smjör hnoðað saman. Sett í smurrt form sem á að baka í. Deigið á ekki að ná nema hálf leið upp í topp á forminu því að það á eftir að hef-ast uppi topp. Hyljið með plastfilmu og inni kæli og látið hefast yfir nótt og bakað daginn eftir á 160 gráðum/blástur í 40 mín látið kólna og síðan skorðið í finar sneiðar og steikt uppúr smjöri á pönnu rétt áður en það er borið fram.

Steinseljurótar teningar í kakóbaunarjóna

Steinseljurótar eru unnin á þann hátt að hún er skræld og svo skorinn í litla fallega teninga sirka 1 cm á allar hliðar og þið skerðið bara duglega utan af henni til að fá hana í eins fallega teninga og hægt er. Afskurðin er sett til hliðar. Teningarnir fara í litin pott með hálfum líter af rjóma og 2 msk af kakóbaunum og þetta á að hægjótta þar til að teningarnir eru orðnir soðnir í gegn en halda samt lögum(eiga ekki að vera í mauki), rjóminn á að vera búinn að sjóða það mikið niður að þetta sé orðið svona þokkalega þykkt og þá á að vera jafnframt orðið mjög mikið kakóbragð af þeim. Þetta er hægt að gera daginn áður eða fyrirfram og hita aftur upp.

Steinseljurótar trufflu mauk

Afskurðin er sett í annan pott með hálfum líter af rjóma og 1 dl. af vatni (til þess að rjóminn brenni síður við í botninum á pottinum), 1 stk létt saxaður sharlottulaukur og soðið saman við vægan hita í 1 klst og þar næst er öll steinseljurótin sigtuð frá og set í matvinnsluvél og maukuð með 20 gr af smjöriinu úti. (fyrir hámarksárangur er maukið sigtað í gegnum fint sigti þegar það er orðið alveg maukað) Smakkað til með salti, pipar og truffluolíu eftir smekk en á að vera sæt og silkimjúkt. Þetta er hægt að gera daginn áður eða um morguninn og hita svo upp í potti þegar þetta er borið fram.

Kirsuberja gljá

1 stk sharlottulaukur, 2 stk hvítlaukur, smá tymjan er svitað í botni á potti uppúr smá olíu því næst er púðursykrunum og hunanginu bætt úti og karmelað aðeins í botninum á pottinum og síðan fer rauðvinið, kirsuberin, kirsuberjaeðikið úti og soðið niður um helming. Síðast fer síðan nautasöðið úti og það er

soðið niður þar til þú getur tekið matskeið og dýft henni ofan í sósuna og tekið hana uppúr og haldið henni á hlið og strokið með fingrinum yfir bakhliðina á skeiðinni án þess að hún renni til. Þá er hún nóg soðin til að taka hana af hitanum og þeyta úti hana 50 gr. af smjöri og smakka hana til með salti og pipar eftir smekk.



Kirsuber í olíu

Tekur 16 stk kirsuber 4 á mann og leggur þau í olíu með smá söxuðu fersku tymjani og 1 msk af kirsuberjaeðikinu og látið marinerast í 1 klst og því næst hitað bakað inni ofni í smá stund bara til að hita þau

Tilvalið að undirbúa þennan rétt aðeins fyrirfram og þá er þetta ekkert mál, það er hægt að vera búinn að baka og skera brioche brauðið. Elda steinseljurótina og maukið og hita bara aftur upp. Sósan getur verið alveg klár og hituð aftur upp. kirsuber í marineringu og klár fyrir ofninn. Fiskurinn klár í steikum og jafnvel búnið að gullinbrúna hann. Blóm, rósir, dill, ristaðar kakóbaunir og fl. Sem dæmi um skreytingar á diskana

Með þessum rétti er vel kælt hvítvín alveg einstaklega gott. Ég mæli með eftirfarandi tveimur tegundum:

Verði ykkur að góðu og gangi ykkur vel.



