

Breiðholtsblaðið

Dreift frítt í öll hús í Breiðholti

FEBRÚAR 2010

2. tbl. 17. árg.



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



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



Haldið var upp á þorran í Hólabrekkuskóla þriðjudaginn 26. janúar sl. Nemendur í öllum árgöngum mættu í tveimur hópum á sal skólans þar sem þorraskemmtunin var haldin. Mörg hver voru uppáklædd að íslenskum sið stúlkurnar voru með fléttur í hárinu og margir mættu í lopapeysunni sinni. Allir sungu saman undir stjórn tónmenntakennara, danssýning var haldin, dansaðir voru polki og vínarkrus. Að lokum voru leikir þar sem keppnisgláðir nemendur tókust á í spennandi keppni. Í hádeginu var boðið upp á hákarl, hangikjöt, harðfisk og tilheyrandi þorramat. Mynd: Katrín K.

Skóflustunga á sumardaginn fyrsta

Stefnt er að því að taka fyrstu skóflustunguna að íbúðum fyrir eldri borgara við Gerðuberg á sumardaginn fyrsta. Samráðsnefnd um byggingu hefur verið skipuð og þegar hafa nokkrir fundir verið haldnir.

Við undirbúning þessa verkefnis er sérstaklega hugað að tengingum

við félagsstarfið og Menningarmiðstöðinni í Gerðubergi, heimaþjónustu en einnig að hönnun íbúða og húsnæðis, þjónusturými auk frekari útfærslu á samningi Félags eldri borgara og Reykjavíkurborgar. Stofnaður hefur verið minni vinnuhópur undir samráðsnefndinni sem vinnur að frekari þarfagrein-

ingu og lýsingu á þjónustu og samstarfi í Gerðubergi og nærsamfélaginu. Vinnuhópurinn skipa þær Guðrún Jónsdóttir, Berglind Magnúsdóttir og Margrét Margeirsdóttir sem kemur frá Félagi eldri borgara. Afrestur þeirra vinnu verður kynntur í fréttabréfi og á aðalfundi Félags eldri borgara í febrúar.

Lyfjaval

APÓTEK
ÁLFTAMÝRI • MJÓDD

BÍLAAPÓTEK
HÆÐASMÁRA 4
opið 10-23 alla daga

OPNUNARTILBOÐ

NÚ!
BORGAR SIG
EKKI!
AÐ ELDA HEIMA

STÓR PIZZA
MEÐ TVEIMUR
ÁLEGGSTEGUNDUM
Á ADEINS
1000
KRÓNUR!!



PIZZA
HORNIÐ

S: 5712345
WWW.PIZZAHORNIÐ.IS
MJÓDD

OPNAR
1.MARS

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

 **Apótekið**
lægra verð

Grafarvogi • Hólagarði • Hagkaup Skeifunni • Hagkaup Akureyri

Útsala á folaldakjöti

Heitur matur alla virka daga

 **Pín verslun**

SELJABRAUT 54 • SÍMI 557 1780 - 577 1788

- á traustum grunni

*Eina kjötbordíð
í Breiðholti*

gæði
úrval
þjónusta

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

2. tbl. 17. árgangur

Breiðholtsblaðið er dreift frítt í öll hús í Breiðholti

Verzlun og þjónusta í Breiðholtið

Full ástæða er að minnast enn og aftur á bæjarbraginn í Breiðholtiinu. Hann hefur verið að eflast að undanförunu og fleiri og fleiri raddir komið fram sem líta á Breiðholtið sem bæinn sinn og finna honum flest til fyrirmyndar. Í samtölum sem Breiðholtsblaðið hefur átt við fólk sem alist hefur upp í hverfinu eða býr þar nú hafa oft komið fram hlýjar tilfinningar til umhverfis, manna og málefna í Breiðholti.

Margt af þessu hefur verið birt í viðtölum í blaðinu – bæði burðarviðtölum og ekki síður því spjalli sem kallast “bernskuminningur úr Breiðholti”. Í þeim viðtölum segir fólk frá uppveiti sínum og æsku eins og hann tengist Breiðholtiinu og jafnan skortir ekki hlýjar tilfinningar til þessa byggðarlags. Margt af því fólk var að alast upp á mótunarum byggðarinnar þegar fólk og félagsskapur var að mótast og finna sér form í tilverunni. Þetta fólk er öðru meðvitaðra um daglegt líf í Breiðholti á byggingar- og mótunartíma þess og órækur vitnisburður um hin jákvæðu viðhorf sem íbúar höfðu og hafa til umhverfis síns.

Eflaust á bæjarbragur Breiðholtsins enn eftir að mótast af aðstæðum komandi tíma en annað verður vart frá byggðarlaginu tekið. Þar er um að ræða sérstöðu sem markast af umgjörð þess. Hvernig Breiðholtið er dregið föstum útlinum - einskona bær í borginni og stærð þess sem hentar vel sem undirstjórnarsýslueining í Reykjavíkurborg. Líklegt er að höfuðborgarsvæðið verði dregið saman í færri sveitarfélög á komandi árum en innri stjórnsýsla hverfanna eða borgarhlutanna þá eftt á móti.

En skortir nokkuð á þjónustu í Breiðholtiinu og sumir þjónustukjarnar sem hannaðir voru við skipulagningu hverfisins standa lítið og illa nýttir. Úr því þyrfti að ráða bót og spurning er um hvort verslunarhættir muni þróast með þeim hætti í framtíðinni að þeirra verði aftur þörf. Einnig eru lýkur á að fólk muni draga úr notkun einkabíla í framtíðinni sem gera mun gönguferðir í næsta þjónustuver eða kjarna eftirsóknarverðar að nýju. Slík þróun myndi ekki aðeins skapa aukna þjónustu og líf í hverfið heldur einnig auka atvinnumöguleika íbúanna í meiri nánd við heimili sín en verið hefur.

Reykjavík er ótrúlega dreifð borg miðað við íbúafjölda. Þetta Rsköpulag sem á sér rætur í mikilli úthverfasýn og byggt á miklum akstri einkabíla gefur tilteknum hverfum og byggðum innan borgarinnar tækifæri á meiri sjálfbærni og sjálfstæðum atvinnu- og þjónustuháttum. Samþjöppun þjónustu á stórverslunarsvæðum sem jafnan eru í akstursjarlægðum frá íbúum þarf að takmarka en færa þess í stað inn í hverfin að nýju. Breiðholtið býður upp á mikla möguleika í slíkri þróun.



Barnamening í Breiðholti. Myndin var tekin í vinaviku í Hólabrekkuskóla á liðnu hausti þegar nemendur tókust í hendur og umföðmuðu skólann sinn. Mynd. Katrín K.

Barnameningarhátíð í Breiðholti

Fyrsta barnameningarhátíð Reykjavíkur verður haldin vikuna 19. til 25. apríl en sumardaginn fyrsta ber upp á 22. apríl. Hvaða möguleikar eru fölgirnir í Barnameningarhátíð og hvernig er hægt að nýta hana til að efla menningu barna og menningu fyrir börn í Breiðholti.

Eins og heitið ber með sér er hátíðinni fyrst og fremst ætlað að vera vettvangur fyrir menningu barna og menningu fyrir börn. Markmið barnameningarhátíðar er ekki síður að efla umræðu um barnameningu í samfélaginu, fjölmöðum og á torgum. Í því skyni verður blásíð til málþings um barnameningu á hátíðinni. Vonast er til að barnameningarhátíð verði vettvangur fyrir skapandi tilraunastarf og samvinnu í hverfinu. Á barnameningarhátíð gefst tækifæri fyrir börn til að sýna listrænar afurðir vetrarins og hún mun hvetja börn til dáða á sviðum lista og menningar. Að skipulagningu hátíðarinnar koma Reykjavíkurborg, grunn- og leikskólar, söfn og aðrar menningarstofnanir,

íþrótt- og frístundafélög auk frjórna einstaklinga um alla borg. Í bígerð er að opna gagnvirkan vef í aðdraganda hátíðarinnar. Honum er ætlað að vera umræðuvettvangur og hugmyndatorg, hafa bæði hagnýtt gildi og vera til skemmtunar og örvunar við undirbúning fyrstu barnamenn-

ingarhátíðar Reykjavíkur.

Unnið úr gögnum frá undirbúningshópi Barnameningarhátíðar Reykjavíkurborgar 2010.

Tengiliður Barnameningarhátíðar í Breiðholti er Ágústa H. Gísladóttir frístundaráðgjafi í Þjónustumiðstöð Breiðholts Alfabakka.

Nýju vorvörurnar

streyma inn.

Verið velkomnar.

Fröken Júlía

Mjódd - S. 557 5900

Fastan í Gerðubergi

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

Á matsæðli:

Rauðspretta á danska vísu, sítrónubakaður þorskur, papríku saltfiskur, lúða í tómata con cassé, kryddjurtabakaður lax, plockfiskur í sparifötum, steikt ýsa í raspi, fiskibollur, hvítlaugsgratíneraðir sjávarréttir, lax hjúpaður mangó og pista-síuhnetum, indversk fiskistappa ofl. Salatbar og súpa dags. Kaffi, kökur, súkkulaði og te

GERÐUBERG
Menningarmiðstöð

Gerðubergi 3-5, 111 Reykjavík s: 5757700 www.gerðuberg.is

Opið í kaffihúsinu virka daga 10-16 og um helgar 13-16

Það sem hafa ber í huga varðandi andlát og útför



Sverrir Einarsson



Hermann Jónasson



Jón G. Bjarnason



Bryndís Valbjarnardóttir

ÚTFARARSTOFA ÍSLANDS

Suðurhlíð 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 fjölmöðla • Landsbyggðarþjónusta • Líkflutningar



ÚTFARARSTOFA HAFNARFJARÐAR

Flatahraun 5a • www.utfararstofa.is

Vaktsími: 565 5892 & 896 8242 • Sólarhringsvakt

Komum heim til aðstandenda ef óskað er

opnum alla daga kl: 12:00

Carlsberg
LÉTTOL

„ALSLEMMMA Í GRANDI!!“

LEIKIRNIR OG ÍÞRÓTTAVIDBURÐIR Á RISASKJÁM
(boltakostatilboð á öli :)

- SPILAKVÖLD
Á FIMMTUDÖGUM

„Sláum í spil“

- BRIDGE
- PÖBQUIZ
- TAFL

- OG SVO AUÐVITAÐ
LIFANDI TÓNLIST
UM HELGAR !