LINDEMANS CAWARRA COLOMBARD CHAR-DONNAY (Ástralía) Ljóssitrónugult. Léttfylling, þurr, ferskt. Meðalfylling, þurr, ferskt. Sítrus, suðrænn ávöxtur, melóna. Kr. 1.798



MASI MODELLO DELLE VENEZIE (Ítalía) Ljóssitrónugult. Léttfylling, þurr, ferskt. Sítrus, ljós ávöxtur, grösugt. Kr. 1.699

Dýradagar í Garðheimum



Þessi unga stúlka gaf sér tíma til þess að líta upp og í auga myndavélarinnar.

Dýradagar voru haldnir í Garðheimum helgina 11. til 12. september en þá var smáhunda-fjör í gangi í versluninni. Hundarækarfélags Íslands (HRF) kynnti yfir 20 mismunandi tegundir af smáhundum.

Hundatískusýningin var á sínum stað, sem og hundafimin í gróðurhúsinu, sem vakti mikla athygli. Helgina á eftir, 18. til 19. september var svo komið að kisun-

um. Kynjakettir kynntu 11 tegundir af kisum, stórum sem smáum, sterkum sem smágerðum. Parna gafst almenningi einstakt tækifæri til að hitta eigendur dýranna og spyrja þá spjörunum úr, margir með það í huga að velja fyrir sér hvaða tegund henti best inn í sína fjölskyldu. Dýradagar í Garðheimum eru árviss viðburður og vekur ávallt mikla lukku hjá yngri sem eldri kynslóðinni.



Alma Hrönn og Lára eru nú starfandi í Heilsu og Fegurð í Turninum.

Þjóðum nýja og gamla viðskiptavini hjartanlega velkomna.

Tímamantanir í síma 568-8850



Alma Hrönn s:695-4408
Lára s:663-5989

rp Réttingaþjónustan ehf.



Tjónaviðgerðir á öllum tegundum bifreiða - tjónaskoðun og bílaleigubílar.

Fagleg þjónusta í 35 ár

Þjónustuverkstæði fyrir



Smiðjuvegi 40
Gul gata
Kópavogur
sími 557 6333
fax 587 0299
rettingathjonustan@itn.is



ER LÍFIÐ ERFITT?
HJÁLPARSÍMI RAUÐA KROSSINS
ER OPINN **1717**

Rauði Kross Íslands | Síminn

Skátastarfið í Segli komið af stað

Eftir mjög gott sumar hjá Skátufélaginu Segli í Breiðholti þá fer veturinn mjög vel af stað. Eflaust spyrja sig margir hvað skátarnir hafa fyrir stafni en því er ekki auðvarað þar sem fjölbreytnin er mikil.

Baden Powell, stofnandi skátahreyfingarinnar, sagði nefnilega eitt sinn: „Skáti er aldrei óviðbúinn; hann veit nákvæmlega hvað á að gera ef eitthvað óvænt gerist“. Í skátunum reynum við einmitt að undirbúa okkur undir það óvænta. Það sem af er hausti hafa

skátarnir verið í útiöldun þar sem eldaðar voru súkkulaðikökur á kólum og sigið niður klettaveggi í Öskjuhlíðinni ásamt fjölda allan leikjum. Það reyndist mörgum erfitt að stíga fram af klettabrúnni í fyrsta skiptið en undir handleiðslu reyndra skátaforingja tekst flestum að sigrast á hræðslunni. Margir krakkar eru að takast á við skátaævintýrið í fyrsta sinn og eru allar sveitir í óða önn að geri sig klára fyrir fyrstu útilegu vetrarinnar á Úlfjótssvatni í lok október.



Skátastúlkur á ferðalagi.



Klifur er hluti af þjálfun skáta. Hér er skátastúlka að klifra í Öskjuhlíðinni



Arnór L. Pálsson
framkvæmdastjóri



Ísleifur Jónsson
útfarastjóri



Frímarr Andrésson
útfararþjónusta



Svafar Magnússon
útfararþjónusta

REYNSLA • UMHYGGJA • TRAUST



Hugrún Jónsdóttir
útfararþjónusta



Guðmundur Baldvinsson
útfararþjónusta



Þorsteinn Elísson
útfararþjónusta



Ellert Ingason
útfararþjónusta

Þegar andlát ber að höndum

Önnumst alla þætti útfararinnar

ÚTFARARSTOFA
KIRKJUGARÐANNA

Vesturhlíð 2 • Fossvogi • Sími 551 1266 • www.utfor.is



TIL UMHUGSUNAR

Eftir Ólaf Jóhann Borgþórsson

Mannréttindaráð á villigötum

Víða í þessari veröld eru framín alvarleg mannréttindabrot á hverjum einasta degi. Það er löngu þekktar og jafnframt sárar staðreyndir að gríðarlegur fjöldi barna er bundinn í þrælavinnu, að vestrænir viðskiptarísar snuði bændur og framleiðendur í fátækari ríkjum og að víða eru fólk hneppt í varðhald segi það skoðanir sínar sem yfirvöldum eru ekki þóknarlegar. Hér á landi eru einnig framín mjög alvarleg mannréttindabrot. Til dæmis mansal og vændi sem er því miður eitthvað sem ekki er hægt að horfa framhjá. Það á að vera eitt af forgangsverkefnum í samfélaginu að takast á við þessi brot af fullri hörku og af alvöru. Sem betur fer hefur vitund stjórnvalda og þjóðarinnar allrar um þessi mál aukist til mikilla muna og hafa ýmis félög og ráð verið stofnuð til þess að stuðla að því að mannréttindi séu virt í hvívetna. Málstaðurinn er góður og víða hefur tekist að ná mikilli bót á sviði mannúðar og mannréttinda.

Á vegum Reykjavíkurborgar er starfandi mannréttindaráð sem er ætlað að móta stefnu og taka ákvarðanir í mannréttindamálum borgarinnar. Í síðustu viku bárust þær fréttir að meirihluti ráðsins

vilji banna, á forsendum mannréttinda, foreldrum fermingarbarna sé óheimilt að fá frí fyrir börnin sín í einn eða tvo daga á allri sinni skólagöngu til að fara í ferðalag á vegum kirkjunnar. Þó er leyfilegt að gefa stutt skólafrí af flestum öðrum ástæðum, rétt eins og foreldrar kjósa hverju sinni. Meirihluti mannréttindaráðs vill jafnframt banna að prestar eða aðrir fulltrúar kirkjunnar fari í skólana til þess að segja frá því að æskulýðsfélag kirkjunnar eða annað kirkjustarf sé að hefja starfsemi sína, jafnvel þó öllum öðrum félögum og stofnunum sem standa að barna- og æskulýðsstarfi sé leyft að kynna sína starfsemi. Að auki vill meirihluti ráðsins setja þær skýru reglur að ekki skuli kalla til prest ef andlát eða slys ber að höndum í skólastarfinu. Mér er ekki kunnugt um að í þau fjölmörgu skipti þar sem prestur hefur komið að því að styðja við nemendur vegna andláts innan skólans hafi um leið verið brotið á mannréttindum eða að það hafi skemmt nokkurn eða meitt. Hins vegar hafa margir syrgjendur notið mikillar huggunar og leiðsagnar prestsins sem hefur hjálpað þeim til að takast á við sorgina og þann dimma dal sem dauðfallinu fylgir. Samkvæmt hugmyndum meirihluta ráðsins eru boðin og

bönnin enn fleiri. Heldur einhver í alvörunni að prestarnir séu með þessu að framkvæma svo alvarleg mannréttindabrot að brýnt sé að stöðva sem allra fyrst?

Kirkjan er elsta stofnun íslensks samfélags. Boðskapur hennar hefur mótað siði og venjur þjóðarinnar. Allt starf hennar miðar að því að miðla kærleiksboðskap kristinnar trúar. Barna- og æskulýðsstarfið er forvarnarstarf þar sem lögd er áhersla á að allir þátttakendur séu mikilvægir, framlag hvers og eins metið og ekki eru greidd þáttökugjöld. Maður spyr sig hvað það er sem fær meirihluta mannréttindaráðs borgarinnar til að álykta á þann veg sem áður greinir. Má vera að það hafi áhrif að í tédum meirihluta sitji varaformaður Siðmenntar, félagsskapar sem leggur gríðarlega áherslu á að vinna gegn útbreiðslu kirkju og kristni í samfélaginu? Ætti mannréttindanefnd borgarinnar ekki frekar að taka sér stöðu gegn raunverulegum mannréttindabrotum? Íslenskt samfélag þarf á því að halda nú sem áður fyrr að öllu góðu starfi sem stuðlar að jákvæðni og kærleika sé haldið á lofti. Það skulum við gera hér eftir sem hingað till!