BÚÁLFURINN

Hverfiskráin ykkar

Hólagarði

www.alfurinn.is

— nýir eigendur - nýjar áherslur.

VIÐTALIÐ

Þorraspjall um þetta og hitt

Steinunn Þorvaldsdóttir, kennari, almanna- og rithöfundur fluttist með fjölskyldu sinni í Breiðholtið 1988. Hún segir að á þeim tíma hafi þetta næstum verið eins og að flytjast upp í sveit. Fuglar hafi gef sig heimakomna við bæjarðyr en með vexti Kópavogsbæjar til austurs hafi byggðin tekið að þéttast og fólk komi í stað fugla. Steinunn hefur lengstum starfað sem framhaldsskólakennari en fæst nú við almanna- og líkamsræktarkennslu auk þess sem hún grípur í ritstörf.

Nýverið kom út bókin *Velkominn Þorri* sem hún skrifaði ásamt Ragnhildi Gísladóttur tónlistamanni. Eiginmaður Steinunnar er Finnur Geirsson, hagfræðingur og framkvæmdastjóri. Þau eiga saman tvo syni en hún á einnig uppkomna dóttur. Steinunn spjallar við Breiðholtsblaðið að þessu sinni.

Kostirnir eru ótvíræðir

“Það er erfitt að staðsetja upp-vöxt minn þar sem ég hef búið víða í gegnum tíðina. Fjölskylda mín bjó í vesturbænum fyrstu árin mín og fluttist svo í austurbæinn en ég á ekki fastar hverfis- eða áttahagarætur. Þegar kom að því að við hjónin þurftum að finna okkur húsnæði til frambúðar þá hentaði Seljahverfið ágætlega miðað við fjölskyldustærð og aðrar aðstæður. Við komum algerlega fordómalaus þangað og sjáum ekki eftir að hafa flust upp eftir. Kostirnir við að búa þar eru ótvíræðir. Seljahverfið er skemmtilegt og kostir þess felast einkum í því hversu vel það er sniðið að þörfum fólks með börn. Stórir hlutar af hverfinu eru beinlínis ætlaðir gangandi vegfarendum og fólk þarf ekki að hafa stöðugar áhyggjur af börnum þótt þau bregði sér út fyrir dyr.”

Gogguðu og kröfðust gestrisni

“Við bjuggum fyrst í Dalseli og síðan Strýtuseli. Við erum löngu orðin róttöf þarna og svo eru það börnin. Það hefði ekki verið auðvelt að rífa sig upp með rótum þegar þau voru komin í skóla og búin að eignast sína félagu. Þegar við fluttumst í Strýtuselið var austasti hluti Kópavogsbæjar óbyggður. Því var stórt autt svæði til vesturs og við vorum næstum komin upp í sveit. Ég man að það var talsvert fuglalíf á þessu svæði og við fengum reglubundnar heimsóknir frá andapari um tíma. Þau bönkuðu bara upp á eins og virðulegir gestir og ef veitingarnar voru ekki komnar út þegar þau komu, gogguðu þau í hurðina og kröfðust gestrisni af húsráðendum. Þetta sýnir betur en margt annað hversu tengslin við náttúruna voru sterk og eru það enn að ýmsu leyti þótt mannfólk hafi tekið við af andaparinu fyrir handan bæjarmörkin. Það voru óneitanlega viðbrigði að fá byggð svona nálægt sér í stað holta og móa.”

Steinunn segir hina nýju nágranna í Kópavoginum góða rétt eins og andaparið forðum og stutt að rólta yfir í Sala- og Lindahverfið. Þessi byggð hefur lukkast vel að mörgu leyti. Hverfið er fallega byggt og skipuleggjendur þess féllu ekki í þá frekjulegu gryfju að taka ekki tillit til þeirrar byggðar sem fyrir var eins og stundum hefur gerst. Til

dæmis í Skuggahverfinu niðri við Skúlagötu þar sem reistar voru risastórar byggingar án nokkurs tillits til þess sem þar var fyrir. Sambýlið við Kópavog gengur vel en ég heyrir stundum kvartað yfir að ekki sé hægt að fara akandi á milli þessara byggða vegna þess að þær liggja á mörkum sveitarfélaga. Steinunn segir þetta samgönguleysi hafa bæði kosti og galla. “Kostirnir felast í fríðsæld án mikillar bílaumferðar sem myndi aukast ef bein umferðar-tenging yrði opnuð úr Seljunum yfir í Salina og Lindirnar. Með því væri verið að brjóta þá hugsun upp sem liggur að baki skipulagi þessara bæjarhluta. Þá hugsun að um fríðsæl íbúðahverfi sé að ræða og án óþarfa bílaumferðar. Ókostirnir liggja í því að þeir sem þurfa að fara akandi þarna á milli þurfa inn á stofnbraut og að aka lengri leið. Annað hefur líka komið upp sem snýr að því að óþrúttir aðilar hafa séð kosti í þessum tengingarmáta til að laumast yfir einskismannslandið á milli Reykjavíkur og Kópavogs til þess að ná í það sem þeir eiga ekki. Lögreglan hefur bent okkur á að ef menn ætli sér að brjóta inn og stela úr húsum í Linda- eða Salahverfinu leggi þeir gjarnan bílum sínum Breiðholtsmegin og öfugt því þeir viti að þeir geti laumast fótagangandi til baka á meðan lögreglan þarf að aka lengri leið á milli bæjarhlutanna. Þetta er svona. Allt hefur sína kosti en ekkert er fullkomið.”

Svolítið Texasfirbragð á Mjóddarskipulaginu

“Nei – mér finnst ekkert sérstaklega langt niður í miðbæ eða kjarna borgarinnar. Reykjavík er ekki stór þótt hún sé dreifð miðað við mannfjölda. Tilfinning fólks varðandi vegalengd fer oft eftir því hversu langt þarf að fara til vinnu. Ég vinn í 101 hverfinu og set það ekkert sérstaklega fyrir mig að fara þá leið.” Steinunn beinir máli sínu síðan að miðbæjar- einingu í Breiðholti sem hefur náð að vaxa nokkuð og dafna á undanförunum árum. Mjóddin er vísir að miðstöð Breiðholts og er orðin nokkuð öflugur þjónustukjarni þar sem margvísleg starfsemi fer fram og á vonandi eftir að vaxa enn frekar. Það sem mér finnst leiðinlegt við Mjóddina er skipulagið. Ég get tekið dæmi. Eins og er gaman að hafa verslun á borð við Garðheima og vínbúð þá er tengingin á milli þess og sjálfur Mjóddarinnar ekki nógu góð. Þetta þyrfti að tengjast betur saman vegna þess að fólk á ekki að þurfa að fara akandi svo skamman spöl. Það er svolítið Texasfirbragð á skipulaginu sem er andstætt við Seljahverfið og raunar einnig önnur hverfi í Breiðholti þar sem lögð er áhersla á gangandi vegfarendur og að fólk geti rölt á milli staða. En við eigum ekkert að vera að kvarta yfir þessu heldur að reyna að breyta því sem hægt er og færa það til betri vegar. Við verðum að vera minnug þess hlutirnir eru ekki óbreytanlegir og við þurfum líka að vera vakandi yfir umhverfinu.”

Almannatengslin urðu ofan á

Steinunn lítur til baka til upp-vaxtaráranna. “Ég fór í Mennta-



Steinunn Þorvaldsdóttir hefur ásamt Ragnhildi Gísladóttur gefið út forvitnilega bók um þorran.

skólann við Hamrahlíð þar sem mér fannst sá skóli mest spennandi á sínum tíma. Það gekk ekki þrautalaust fyrir sig þar sem þá var farið eftir hverfaskiptingu við val nemenda og ég átti að fara í Menntaskólann við Tjörnina sem síðar varð Menntaskólinn við Sund. Það var einhver deigla í MH; ég var þarna fyrir daga áfangakerfisins og þarna var skemmtilegur hópur fólks, jafnt nemenda sem kennara. Svo lá leiðin úr Hamrahlíðinni fyrst í sálfræði og svo í enskúnam og ég fór að kenna ensku með náminu strax 1972. Að námi loknu kenndi ég svo ensku lengst af í MS og svo einn vetur í Kvinnaskólanum. Ég hef alltaf gripið í eitt og annað með kennslunni og var undir það síðasta komin á kaf í almanna- tengsl og líkamsræktarkennslu sem varð til þess að ég sagði skilið við enskúkennsluna og hellti mér út í PR-mennskuna. Ég varð að velja og það var líka tímabært að söðla um. Í almanna- tengslunum fæst maður við mjög fjölbreytt verkefni, þarf að setja sig inn í eitt og annað og kynna sér ýmis mál frá hinum ýmsu hliðum. Og svo er ég að læra frönsku. Það er hobbýið mitt.”

Að gera meira úr þorranum

Franskan er þó aðeins eitt hobbý Steinunnar því hún fæst einnig við ritstörf og er nýlega búin að vekja athygli á því áhugamáli með bókinni *Velkominn Þorri* sem hún var að gefa út um þorran ásamt Ragnhildi Gísla-

dóttur, tónlistarmanni. “Ég hef fengist nokkuð við skrifir og að því kom að okkur Röggur fannst tímabært að taka þorran til umfjöllunar. Mörgum finnst þetta ekkert sérstaklega skemmtilegur tími. Jólín eru afstaðin og oft er þetta sá tími ársins þegar verður eru verst. Þorri var löngum erfiður fyrr á árum og öldum. Þá voru birgðar teknar að þverra og enn langt til vordaga. Vonleysið bjó um sig hjá fólki. Orðatiltækið að þreyja þorran á rætur í þessum tíma og margir voru svo fegnir þegar þessi tími var afstaðinn að þeir vildu helst gleyma honum með öllu. Fólk greip til þeirra ráða að reyna að gera sér tilveruna léttari með ýmsu móti t.d. með því að tína til það skásta sem til var að borða og gleðjast eftir bestu getu. Það var talsvert algengt að fólk blótaði þorran hér áður fyrr og sá síður hefur haldist einkum til sveita og hjá ýmsum áttahagafélögum. Halldór Gröndal, veitingamaður og prestur á miklar þakkir skildar fyrir að beina kastljósinu að þorranum sem hann gerði með því að bjóða hefðbundinn íslenskan mat á Naustinu upp úr miðri síðustu öld og nefna hann þorramat. Fólk fór þá í auknum mæli að gera sér glaðan dag þennan mánuð. Einu hefðirnar sem hafa haldist í kringum þorran tengjast neyslu þjóðarréttanna og höfum við Ragga lengi velt því fyrir okkur hvernig hægt væri að gleðjast af þessu tilefni án þess endilega að borða blessaðan súrmatinn. Okkur langaði til að gera þessari séríslensku hátíð hærra undir höfði og finna

m.a. leið til að skreyta híbýli okkar af þessu tilefni. Við fórum að fönndra og kynna okkur það sem við fundum um þorragleði á árum áður auk þess sem við lásum okkur til um matarhefðir og matargerð. Afraksturinn varð svo þetta fina þorraskratt, bókin góða og tvö ný þorralög.

Þorraskrattið tengist matarhefðinni og þá einkum súrmatnum og harðfisknum þar sem þessar geymsluaðferðir á mat hafa sennilega haldið lífinu í þjóðinni. Við fórum líka að huga að gömlu verklagi og hvernig forverar okkar og fyrri alda fólk nýtti hyggjuvit sitt. Sakir trjáleysis á Íslandi gátum við ekki saltað matinn þar sem mikinn við þarf til að sjóða salt en landið er talið skóglaut frá 14.öld. Aðstæður í torfbæjunum hafa hentað súrsunaraðferðinni vel og þannig gátum við geymt bæði kjöt og annan mat. Harðfisk og súrt smjör borðuðum við líkt og nágrannaþjóðirnar borðuðu brauð þar sem við höfðum lengi vel ekki heldur aðgang að mjóli. Þetta voru séríslenskar aðstæður og full ástæða til að gleyma ekki arfleifðinni.

Skrautmunir eru oft táknmyndir og þannig hugsum við þorraskrattið. Þar leikum við okkur með form og líti og útkoman finnst mér bara þræflott. Við lögðumst líka í tónsmíðar og textagerð. Ragga sá um lagasmíðina og ég tók að mér að gera textana þar sem við leggjum áherslu á að geyma gamlar frásagnir og venjur sem tengjast þessum árstíma og lífinu í kringum hann. Dæmi um það er þegar húsfreyja fór út kvöldið fyrir bóndadag til að biðja Þorra um að vera sér og sínum ekki skaðsamur en þá er yrkisefnið í laginu “Velkominn þorri.” Ég er ekki viss um að það hafi verið samin mörg lög í tilefni þorrans. Að minnsta kosti eru sum þeirra laga sem sungin eru á þorranum ekki samin í tilefni hans þótt ég geti ekki fullyrmt um það. Meirihluti þeirra laga sem sungin eru við þorratexta eru erlend. Þetta er hluti af því að tengja fortíðina inn í nútíð. Nota tónlistina og sönginn.

Gildi nærfræðanna

“Nei – þorrabókin er ekki frumraun mín á ritvellingum. Ég hafði skrifað tvær bækur undir dulnefni, Kúnstina að kyssa og Gildi nærklæðanna. Fræðikonan Eyvör Ástmann birtist mér dag nokkurn en svokölluð “nærfræði” eru hennar sérsvið. Tilefnið var þegar ég var að spjalla við vinkonur mínar og ein þeirra rifjaði upp óborganlegt atvik þegar hún var um títugt og ungur maður bauð henni í ökuferð. Þau óku upp í Óskjuhlíð þar sem hann dró bókina *How to Kiss* upp úr þússi sínu og lagði til að þau kynntu sér fræðin. Mér fannst ómögulegt annað en að íslensk ungmenni hefðu almennilegt lesefni á eigin tungu um þetta efni og þá kom frú Eyvör til sögunnar. Hún tók til óspilltra málanna og línnti ekki látum fyrr en hún var einnig búin að varpa ljósi á gildi nærklæðanna. Eftir þetta dró hún sig í hlé en aldrei að vita nema hún láti á sér kræla á ný. Af nógu er að taka í nærfræðunum, svo mikið er víst!,” segir Steinunn Þorvaldsdóttir, almanna- og líkamsræktarkennari og rithöfundur.



2010

Bráðum vorar!

Þá kætumst við á ný enda ýmislegt skemmtilegt á döfinni í Gardheimum

★ Viðburðir



Bóndadagurinn

22. janúar



Heilsuhelgi

22. - 24. janúar



Þrjónakvöld

27. janúar



Veislugleði Gardheima

frá febrúarbyrjun



Fermingarsýning

6. - 7. febrúar



Dýradagar: smáhundar

13. - 14. febrúar



Valentínusardagurinn

14. febrúar



Konudagurinn

21. febrúar



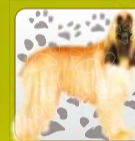
Þrjónakvöld

24. febrúar



Brúðkaups- og rósasýning

6. - 7. mars



Dýradagar: stórhundar

20. - 21. mars



Þrjónakvöld

23. mars



Páskar

1. - 5. apríl



Vorgleðin

10. - 11. apríl



Sumardagurinn fyrsti

22. apríl



Mæðradagurinn

9. maí

★ Námskeið

Gerðu sjálf(ur)

Fermingarveislan

10. febrúar
kl. 17.30

Páskaskreytingar

24. mars
kl. 17.30

Brúðkaupið

28. apríl
kl. 17.30

Trjáklippingar

18. mars
kl. 19.00

Tjarnargerð og lýsing

27. maí
kl. 19.00

Moltugerð og áburðargjöf

11. maí
kl. 17.30



Ræktaðu sjálf(ur)

Sumarblómin

11. febrúar
kl. 19.00

Grænmeti

15. apríl
kl. 19.00

Kryddjurtir

11. mars
kl. 19.00

Svalaræktun

29. apríl
kl. 19.00



Upplýsingar og skráning á gardheimar.is

Menningar- og listadagar í Breiðholti

Nú standa yfir menningar- og listadagar í Breiðholti. Margar stofnanir og fyrirtæki taka sig saman af því tilefni um að bjóða upp á fjölbreytta dagskrá fyrir íbúa Breiðholtsins. Á dögum sem þessum er samvinna og samstarf mikilvægur þáttur.

Fimmtudaginn 25. febrúar verður hópur á ferð um hverfið sem kallar sig Korpúlfar. Þetta eru eldri borgarar úr Grafarvogi. Hópurinn mun koma í vinaheimsókn í Breiðholtskirkju klukkan 13:00 þennan dag þar sem byrjað verður með helgistund í kirkjunni. Gerðubergskórnum mun koma og syngja í stundinni. Eftir helgistundina liggur leiðin niður í safnaðarheimili þar sem verður kaffi og með því.

Á hverjum miðvikudegi er kyrrð-

ar- og bænastund í Breiðholtskirkju og hefst stundin klukkan 12:00. Á eftir er boðið upp á léttu hádegishressingu. Annan hvern miðvikudag klukkan 13:30 hittast góðir vinir í félagsskapnum Maður er manns gaman. Dagskráin er fjölbreytt og eru allir hjartanlega velkomnir að bætast í hópinn. "Vinir eru svo sannarlega góður fjársjóður," segir í fréttatilkynningu frá Breiðholtskirkju. "En hvert er leyndarmál vintunnar? Veist þú það? Komdu í Breiðholtskirkju, og bjóddu endilega með þér vinkonu/vini, sunnudaginn 28. febrúar klukkan 11:00 og við skulum sjá hvort við getum fundið svarið við þessari spurningu. Kannski finnum við svarið í fjársjóðskistunni sem við leitum í á hverjum sunnudegi."

Íþróttadagur aldraðra og afmælissýning

Íþróttadagur aldraðra og afmælissýning í tilefni 25 ára starfsafmælis Félags áhugafólks um íþróttir aldraðra, FÁLA, var haldinn 17. febrúar sl., öskudag, í íþróttahúsinu Austurbergi í Breiðholti.

Eins og undanfarin ár komu fram hópar af stór Reykjavíkursvæðinu og sýndu hvað er á döfni hjá hverjum og einum.

Félagið hefur starfað í 25 ár en fyrsti leikdagurinn var haldinn að vori til 1987 og hefur verið árviss atburður allar götur síðan. Gunnars Haukssonar var sérstaklega minnst og á meðal atriða voru leikæfingar sem drengir úr Leikni sýndu. Einnig stóð til að sýnendur frá félagsstarfinu í Gerðubergi kæmu fram en af því gat ekki orðið af óviðráðanlegum örsökum.