Sunnudagar eru barnadagar
í Borgarbókasafni
Gerðubergi

kl. 14 alla sunnudaga
dagskrá í nóvember

7 nóvember

Vala Þórsdóttir og Agnieszka Nowak kynna barnabók á íslensku og pólsku um pólsk – íslenska stélpu

14 nóvember

Afríkuföndur í umsjá Kristínar Arngrímsdóttur myndlistarkonu

21 nóvember

Krakkabíó

28 nóvember

Jólaorigami í umsjá Björns Finnsonar

Öll almenn Bólstrun

Spárið og látið gera við góð húsgögn



Antikbólstrun



Skrifstofustólaviðgerðir

Er bílsætið rifið
og tætt



*Sækjum sendum ef óskað er.
Komum og gerum föst verðtilboð.*

HS. Bólstrun • Auðbrekku 1 Kópavogi • s: 544-5750, 892-1284

Ný heimasíða
www.hsbolstrun.is

E-mail: hs@bolstrun.is

Hjartaheill á búningum ÍR í stað Landsbankans

Landsbankinn hefur afsalað sér auglýsingum á búningum hjá íþróttafélaginu ÍR og bauð liðinu að velja sér í staðinn gott málefni á búningana. ÍR valdi Hjartaheill og merki félagsins prýðir því búninga félagsins næsta ár.

Þetta er gert í takt við nýja stefnu sem Landsbankinn hefur sett sér um stuðning bankans við íþróttafélög undir yfirskriftinni Samfélag í nýjan búning. Markmiðið er að tengja saman stuðning bankans við íþróttir og mannúð-

armál. Alls munu átta íþróttafélög hefja þessa vegferð með Landsbankanum og hvert þeirra hefur valið sitt málefni í samvinnu við bankann.

Stofnaður hefur verið áheitasjóður fyrir Hjartaheill og greiðir bankinn ákveðna upphæð fyrir hvern sigur meistaraflokka ÍR karla og kvenna á Íslandsmótum. Öðrum fyrirtækjum og einstaklingum er frjálst að heita á liðið sitt og leggja þannig góðu málefni lið.

Í tilefni af stofnun áheitasjóða

fyrir málefni átta styrkti Landsbankinn hvert þeirra um hálfa milljón króna, eða samtals fjórar milljónir króna. Styrkur Landsbankans til Hjartaheilla nemur því 500.000 krónum.

Fyrirmyndir verkefnisins

Verkefnið Samfélag í nýjan búning á sér fyrirmyndir. Í tengslum við Landsbankadeild karla og kvenna stóð Landsbankinn fyrir verkefniinu Skorað fyrir gott mál-

efni á árunum 2006-2007. Bankinn greiddi þá ákveðna upphæð fyrir hvert mark sem liðin skoruðu í tilteknum umferðum Landsbankadeildarinnar og rann hún



til málefna sem félögin völdu sér. Markmiðið var þá eins og nú að tengja saman stuðning við íþróttir og mannúðarmál.

Landsbankinn sækir einnig innblástur í framtak meistaraflokks kvenna í Aftureldingu sem síðustu þrjú ár hefur vakið athygli á árvekniátakinu Bleiku slaufunni með því að hafa hana framan á búningum liðsins.