FERMINGAR MYNDATÖKUR



Tilboð 1
7 myndir í 13x18 og geisladiskur í netupplausn
15.000kr.



Tilboð 2
14 myndir í bók eða albúmi og geisladiskur í netupplausn
22.000kr.



Tilboð 3
18 myndir í bók eða albúmi, geisladiskur í netupplausn og stækkun 18x24
28.000kr.



Þönglabakka 4 (Mjódd) sími 557 4070
www.myndval.is
www.asmynd.is

AFS-skiptinemasamtökin með kynningu í Breiðholtsskóla

Sjálfbóðaliðar í nýstofnuðum Menningarklúbbi AFS-skiptinemasamtakanna heim-sækja í vetur nokkra 5. og 6. bekki í grunnskólum á höfuðborgarsvæðinu. Markmiðið er að kynna fyrir börnunum framandi lönd og mismunandi menningu og efla skilning þeirra á margbreytilegum viðhorfum ólíkra menningarheima og auka um leið viðsýni þeirra og umburðarlyndi.

Í desember sl. fengu krakkarnir í 5. og 6. bekk Breiðholtsskóla í heimsókn til sín fjóra sjálfbóðaliða, sem eru tiltölulega nýkomnir heim frá dvöl sinni erlendis og höfðu frá ýmsu forvitnilegu að segja.

Óhætt er að segja að börnin hafi sýnt mikinn áhuga á því sem sjálfbóðaliðarnir kynntu fyrir þeim. Allt kynningarefnið fyrir krakkana er útbúið af fjórum sjálfbóðaliðum og byggist það á fræðslu og leikjum, sem m.a. er ætlað að efla með krökkunum hópefli og samvinnu. Nemendurnir höfðu mjög gaman af því að hlusta á sögur frá hinum margvíslegustu menningarkim og ekki skemmdi fyrir þegar AFS-liðarnir tóku upp á því að tala til þeirra á framandi tungum, sem þeir hafa lært í skiptinemasamtökum síni erlendis. Óhætt er að segja að starf sjálfbóðaliða sé stór þáttur í starfsemi AFS á Íslandi en um 300 slíkir leggja starfsemi lið um land allt. Þrjár deildir eru starfandi á landinu, í Reykjavík, á Eyjafjarðarsvæðinu og á Vesturlandi. Eitt hlutverka þessara deilda er að standa fyrir kynningum á AFS í grunnskólum landsins og framhaldsskólum og eins og kom fram hér í upphafi er þáttur Menningarklúbbsins enn ein fjöðrin í hatt þessa duglega unga fólks.



Áhuginn skín úr andliti krakkanna og margar hendur á lofti þegar spurningu er beint til þeirra.



Ber er hver að baki nema sér bróður eigi. Allir snúa bökum saman og haldast hönd í hönd.

Pizza hornið opnar í Mjóddinni

Pizza hornið opnar í Mjóddinni 1. mars nk. Pizza hornið verður til húsa á sama stað og Big Papas Pizza var áður, við hliðina á Bónusvídeó og gegnið inn frá bílastæðinu framan við verslunar- og þjónustumiðstöðina.

Ingþór Guðmundsson, eigandi Pizza hornsins sagði í samtali við Breiðholtsblaðið að hann væri að ljúka undirbúningi fyrir opnunina. Hann kvaðst ætla að vera með opnunartilboði út mars mánuð,

stóra pizzu með tveimur áleggstegundum á 1000 krónur en þá væri ætlunin að breyta aðeins um takt og hefja heimsendingarþjónustu í Breiðholtið og jafnvel Kópavog til að byrja með. "Ég geri ráð fyrir að verðin breytist lítillega en ég ætla mér að vera með eins hagstæð verð og unnt er. Mjóddin liggur vel við að reka svona þjónustu. Bakkarnir eru í göngufæri og stutt í önnur hverfi Breiðholtsins og eins yfir í Kópavoginn.

borgarblod.is



Adalskoðun, faggildur skoðunaraðili í 15 ár

Skoðunarstöðvar:
Reykjavík Skeifunni 5 Sími 590 6930
Hafnarfjörður Hjallahrauni 4 (við Helluhraun) Sími 590 6900
Kópavogur Skemmuvegi 6 (bleik gata) Sími 590 6935

Nýtt skoðunarár

Við bjóðum alla ökutækjaeigendur velkomna til okkar á nýju ári. Áfram munum við bjóða upp á faglega og góða þjónustu líkt og við höfum gert undanfarin 15 ár.

Adalskoðun

www.adalskodun.is

INNBLÁSIÐ AF
NÓBELSVERÐLAUNA
UPPGÖTVUN

NÝTT!



Viltu hámarks raka fyrir húðina?

Eucerin kynnir nýjung í andlitsumönnun: AQUAporin. Eucerin AQUAporin örvar eigið rakanet húðarinnar – rakafarveginn (aquaporins) – þannig að rakinn dreifist ákjósanlega jafnvel í dýpri lögum húðarinnar. Hið öfluga efni Glyco Glycerol örvar núverandi rakafarvegi, hjálpar til við myndun nýrra og færir húðinni langvarandi raka*. Virknin og þol húðarinnar vegna Eucerin AQUAporin ACTIVE línunnar er vísindalega sannað, jafnvel fyrir viðkvæma húð. Niðurstaðan er mismunur sem þú finnur á húðinni og sérð greinilega.

* Prófanir framkvæmdar í tilraunaglasí



Finndu andlitsvörurnar fyrir þig á
WWW.EUCERIN.COM

Eucerin[®]

Eucerin[®] fæst í apótekum

Virðing gleði og umhyggja eru einkunnarorð skólans

Virðing, gleði og umhyggja eru einkunnarorð Hólabrekkuskóla í Breiðholti. Skólinn hefur starfað sem heilstæður grunnskóli frá árinu 1974 að hann hóf starfsemi í hverfi sem þá var að byggjast. Skólinn hefur þróast með umhverfi sínu og er einsetinn í dag með um 550 nemendum. Uppeldi til ábyrgðar - heilstæð skólastefna" er grundvöllur skólastefnu Hólabrekkuskóla og snýst einkum um hvernig manneskjan hugsar sem slík og myndar samskipti við aðrar manneskjur á sem bestum notum. Breiðholtsblaðið leit við í Hólabrekkuskóla á dögnum.

Vinavikan hefur vakið athygli

Eitt af því sem einkennir starfið í Hólabrekkuskóla nú er þátttaka skólans í svonefndri Olweusaráætlun, sem byggist á kenningum norska háskólakennarnas Dan Olweusar er hefur rannsakað einelti í yfir þrjú áratugi. Þetta er samstarfsverkefni menntamálaráðuneytisins, Kennarasambands Íslands, Heimilis og skóla og Sambands íslenskra sveitarfélaga og byggir á fáum meginreglum sem staðfestar hafa verið með vísindalegum rannsóknum. Markmið þeirra er fyrst og fremst að vinna á móti einelti og annarri andfélagslegri hegðun. Hólmfríður G. Guðjónsdóttir, skólastjóri í Hólabrekkuskóla segir þetta starf snúast um að endurbæta félagslegt umhverfi í skólanum og skapa aðstæður bæði innan skólans og einnig á heimilum barna er einkennist af jákvæðum áhuga og alúð hinna fullorðnu og farið sé eftir ákveðnum vinnurömmum ef óviðunandi hegðun komi fram. Af þeim verkefnum sem Hólabrekkuskóli hefur staðið fyrir af þessu tilefni má nefna sérstaka vinaviku í skólanum á haustin þar sem áhersla er lögð á þessa þætti skólastefnunnar í skólastarfinu og lauk vinavikunni á liðnu hausti, sem var sú þriðja í röðinni með því að nemendur tókust hönd í hönd og mynduðu vinakeðju umhverfis skólann sinn. "Vinavikan er í anda verkefnis okkar um uppeldi til ábyrgðar og Olweusaráætlunarinnar. Þar vinnum við með umhyggju, frelsi, áhrif og gleði sem raunar er undirtóninn í skólastefnu Hólabrekkuskóla. Í vinavikunni tengdum við einn dag við hverja þörf og skipulögðum hann út frá henni. Allir bekkir í Hólabrekkuskóla eiga sinn vina-bekk og hittast þessir bekkir í vinavikunni og oftar."

Uppeldi til ábyrgðar

Annars sem vert er að geta í starfi Hólabrekkuskóla er "uppeldi til ábyrgðar" skólastefnu sem leiðir af sér aukinn sjálfsaga nemenda. Þessi leið er byggð á rannsóknum og árangri í erlendum skólum og byggist á starfsmannahóp sem myndar sér skýra stefnu í samskiptum og agamálum. Hólmfríður segir að sífellt fleiri skólar á leik- og grunnskólastigi velji þessa leið vegna þess hversu árangursrík hún hafi reynt og hún var tekin upp í Hólabrekkuskóla árið 2008. Þessi skólastefna byggir á sjálfræði og valkostum og kennslan miðast við að nemendur einir geti stjórnað hegðun sinni. Fimm leiðir eru lagðar til grundvallar við stjórnun. Í fyrsta lagi má nefna að forðast er að beita skömmum og tilviljanakenndum reisingum og einnig að stjórna með því að búa til sektarkennd hjá nemendum. Þá er reynt að forðast gylliboð en að nota hrós á jákvæðan hátt en þó aldrei sem tæki til að stjórna. Að lokum má



Hólmfríður G. Guðjónsdóttir, skólastjóri Hólabrekkuskóla ásamt fjórum nemendum sem hlutu viðurkenningar í hönnunarkeppni í skólanum. Með þeim á myndinni er Pétur H. Pétursson, sem starfaði sem smíðakennari við skólann fram til síðustu áramóta.