Fjölskyldumorgnar á bókasafninu

Mañanas familiares en la biblioteca

Porodica jutra u biblioteci

กิจกรรมครอบครัวภาคเช้าที่ห้องสมุด

Umagang pang pamilya sa aklatan pam publiko

Rodzinne poranki w bibliotece

Chương trình buổi sáng cho gia đình tại thư viện

Jutra sa porodicom u biblioteci

Утренние встречи для всей семьи !<

Family mornings at the library



B
BORGARBÓKASAFN
REYKJAVÍKUR

www.borgarbokasafn.is

HVAR OG
HVENÆR

Þriðjudaga
kl. 10.30-11.30
Borgarbókasafn
Gerðubergssafn
Gerðubergi 3-5

Fimmtudaga
kl. 10.30-11.30
Borgarbókasafn
Grófarhús,
Tryggvagötu 15

Handbolta- og leikfimiskórnir komnir!

hummel
Character since 1923

Kr. 9.900.-



hummel
Character since 1923

Kr. 12.990.-

ÍR- og Leiknisvörur í úrvali

Leiksport
Sími 5575020 Hólagarði

VARMII

réttingar og sprautun

Auðbrekku 14 - 200 Kópavogur

Sími: 564 2141

Netfang: varmi@varmiehf.is

MOE'S BAR • GRILL

OPIÐ

Virka daga frá 12-01

Helgar 12-03

- Boltinn í beinni 
- Poolborð
- Alltaf tilboð á barnum

Jafnasei 6 S:577 1718

Ýmsar fréttir úr starfi ÍR

Þegar þessi orð eru skrifuð eru tveir leikir búnir hjá meistaraflökknum í körfu. Fyrri leikurinn var gegn Keflavík í Keflavík og tapaðist hann með 11 stigum. Þar á eftir var spilað í fyrsta sinn á parketi í Seljaskóla gegn Njarðvík og má segja að allt hafi verið á suðupunkti síðustu mínúturnar en Njarðvík fór með sigur í þeim leik með þriggja stiga mun.

Það hafa orðið nokkuð miklar breytingar á liðinu hjá körfunni

og sást á leiknum gegn Njarðvík að það er ýmislegt spunnid í þetta lið og á ekkert eftir nema bara að verða betra.

Í handboltanum er m.fl. karla búnir að spila þrjá leiki vinna einn, eitt jafntefli og tapa einum. Síðasti leikur var gegn ÍBV en sá endaði með jafntefli en ÍR var með undirtökin meira og minna í þeim leik og þá sérstaklega í síðari hálfleik en okkar strákar höfðu þriggja marka forskot þegar innan við

þrjár mínútur voru eftir, en leikurinn endaði 30 TIL 30. Stelpurnar hafa spilað tvo leiki og tapað báðum. Fyrirfram var vitað að þessi deild er mjög erfið en þetta er mikil og dýrmæt reynsla sem stelpurnar fá með að spila gegn þeim bestu. Við hvetjum þig ágæti ÍR-ingur sem og aðra Breiðhyllinga til að koma á leiki okkar fólks sem og aðra viðburði sem tengjast okkar góða starfi. Alla viðburði má sjá inná heimasíðu ÍR, www.ir.is

Nýtt og betra gólf í Seljaskóla

Nú þessa dagana er verið að ljúka við allan frágang á gólfi í íþróttahúsi Seljaskóla. Ráðist var í framkvæmdir í ágúst þar sem skipt var um gólfefni en parket var sett í staðinn fyrir dúkinn sem var orðinn ónýtur.

Þetta er mikil og góð breyting

fyrir okkur ÍR-inga sem skilar sér vonandi í betri árangri og fleiri iðkendum. Ýmislegt þurfti að laga samhlíða því að skipta um parket. Hækka og breyta þurfti öllum körfum, breyta áhorfendabekkjum, laga loftræstikerfi, laga rafmagn o.m.fl. Allt hefur þetta tekið

mikinn tíma og mun meiri tíma en við bjuggumst við. Okkur langar til að þakka öllum þeim sem hafa aðstoðað okkur á einn eða anna hátt og ekki síst iðkendum og foreldrum sem hafa sýnt okkur góðan skilning á meðan æfingar gátu ekki farið fram í Seljaskólanum.

Sigurður Þór Arnarsson fyrirmyndar ÍR-ingur ársins

Sigurður Þór Arnarsson var kosinn fyrirmyndar ÍR-ingur ársins en sú viðurkenning er veitt iðkanda í 2. flokki karla í minningu Hlyns Þórs Sigurðssonar.