Mynd: Katrín K.

svo benda á reglufestu og uppbyggingu sem leiðir til að framfylgja þessari skólastefnu. Hólmfríður kveðst vonast til að þessar hugmyndir séu þegar farnar að lita skólastarfið því mikið sé lagt upp úr að nýta þessi fræði vel til þess að hjálpa nemendum áfram í skólastarfinu og lífinu.

Heilbrigður lífsstíll starfsfólks og nemenda

Ýmsar aðrar nýjungar er að finna í skólastarfi Hólabrekkuskóla. Má þar nefna sérstakt lýðheilsuverkefni sem var sett af

stað haustið 2008. Markmiðið með verkefninu er eins og nafnið bendir til er að huga að heilbrigðum lífsstíl bæði nemenda og starfsfólks skólans. Meðal þeirra lýðheilsuverkefna sem unnið hefur verið að má nefna áttak um að ganga í skólann og heilsuvika sem efnt var til á síðasta skólaári og var þá sérstaklega hugað að fæðunni innan veggja skólans. Þessu verkefni hefur verið haldið áfram á því skólaári sem nú stendur yfir og m.a. var efnt til sambærilegrar heilsuviku í nóvember þar sem sérstök áhersla var lögð á fæðuval.



Leikið í Tónsmiðjunni

Síðastliðið haust var boðið upp á nýjung í valgreinum fyrir 9. til 10. bekk í Hólabrekkuskóla. Svokölluð tónlistarsmiðja var sett á fót.

Markmiðið er að nemendur öðlist grunnfærni við að leika á hljóðfæri sem notuð eru í dægurtónlist s.s. gítar, bassa, hljómborð og trommur. Læri aðferðir við tónlistarsköpun og fái tækifæri til að semja og útsetja eigin

tónlist. Einnig er lögð áhersla á framkomu og þjálfun við flutning verka á tónleikum. Nemendur öðlist færni í meðferð tækja sem notuð eru við tónlistarflutning s. s. magnara, hljóðkerfi og hljóðnema og fái að kynast möguleikum í hljóðveri við hljóðvinnslu. Í dag eru starfandi tvær hljómsveitir og sönghópur sem hafa komið fram við ýmis tækifæri innan skólans.

Eru rennurnar og niðurföllin hjá þér farin að leka?



Fyrirtækið Rennur & Niðurföll tekur að sér að endurnýja og laga rennur & niðurföll, einnig aðra þakvinnu.

Upplýsingar í síma 694 8448, Ólafur



Skátastarf í Efra Breiðholt

Ákveðið hefur verið að endurvekja skátastarfið í Efra Breiðholti eftir átta ára fjarveru. Er það skátafélagið Hafarnir sem stendur að skátastarfinu.

Boðið verður upp á fundi fyrir tvo aldurshópa, 7 til 9 ára og

10 til 12 ára. Fálkaskátar eru fyrir aldurshópinn frá 10 til 12 ára. Fundir verða haldnir í Miðbergi á mánudögum kl 14:00 til 15:30

Fundir eru einu sinni í viku í 90 mínútur í senn.



WALDORFSKÓLINN SÓLSTAFIR

Innritun fyrir skólaárið 2010-2011 er hafin!

Waldorfgrunnskólinn er fyrir börn á aldrinum 6-16 ára.

Starfið byggir á uppeldisfræði Rudolfs Steiner með sköpunarkraft einstaklingsins að leiðarljósi.

Listræn framsetning og úrvinnsla alls námsefnis og heilbriggt félagslegt umhverfi eru sett í forgunn.

Opið hús verður í skólanum laugardaginn 20. mars frá kl. 13-16

Allir velkomnir!



Hraunbergi 12 • 111 Reykjavík • Sími 5771110



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

Hvað er Fjölvakí?

Hvernig er að koma inn mál-
laus inn í nýtt samfélag? Skilja
ekki hvað sagt er né geta les-
ið skrifuð orð? Horfa jafnvel á
bókstafi sem óskiljanleg tákn.
Fjarrænt myndmál. Mörg okkar
þekkja þessa tilfinningu úr
ferðalögum til annarra landa og
heimshluta – einkum þar sem
annað letur er notað en það sem
við þekkjum og erum vön.

Ferðamaðurinn getur þó oft
bjargað sér á tungumáli sem hann
kann eitthvað í. Oftast er það á
ensku sem er þekkt tungumál um
víða veröld og aðal samskipta-
tungumál á netinu. Öðru máli
gegnir þegar fólk flytur á milli
landa og verður að tileinka sér
nýtt tungumál í námi, starfi og
öðrum mannlegum samskiptum.

Efni á 22 tungumálum

Þessi staða hefur komið fram
í Breiðholti, sem og öðrum
byggðarlögum, þar sem umtals-
verður fjöldi fólks af erlendum
uppruna býr. Til að bregðast við
þessari áskorun hefur heimasiðu
verið komið á fót á netinu sem á
að auðvelda fólki frá öðrum mál-
samfélögum að meðtaka og skilja
ýmis skilaboð frá umhverfi sínu
hér á landi. Vefurinn nefnist Fjöl-
vakí og markmiðið með stofnun
hans er einkum að safna saman
efni á erlendum tungumálum, flokka
það og birta á sérstökum upp-
lýsingasíðum hvers tungumáls.
Fjölvakí var unnin á Þjónustumið-
stöð Breiðholts í samstarfi við
Menntasvið og Fjölmennings-
setrið á Vestfjörðum. Með tilkomu
Fjölvakí eiga einstaklingar sem
tala ólík tungumál að geta nálgast
ýmsar upplýsingar sem til eru
um íslenskt samfélag á sínu eigin
tungumáli. Kennsluráðgjafarnir
Arnbjörg Eidsdóttir og Þorbjörg
Þorsteinsdóttir hafa m.a. unnið að
undirbúningi þessa verkefnis. Þær
sögðu í samtali við Breiðholts-
blaðið að mikil áhersla hefði verið
lögð á að flokka efni sem hent-
aði innflytjendum ásamt því að
miðla almennu upplýsingaefni frá
mörgum aðilum um íslenskt sam-
félag. Þegar hefur efni á 22 tungu-
málum verið safnað í tenglasafn
sem hægt er að nálgast á vefnum.
Áfram er unnið að því að birta
hagnýtar upplýsingar sem snúa



Þorbjörg Þorsteinsdóttir og Arnbjörg Eidsdóttir hafa unnið að undirbúningi Fjölvakí.

að skólagöngu og skólasamfélag-
inu í Breiðholti, þar á meðal skóla-
dagatal, matseðla og upplýsingar
um starfsfólk skólanna. Einnig er
unnið að því að finna upplýsingar
um foreldrastarf á erlendum
tungumálum í fjölmenningsam-
félagi og miðla ýmsu gagnlegu um
þjónustu í hverfinu á nokkrum
tungumálum. Þær Arnbjörg og
Þorbjörg segja einnig nauðsyn-
legt að lögð verði áhersla á að
 tryggja skilvirka íslenskukennslu
í framtíðinni til handa nemend-
um sem eiga sér annað móður-
mál en íslensku. Með því mætti

auðvelda börnum og ungmennum
íslenskunámið og koma í veg fyrir
tvíverknað þar sem of algengt sé
að kennarar búi ekki yfir nægum
upplýsingum um tiltækt námsefni
fyrir íslenskukennsluna. Það er
ljóst að það upplýsingaefni sem
þegar er tilbúið og komið inn í
Fjölvakí á að geta hjálpað fólki
sem enn hefur ekki náð tökum á
íslensku tungumáli við að skilja
umhverfi sitt og samfélag - ná sem
sé betri tökum á daglegu lífi í nán-
ari tengslum við nærumhverfið og
samfélagið.

BÓNUSVÍDEÓ LÓUHÓLAR

ÞRIÐJUDAGSTILBOÐ

Á ÞRIÐJUDÖGUM ERU ALLAR
DVD MYNDIR Á 450 KR.*

*Ein ný og tvær gamlar (Tilboð A)

ALLTAF TILBOÐ Á NAMMI OG GOSI

BÓNUSVÍDEÓ LÓUHÓLUM • HÓLAGARÐI 2-4 • SÍMI 587-1080
www.bonusvideo.is

Upplestrar- keppninni lýkur í Fella- og Hólakirkju

Lokahátíð Stóru upplestr-
arkeppninnar í Breiðholti
verður haldin í Fella- og Hóla-
kirkju, miðvikudaginn 17.
mars kl. 16:00.

Keppnin fer fram á eftirfar-
andi hátt Þann 16. nóvember ár
hvert, á degi íslenskrar tungu,
er keppnin formlega sett. Þá
leggja kennarar í 7. bekkjum
sérstaka rækt við vandaðan
upplestur og framsögn í bekk-
jum. Að lokinni þjálfun er hald-
in bekkjarhátíð þar sem nem-
endur lesa upp frásögur og ljóð
fyrir samnemendur og foreldra.
Tveir nemendur eru þá valdir
sem fulltrúar skólans til að lesa
á lokahátíð. Á lokahátíð er lögð
mikil áhersla á hátíðlega athöfn
með upplestri og tónlistaratrið-
um. Allir lesarar á lokahátíð fá
bókaverðlaun og þrjár fremstu
fá að auki sérstaka viðurkenningu
Allir Breiðholtsbúar eru
velkomnir á hátíðina.

Fermingarfötin, hárskrautið og skartið færðu hjá okkur



FERMINGAR BOÐSKORT

Skoðaðu öll kortin á
www.myndval.is

Verð

10-39 stk. 158kr./stk.