Fyrirmyndar ÍR-ingur ársins fær eignar- og farandbikar, ásamt því að fá gjafabréf úr minningarsjóði Hlyns Þórs Sigurðssonar. Fyrirmyndar ÍR-ingur ársins þarf að hafa spilað knattspyrnu í það minnsta 6-8 ár með ÍR og að hafa verið öðrum ÍR-ingum góð fyrirmynd innan- sem utan vallar. Hann þarf ávallt tilbúinn að rétta hjálparhönd þegar til hans er leitað og hafa þá góðu eiginleika að vera traustur, hjálplús og jákvæður. Sigurður Þór uppfyllti þetta allt og á þessi verðlaun svo sannarlega skilin.



Frábært Breiðholtsmót

Breiðholtsmótið í frjálsum var fyrst haldið í október 2008. Mótið er nú samstarfsverkefni Frjálsíþróttadeildar ÍR, Kennslu- og lýðheilsudeildar Háskólans í Reykjavík og grunnskólanna í Breiðholti. Auk þeirra leggja starfsmenn ÍR-heimilisins fram krafta sína en mótið fer fram í íþróttahúsi í Breiðholti og í Laugardalshöllinni þar sem öll stærstu frjálsíþróttamótin innanhúss fara fram. Það var einróma álit þeirra sem komið hafa með nemendahópa á mótið að það hafi tekist afar vel og gleðin og keppnisskapid verið allsráðandi.

Markmiðin með mótinu er að gefa börnum í 4. til 7. bekk í gunnskólunum í Breiðholti kost á því að kynna frjálsum íþróttum á jákvæðan hátt af eigin raun og gefa þeim tækifæri til að taka þátt í skemmtilegu móti annað hvort sem keppendur, aðstoðarfólk eða í námstengdri vinnu á mótinu. Skólarnir sem um ræðir eru Breiðholtsskóli, Fellaskóli, Hólabrekkskóli, Seljaskóli og Ölduselsskóli. Um er að ræða eins dags einstaklings og liða keppni en 4. og 5. bekkjar keppa í svokallaðri þrautabraut þar sem 8 til 12 manna lið etja kappi. 6. og 7. bekkjar keppa hins vegar í hefðbundnum greinum frjálsra íþróttar. Þó svo að um keppni sé að ræða eru stigaútreikningar ekki aðalatriðið heldur það að vera með og hafa gaman af og njóta góðs félagskappar. Það er mikill áttur fyrir deildina og ÍR í heild að nota slíkan viðburð til að fjölga iðkendum í frjálsum íþróttum úr heimahverfinu okkar, Breiðholti.

Frábær árangur

Þann 6. október mætti frábær hópur 208 nemenda úr 6. bekkjum

Breiðholtskólanna í Laugardalshöllina með kennurum sínum og stóð Breiðholtsskóli uppi sem sigurvegari eftir harða keppni. Þrjú mótmet voru slegin. Eyþór Ari Waager Matthíasson í Seljaskóla hljóp 60 m á 9,26 sek. Mateusz Maszkiewicz í Fellaskóla kastaði kúlunni 9,98 m. Sóley Birta Kristinsdóttir í Seljaskóla hljóp 60 m á 9,66 sek og Rebekka Rut Oddsteinsdóttir í Breiðholtsskóla varpaði kúlunni 7,83 m sem er jöfnun á fyrri meti. Þetta er frábær árangur hjá krökkunum.

Mjög hörð keppni

Daginn eftir þann 7. október voru 220 fjórðu bekkjar ásamt kennurum sínum í Austurberginu og sigraði Breiðholtsskóli annan daginn í röð. Keppt var í 10 þrauta frjálsíþróttar

þrautabraut sem tókst einstaklega vel. Stig skólanna eftir daginn sýna glögg að keppnin var mjög hörð en rétt er að taka fram að við stigaútreikninga er tekið tillit til fjölda nemenda í árgangi. Breiðholtsskóli varð í fyrsta sæti með 625 stig, Ölduselsskóli í 2. með 618 stig, í þriðja sæti Seljaskóli með 617 stig, Fellaskóli í því fjórða með 574 stig og Hólabrekkskóli í 5. sæti með 572 stig

Það vakti athygli hversu margir áhorfendur voru mættir á áhorfendapöllum Austurbergsins en ekki síður þrúðmannleg framkoma allra áhorfenda. Á þriðja degi Breiðholtsmótsins, sem haldið var 12. október og voru það nemendur úr Breiðholtskóla sem stóðu uppi sem sigurvegari þriðja keppnisdaginn í röð og leiddi skólinn heildarstigakeppnina en fast á hæla þeim kom Seljaskóli.