40 stk. + 145kr./stk.

myndval
 Höngvabakka 4 (Mjódd) sími 557 4070
 myndval@myndval.is
www.myndval.is

NOTUÐ FÖT - NÝTT HLUTVERK

Breiðholtsbúar

Nú eru Rauðakrossbúðirnar orðnar fjórar
Laugavegi 12
Laugavegi 116
Mjódd
Strandgötu 24, Hfj

Í Rauðakrossbúðunum leynast gersemar

Notuð föt - skautar - skíðaskór - leikföng og margt fleira



Rauði kross Íslands
Fatasöfnun

borgarblod.is

Bernskuminningar úr Breiðholtinu

Kristófer Ásmundsson er Grundfirðingur að uppruna en ólst að hluta upp í Breiðholtinu. Foreldrar hans eru Margrét Guðmundsdóttir, ljósmóðir og Ásmundur Karlsson, fyrrum skipstjóri og síðar verslunarmaður. Kristófer rekur fyrirtækið Gallerí Fisk við Nethyl ásamt fjölskyldu sinni og nú einnig veitingastaðinn í Menningarmiðstöðinni Gerðubergi.

Við Asparfell og Írabakka

Ég fæddist í bíl um miðja vega á milli Grundarfjarðar og Stykkishólms. Þá var faðir minn skipstjóri og stundaði útgerð frá Grundarfirði og móðir mín var ljósmóðirin á staðnum. Mér lág mikið á að komast í heiminn og þetta varð einskönar sjálfstjórnun vegna þess að þetta var ljósmóðirin sem var að fæða. Þessi flumbrugangur minn þarna á þjóðveginum skýrir lífshlaup mitt kannski að einhverju leyti því mér hefur oft legið nokkuð á og vilja láta hlutina ganga. En dvölin í Grundarfirði var ekkert mjög löng vegna þess að faðir minn fór í Tækniskólann að læra útgerðartækni og fjölskyldan fylgdi að sjálfssögðu með. Ég var á fimmta árinu og þar hófust kynnin af Breiðholtinu.

Við bjuggum fyrst í Keilufellinu en síðan við Asparfellið þaðan sem ég gekk fyrst í skólann – í Fellaskóla. Við bjuggum í tvö ár við Asparfellið. Það var urmull af krökkum í Fellaskóla á þessum tíma og við sátum jafnvel í gluggakistunum. Þá voru líka alvöru vetur og við fukum til og frá á bíla-stæðinu og skólalóðinni í snjónum og hálkunni. Á þessum tíma var faðir minn á fullu í skólanum og móðir mín sinni ljósmóðurstarfinu niður á fæðingardeild þannig að við bræðurnir sáum að mestu um okkur sjálfir. Ég man að okkur fannst sport í að borða samlokur sem voru búnar til úr franskbrauði og rúgbrauði með smjöri og stundum osti á milli. Í Asparfellinu sátum við á morgnana, borðuðum morgunmatinn og hlustuðum á morgunútvarpið. Jón Múli spilaði oft lagið TipE, writer eftir Leroy Anderson og alltaf þegar ég heyrir lagið fer ég til baka í Asparfellið. Þessir liðnu morgnar koma upp í hugann og ég hlusta eiginlega aldrei á morgunútvarp til þess að eyðileggja þessar minningar ekki. Bróðir minn er tveimur árum eldri en ég og var kominn til aðeins meira vits. Hann var mikið heima með vinum sínum en móður minni leist ekki eins vel á að ég yrði líka heima ekki hærrí í loftinu. Hún kom mér því fyrir á dagheimilinu Ösp sem var í kjallaranum við Asparfellið. Ég er því með fyrstu krökkunum

ef ekki það fyrsta sem fékk inni í Frístundaheimili í Fellunum og ef til vill víðar. Þarna lærði ég líka að hjóla undir stöng eins og aðrir. Fyrsta hjólið var blátt og með krómbrettum en örlög þess urðu þau að eitt sinn sprakk í öðru dekkinu og hjólið var sett niður í hjólageymslu því það átti að gera við dekkið helgina eftir. Til þess kom þó aldrei því hjólinu var bísad áður en helgin rann upp. Það var ekkert óalgent að hjól hyrfu svona án hjálpar eigenda sinna úf Fellakjöllum á þessum árum. Við höfðum nóg fyrir stafni. Þetta voru fjörug tvö ár og margt brallað. Eitt af því sem við gerðum var að koma okkur upp brennsluofni. Við hlóðum hann úr einhverjum afgöngum sem við fundum og vorum síðan duglegir í sorphirðunni. Við fórum oft með rusl út í óninn og kveiktum í því við mikinn fögnuð okkar yfir dugnaðinum en minni fögnuð íbúanna við Asparfellið vegna þess að reykurinn og lyktin vildi laumast inn til þeirra. Við tókum þátt í fleiri uppátækjum og ég verð að segja að krakkar höfðu mun meira lífsrími þá en í dag. Við vorum bara að gera eins og fullorðna fólkíð og Fellin voru vel fallin til þess að taka dálítið á hlutunum. Þetta var svipað og að vera úti á landi nema að þar var mun fleira fólk.

Asparfellssælan var úti

En Asparfellssælan var úti eftir tvö ár. Þá hafði faðir minn lokið námi og við fluttumst vestur til Ísafjarðar þar sem hann fór að stjórna kaupfélagi. Þau voru enn til á þeim árum og síðar fluttumst við til Stykkishólms þar sem hann stjórnaði einnig kaupfélagi. Við vorum á þessu landsbyggðarflakki til 1986. Þá komum við til baka og fluttum í arkitektablokkina við Írabakkann. Ég hef því prúfað ýmsa hluta af Breiðholtinu en aldrei verið í Seljahverfinu. Ég þekki það nánast ekki neitt. Þá átti ég eftir að ljúka grunnskólanum og var í 8. og 9. bekk í Breiðholtsskóla. Þórður Óskarsson var skólastjóri og ég man að hann var ekki alltaf kallaður sínu rétta nafni en ætla ekkert að hafa uppnefnið eftir. Ég kynntist þó Þórarni Óskarssyni bróður hans fljótlega



Kristófer kominn í lúðrasveitarbúninginn.

því ég hef blásið í lúður frá því ég var krakki og fór um þetta leyti að spila í lúðrasveit Reykjavíkur með bróður hans.

Ævintýri á Írabakka

Ég hef fengist við tónlist frá unga aldri. Byrjaði að blása með lúðrasveitinni í Stykkishólmi og var síðar í Lúðrasveit Reykjavíkur og blés einnig um tíma í Svaninum. Ég var líka um tíma í tónlistarnámi. Fyrir þess vestur á Seltjarnarnes þar sem ég var í skólanum hjá Skarphéðni Einarssyni. Þetta hefur verið svona hobbý hjá mér og nú er ég búinn að fjárfesta í píanói. Ætli það verði ekki ellihobbýið að læra á það. Ég hef haft gaman af þessu og svo kynntist ég komunni minni svona óbeint í gegnum lúðurinn. Þannig háttaði til við Írabakkann að bræður frá Vestmannaeyjum bjuggu í næstu íbúð við okkur. Þar eignaðist ég góð vini og við brölluðum margt saman. Ég var þá í FB í framhaldsskóla og þeir voru líka við nám. Íbúðin þeirra var eins og félagsheimilið okkar. Við söfnuðumst saman hjá þeim bræðrunum á fimmtudagskvöldum og ég held að tæpast hafi verið slökk hjá þeim fyrr en á sunnudag. Þarna ríkti allt önnur stemning – þessi sérstaka eyjastemning þar sem maður er manns gaman. Þetta varð til þess að ég fór

að fara til Vestmannaeyja. Ég fór þangað í helgarferðir bæði í tengslum við kunningjana, handboltann og svo með lúðrasveitinni til þess að spila. Hún kom til lands til þess að læra hjúkrunarfræði. Reyndar fór hún til Ítalíu í eitt ár sem Au Pair. Ég var frekar rólegur í kvennamálum svona miðað við marga. Ég hafði ekki miklar áhyggjur af að ég næði mér ekki í konu í fyllingu tímans. Ég var þó mjög skotinn í þessari stúlku og beið bara þangað til að hún kom til baka. Svo má gjarnan rifja það upp að ég fór á fyrsta fylliríð með öðrum félögum mínum úr Írabakkanum. Það var í Vatnaskógi. Við höfðum reyndar vit á að tjalda fyrir utan girðinguna því þetta var KFUM svæði og drykja ekki sérlega vel séð. Við höfðum birgðir með okkur, pela af vodka, og vorum haugafullir að okkur fannst í þrjú kvöld. Þá var ég ekki orðinn smitadur af Vestmanneyjabakteríunni. Þær voru enn í hálfgerðir þoku – rétt eins og Færeyjar. En dvölin á Írabakkanum var um margt ævintýri líkust.

Byrjaði 11 ára að vinna

Svo fór ég að vinna. Ég byrjaði að vinna þegar ég var 11 ára í kaupfélaginu í Stykkishólmi hjá föður mínum. Fyrsta sumarið í Reykjavík vann ég í KRON við Dunhagann og fór í strætó alla leið vestur í bæ í vinnuna en flutti



Kristófer Ásmundsson, Lilja Jónsdóttir, matfræðingur og veitingatæknir í Gerðubergi og Ásmundur Karlsson sem einnig annast um rekstur fjölskyldunnar þar.

mig síðan í KRON við Eddufellið þar sem ég vann á kvöldin og um helgar með skólanum. Eftir það fór ég að vinna hjá Jóni í Breiðholtskjóri og Þórði syni hans og hélt þar við alveg þangað til að við keyptum okkar eigið fyrirtæki á Ártúnsholtinu fyrir 16 árum. Hún hét þá Fiskbúðin Nethyl en við breyttum nafninu eftir nokkur ár í Gallerí fiskur. Ég man að ég fór eitt sinn í sumarfrí og fólk hélt að breytingarnar stöfuðu af því að ég væri hættur. Ég var búinn að standa þarna öll árin og fólk gat ekki skilið fjarveru mína með öðru hætti. Við breyttum rekstrinum nokkuð 2002 og opnuðum veitingastað í tengslum við fiskbúðina. Þá vann ég mikið og horaðist af vinnuálaginu eða að ég gaf mér ekki tíma til að borða. Móðir mín starfar enn við ljósmóðurstörf og sinnir heimaþjónustu hjá konum með nýbura. Einhverjar þeirra höfðu verslað hjá okkur og vissu vel hver ég var þótt ég þekkti þær ekkert sérstaklega frá öðrum úr kunnahópnum. Þær fóru að spyrja mömmu hvort eitthvað væri að hjá mér. Það væri ekki sjón að sjá mig. Þær héldu að ég væri veitur eða þess háttar. Svona berast orðin frá konu til konu eins og grobbsögurnar á milli okkar karlanna.

Gerðuberg kom upp í hendurnar á okkur

Og svo er ég enn kominn í Breiðholtinu. En bara með annan fótinn. Þetta ævintýri með Gerðuberg kom svona upp í hendurnar á okkur. Þannig vildi til að Elísabet Þórisdóttir sem er ný hætt sem forstöðumaður hafði oft verslað hjá okkur í Gallerí Fiski. Þær voru að reka veitingastaðinn sjálfar um tíma eftir að fyrri veitingamaður hafði hætt. Einhverju sinni voru þær í vandræðum með hádegismatinn og hringidu í mig og spurðu hvort ég gæti reddað honum fyrir þær. Þetta tókst og allur urðu ánægðir. Þetta þróaðist svo út í að við tókum veitingareksturinn að okkur. Stundum gætir þess misskilnings að þetta sé bara kaffihús vegna þess að stærstur hluti þjónustunnar er við gesti hússins og þá einkanlega gesti félagsstarfsins sem fer fram í Gerðubergi. Margt fólk lítur á félagsstarfið sem vinnuna sína og mætir jafnvel daglega til þess að taka þátt í ýmsum viðfangsefnum. Það er nefnilega þannig að fólk er ekki alltaf tilbúið til að hverfa inn fyrir vegg húbýla sinna þegar það kemst á eftirlaun enda væri það óeðlilegt þegar fólk hefur góð heilsu og er enn í blóma. Ég kann vel við að hafa tengst Breiðholtinu að nýju og vonast til að geta þjónað þessu ágæta fólk sem lengst.



Athafnasamur ungur maður í Asparfellinu.



Skirnardagurinn. Myndarlegur í fangi pabba.

Waldorfskólinn með opið hús í mars

Waldorfskólinn Sólstafir við Hraunberg verður með opið hús þann 20. mars nk. og gefst þá Breiðholtsbúum tækifæri til að koma og skoða starfsemi skólans og ræða við kennara. Waldorfskólinn Sólstafir hefur starfað í Efra-Breiðholti í rúman áratug eða síðan 1999. skólinn er til húsa í Hraunbergi 12, rétt við efri mörk Elliðaárdalsins. Skólanum var upphaflega ráðstafað húsnæði sem verið hafði skóladagheimili og síðan þá hafa þrjár lausar kennslustofur bæst við. Nýlega er lokið endurbýggingu tveggja kennslustofa skólans vegna bruna sem varð í skólanum í desember og voru bæði nemendur og kennarar ánægðir að geta aftur sameinað skólann á einn stað en hluti kennslunnar hefur farið fram í félagsmiðstöðinni Miðbergi frá áramótum.



Mikið er lagt upp úr útikennslu í Waldorfskólanum. Þarna eru þrjár stúlkur að tálga hluti úr tré.

Waldorfstefnan er heildræn skólastefna sem byggir á 100 ára grunni og var upphafsmaður hennar Austurríkismaðurinn Rudolf Steiner. Skólinn í Breiðholti er sjálfstætt starfandi almennur grunnskóli og nemendurnir sem sækja hann eru á aldrinum 6 til 16 ára og koma af öllu höfuðborgarsvæðinu. Æ fleiri nemendur úr Breiðholtinu og nærliggjandi hverfum sækja þó skólann enda er starfið blómlegt, bekkjarhópar litlir og aðferðafræðin sem nýtt er við kennslu miðar að því að laða fram hamingjusama og skapandi nemendur með frumkvæði og sjálfstæða hugsun.

Að mörgu leyti má segja að skólinn sé vel falin perla í skólalóru Breiðholtsins og starfshættir skólans eru á margan hátt áhugaverðir. Námsgreinar eru kenndar í 3 til 4 vikna blokkum og nemendur taka ekki próf heldur fer fram símat á vinnu þeirra. Erlend tungumál eru kennd frá fyrsta bekk og allir nemendur læra að spila á blokkflautu á yngra og miðstigi skólans. Allar námsgreinar eru kenndar í ferli þar sem kennarinn leggur inn námsefni á listrænan hátt og nemendur vinna úr því á eigin máta. Hefðbundnar skólabækur eru ekki notaðar í skólanum fyrr en á efsta stigi hans og nemendur vinna sínar eigin vinnubækur frá grunni í hverri námsgrein. Þessi vinnubrögð gera nemendum kleyft að nýta sína eigin skapandi krafta á allan mögulegan hátt í náminu og stuðla að sjálfstæðri, listrænni og gagnrýnni hugsun.

Þrátt fyrir þessar óhefðbundnu aðferðir hefur nemendum skólans sem komnir eru í framhaldsnám gengið vel í sínu námi og er eftir þeim tekið fyrir áhuga á náminu, óvenju sjálfstæð vinnubrögð og

góðan félagsþroska. Waldorfskólastefnunni fylgja einnig heildræn umhverfissjónarmið og er boðið upp á lífrænt fæði í skólanum og hreinsiefni og hráefni eru eins vistvæn og kostur er. Eitt af því sem einkennir skólasterfið og er frábrugðið því sem tíðkast í almenna skólakerfinu er sú venja að bekkjarkennari fylgi sínum hóp upp allan grunn-skólann, allt frá fyrsta bekk upp í áttunda sem bekkjarkennari og síðustu tvö árin sem umsjónarkennari hópsins. Þessi hefð stuðlar að sterkum tengslum kennara og nemenda og gerir kennaranum mögulegt að aðlaga námsefnið að hópnum og að hverjum einstaklingi, þar sem hann öðlast með tímanum mikla innsýn í námsframvindu hvers og eins. Þetta skapar nemendum einnig aukið öryggi í skólaumhverfinu og byggir upp gagnkvæma virðingu og traust.

Þar sem Elliðaárdalurinn er aðeins steinsnar frá skólanum er það svæði nýtt allt skólaárið um kring til kennslu. Holtið við skólann hefur smám saman tekið stakka-skíptum og er orðið að útikennslu-

stofu og í náttúrufræðikennslu er bæði plöntu og dýralíf í dalnum nýtt til hins ýtrasta. Yngstu börnin fara í berjamó á haustin og sulta síðan afraksturinn og tíndar eru jurtir í te og litun. Lagt er uppúr því að nemendur skólans gangi vel um náttúruna og séu meðvitaðir um hve viðkvæmt lífríkið er í dalnum. Óvenju mikil áhersla er lögð á handverk í Waldorfskólanum. Nemendur vinna í handverki sex kennslustundir á viku og er það oft tengt þvert á aðrar námsgreinar eins og sögu og landafræði. Ýmis ferli við handverk eru tekin alveg frá grunni, til dæmis ullarvinnsla, frá flóka yfir í spunnið band sem síðan er handlitað og prjónað úr því að lokum. Eldri nemendur fá að spreyta sig í koparsmíði og steinhögg og gamalt íslenskt handverk eins og stein og torfhleðsla er einnig að tengjast handverkshefð skólans. Nemendur fá að útfæra sínar eigin hugmyndir í handverkinu og er það eitt af grunnstefum kennslunnar að hver og einn læri vinnuferlið frá hugmynd yfir í efni og geti fylgt því eftir.



www.heilahristingur.is

HEILAHRISTINGUR
heimanámsaðstoð á bókasafninu :-)

Ertu 18 ára eða eldri?

Viltu leggja þitt af mörkum, auka við reynslu þína og kynnst um leið skemmtilegum krökkum?

Sjálfboðaliðar óskast
við heimanámsaðstoð í Breiðholti

Skráning og nánari upplýsingar á www.heilahristingur.is



BREIÐHOLTSBÚAR, KOMIÐ ÞIÐ SÆLI!

FOREVER LIVING PRODUCT er stærsti framleiðandi AloeVera safa (Gæðavottað).

Safin úr plöntunni er náttúruafurð.

Heilsuþætandi drykkur.

Hefur slegið í gegn um allan heim, vegna virkni sinnar.

Viðheldur heilbrigði, eflir ónæmiskerfið.

Styrkir líkamann gegn meltingarvanda, bólgum, psoriasis, exemi, hægðartregðu, brjóstsviða, liðagigt, slitgigt, síþreytu.

Hreinsar meltingarveginn, svo að upptaka næringarefna verður betri.

Húð, hár, neglur styrkjast, mýkjast.

Dýrum með slen og hárlos (hestum og hundum) verið gefið Aloe Vera, með góðum árangri.



AloeVera safar



Clean 9 Pack



Fast Start Pack

Held hópkyrningar í heimahúsum t.d. saumaklúbbum, pantið tíma.

Aðrar vörur svo sem Bee products, te, snyrtivörur, heimilsvörur og bætiefni.

Forever vörur, vinsælar gjafavörur.

Hægt að velja saman mismunandi vörur í pakka, ráðgjöf.

Sjálfstæður dreifingaraðili:

Guðrún Sigríður Þorsteinsdóttir
Sími: 557 9459 • 846 5289

Ókeyppis vörurbæklingur
Hafið samband • Geymið auglýsinguna

Ný prjónaverslun
í Mjóddinni,
allar helstu prjónavörur.