Fréttir

Íþróttafélag Reykjavíkur
Skógarseli 12 • Sími 587 7080
Myndsími: 587 7081
Tölvupóstur: hordur@irsida.is
Heimasíða: ir.is

Uppskeruhátíð knattspyrnudeildar

Knattspyrnudeild ÍR hélt sína árlegu uppskeruhátíð hjá yngri og eldriflokkum þann 18. september. Hér að neðan eru þeir einstaklingar sem fengu verðlaun í meistaraflökkum en aðra verðlaunahafa má sjá inná heimasíðu ÍR.

Meistaraflökkur kvenna

Tinna Karen Gunnarsdóttir var valin Besti leikmaðurinn. María Kristín Bjarnadóttir var valin efni-

legasti leikmaðurinn. Anna Bára Másdóttir var valin fyrir mestu framfarir og Bryndís Jóhannesdóttir var markadrottning flokksins.

Meistaraflökkur karla

Karl Brynjar Björnsson var valinn besti leikmaðurinn. Jón Gísli Ström var valinn efnilegasti leikmaðurinn og Árni Freyr Guðnason var markakóngur flokksins



Verðlaunahafar meistaraflökks karla ásamt forráðamönnum.



Verðlaunahafar meistaraflökks kvenna.



Verðlaunahafar yngri flokka.

Berglind Stefania Jónasdóttir stoð og stytta

Berglind Stefania Jónasdóttir fékk Stoð og Styttu þetta árið. Þessi verlaun hafa verið veitt árlega síðan 2007 til einstaklings sem hefur lengi unnið hin ýmsu sjálfböðastörf hjá félaginu í þágu kvennaknattspyrnu.

Berglind var meðal fyrstu leikmanna sem stofnuðu meist-

araflokk félagsins árið 2003 og síðan þá hefur hún komið að rekstri, umgjörð og fjáröflunum fyrir flokkinn. Að auki hefur hún starfað sem sjálfböðaliði í flokksráðum yngriflokka og séð að stórum hluta um Drottningarmót ÍR sem haldið er á ÍR-velli í apríl ár hvert.



GETRAUNANÚMÉR ÍR ER 109



Sími: 588 9705

www.skautaholl.is

Opnunartímar:

Mánud. Þriðjud og Miðvikud.
12:00 til 15:00

Fimmtudaga
12:00 til 15:00 og 17:00 til 19:30

Föstudaga
13:00 til 19:30

Laugardaga og Sunnudaga
13:00 til 18:00

Skólar og sérhópar: Mánudag til föstudags
10:00 til 15:00

Heimasíða ÍR er www.ir.is



Hefur þú *kynnt* þér *sértæka* skuldaaðlögun?

Komdu í næsta útibú og talaðu við okkur.

Sértæk skuldaaðlögun hentar þeim sem skulda umfram greiðslugetu en geta þó greitt af láni sem nemur að lágmarki 80% af markaðsvirði fasteignar.

- Þú greiðir af skuldum eins og greiðslugeta leyfir
- Arion banki getur fallist á eftirgjöf krafna á móti
- Þú fyrirgerir ekki rétti þínum samkvæmt dómi, lögum eða ákvörðun stjórnvalda
- Einstaklingur í sértækri skuldaaðlögun fer ekki á opinbera vanskilaskrá

Við hjá Arion banka höfum lagt mikla vinnu og metnað í að koma til móts við þarfir viðskiptavina okkar með íbúðalán. Um þrjú þúsund viðskiptavinir hafa þegar nýtt sér lausnir bankans til höfuðstólslækkunar. Þar af er ungt fjölskyldufólk með sína fyrstu íbúð í miklum meirihluta.

Ekki bíða. Kynntu þér lausnir okkar í lánamálum á arionbanki.is eða komdu og hittu okkur í næsta útibúi.