Ýmis námskeið, prjónakaffi
og fleira á döfinni,
upplýsingar veittar
í versluninni.

Verið velkomin



Álfabakki 14a - Sími: 571-2288

Nethyl 2, 110 RVK

Gallery
fiskur

S: 587-2882

Lesendur ahtugið:
Fiskbúðin er full af ferskum fiski daglega

Veitingahúsið í Nethyl er opið í hádegi alla virka daga og fim-lau- kvöld

Hádegishlaðborð í kaffihúsinu Gerðubergi

www.galleryfiskur.is

HYSIR.IS

Heimanámsaðstoð með skemmtilegheitum

Hvað er heilahristingur? Flestir tengja þetta hugtak við óþægindi sem hlotist geta af höfuðhöggum. En heilahristing má einnig tengja við að hrista upp í heilanum, að fá hann til þess að virka betur og tileinka sér áður óþekkt tilbrigði. Þessi hugsun er að baki heimanámsaðstoð fyrir nemendur í fimmta til tíunda bekk Hólabrekkuskóla og Fella-skóla.

Kynning á þessu nýstárlega fyrirbæri fór fram í Menningar- miðstöðinni Gerðubergi síðla í janúar auk þess sem þjónusta Borgarbókasafnsins í Gerðubergi var kynnt ásamt sýningum og viðburðum sem þar eru framundan. Einnig eru hugmyndir um að tengja þetta með einhverjum hætti við félagsstarfið í Gerðubergi þar sem þetta starf gæti fallið að verkefninu um kynslóðirnar saman og gengur út á að eldri og yngri miði hvorir öðrum af hugarheimi sínum og reynslu.

Hluti þessa verkefnis felst í því að nú er boðið upp á ókeypis heimanámsaðstoð fyrir nemendur í 5. til 10. bekk í grunnskólum Breiðholts og á innflytjendabraut í Fjölbraut í Breiðholti á þriðjudögum og fimmtudögum kl. 14.30 til 16.00 og fer aðstoðin fram í Borgarbókasafninu í Gerðubergi. Kristín Rannveig Vilhjálmssdóttir,

kennari veitir verkefninu forstöðu á vegum Borgarbókasafnsins. Hún sagði í samtali við Breiðholtsblaðið að sjálfboðaliðar taka á móti þeim nemendum sem hafa áhuga á að nýta sér aðstoðina í Gerðubergi. "Við leggjum áherslu á að virkja nemendurnar í námi en einnig að hafa það skemmtilegt saman. Heimanámsaðstoðin er því krydduð með ýmsum skemmtilegum uppákomum, svo sem dansi, kvikmyndasýningum og tónlist." Kristín segir megináherslu lagða á að bjóða gott umhverfi sem styðji við skapandi barna og unglingsstarf en einnig að vekja nemendurnar til umhugsunar um framtíðarmöguleika sína, styrkja sjálfsmynd þeirra og gefa þeim möguleika á að hitta vini sína og eignast nýja. Verkefnið er samstarfsverkefni Borgarbókasafns og Reykjavíkurdæildar Rauða kross Íslands og er unnið að fyrirmynd dansks verkefnis sem heitir "Projekt 100 lekticaféer" og sem er illþýðanlegt á íslensku en hefur verið ákveðið að kalla heilahristing hér. Kristín segir að þeir sem bera hag Breiðholtsins fyrir brjósti hljóta að fagna þessu framsækna samstarfsverkefni en sjá má allar nánari upplýsingar um verkefnið á www.heilahristingur.is



TIL UMHUGSUNAR

Eftir Ragnhildi Ásgeirsdóttur djákna

Að vera hamingjusamur er að búa í gleði og sátt andartaksins

Peningar og fjármálaumræða hefur sjálfsgagt aldrei verið eins mikil hjá okkur Íslendingum eins og á síðasta ári. Oft hefur mér fundist umræðan nánast óskiljanleg og fjárhæðirnar sem talað er um svo ofboðslegar að ég hef lítinn skilning á þeim. Ég kippi mér ekki upp þó verið sé að tala um hundruð milljarða í fréttatímum. Þetta er svo fráleitt. Nei, það líður varla sá dagur að við heyrum ekki talað um peninga, í fréttum eru frásagnir af stöðu gjaldmiðils okkar og hvernig staðan sé í íslensku þjóðfélagi. Í nóvember á síðasta ári birtist á forsiðu Morgunblaðsins frétt um fjárhagsstöðu íslenskra fjölskyldna. Þar kom fram að fjölskyldur sem eiga meira en 150 milljónir eru 1200 til 1300 á landinu okkar. Þetta er tæplega 1% allra fjölskyldna á Íslandi en þessi hópur á tæplega 13% allra eigna á landinu. Þó að staðan sé svona hjá þessum hópi eru tæplega 40% fjölskyldna sem

skulda meira en þær eiga. Eins og þessar tölur sýna hefur orðið sú þróun hér á landi að það er mikill tekju- og eignamunur. Það er til fólk hér sem hefur ekki mikið á milli handanna og þarf að hugsa um hvern einasta eyri til að ná endum saman.

Við vitum öll að peningar eru nauðsynlegir til að geta lifað. Öll þurfum við að geta keypt okkur mat og borgað fyrir þá þjónustu sem við þiggjum. Það er ákveðið frelsi að eiga peninga, að geta keypt eitthvað sem gleður og mann langar í.

En við Íslendingar höfum verið rækilega minnt á það að þjóðin lifir ekki á auðæfum einum saman. Hún þarfnast líka trúar og hollustu við hið góða, við boðskapinn sem Kristur færði okkur til eftirbreytni.

Lífsgildin skipta miklu máli. Hamingja okkar, kærleikur, velferð og sátt, þetta tengist þeim gildum sem við metum, finnum í lífinu og í samskiptum okkar við aðra. Við

erum ólík, við eigum ekki sömu sögu, við erum ekki öll með sama bakgrunninn eða sömu forsendur fyrir lífinu. En það sem við teljum hafa gildi er eins konar miðja lífs okkar. Og þessi miðja er náteynd upplifun okkar og reynslu. Íslenska þjóðin hefur aðhyllt kristin lífsgildi síðustu þúsund árin og það er mín skoðun að það hafi verið þjóðinni okkar til góðs. Ég trúir því, að kristin lífsgildi séu þau, sem við þurfum á að halda, sem einstaklingar og samfélag.

Mig langar til að enda þennan pistil með setningu sem ég las um daginn og mér fannst vera svo góð: Að vera hamingjusamur er að búa í gleði og sátt andartaksins. Það er gott fyrir okkur öll að staldra við, þakka fyrir það sem við eigum og leggja rækt við og hlúa að því sem skiptir máli í lífum okkar.

Kær kveðja til ykkar allra frá okkur í Fella- og Hólabrekkukjú

Rafbúð og rafvélaviðgerðir

Eddufelli 2 • Breiðholti

Tek að mér viðhald og nýlagnir á raflögnum og rafvélaviðgerðir Einnig videó og DVD.

- Umboðs- og lagersala
- Véla- og húsgagnasala
- Raflagnaefni og áhaldaleiga

Löggiltur rafverktaki

Sími: 693 7141

Úrval af nýjum fiski

Kofareyktur rauðmagi

Sjósígin fiskur

Sólþurrkaður saltfiskur

Opið virka daga frá 10 til 18 og laugardaga fram yfir hádegi.

Fiskbúð Einars

Arnarbakka 4-6 • Sími: 551 1439 - 897 3639

Þjóðfélagsleg vakning fyrir þjónaskap

Mæðgurnar Halldóra Þormóðsdóttir og Tinna Karen Guðbjartsdóttir opnuðu Garnbúðina Gauju fyrir liðlega þremur vikum. Garnbúðin er í húsnæði sem áður hýsti útibú SPRON í Mjóddinni í Breiðholti, húsnæðið hefur staðið ónotað frá því sparisjóðurinn hætti starfsemi og löngu tímabært að koma starfsemi í gang í því plássi enda er Mjóddin afskaplega vel staðsett til verslunarreksturs.

Hugmyndina að stofnun búðarinnar fékk fjölskyldan um jólin síðustu en Halldóra hafði rekið búta- saumsverslun fyrir nokkrum árum og það hefur alltaf blundað í henni að byrja aftur með verslun tengda hannyrðum enda hefur hún lengi verið viðloðandi þjónaskap og búta- saum. Ekki skemmdi það fyrir hugmyndinni að geta starfað með dótturinni þar sem þær mæðgur eru mjög nánar, búandi báðar í Bökkunum ásamt fjölskyldum. Því var það aldrei spurning þegar þær fengu húsnæðið í göngufæri frá heimilum þeirra að skella sér beint í djúpu laugina og gera eitthvað skemmtilegt. Til gamans má geta þess að eitt af því sem fjölskyldan var sammála um var nafngift verslunarinnar en hún dregur nafn sitt af föðurömmu Tinnu Karenar sem var einstök þjóna- og hannyrðakona.

Þjónaskapur er hluti af félagslífi

Þær mæðgur segja viðtökurnar með ólíkindum enda hefur engin sérverslun með þjónavörur verið í Breiðholti í langan tíma. Halldóra segir að ákveðna þjónustu hafi vantað á þessu sviði fyrir Breiðholtsbúa því fólk eigi ekki að þurfa að aka langar leiðir á bílum til þess að nálgast nauðsynlega hluti. Mikil eftirspurn er eftir garni og vörum til þjónaskapar og á þessum skamma tíma sem verslunin hefur starfað hafa þær orðið varar við mikinn áhuga kvenna á öllum, aldri og jafnvel einnig karla á að kynna sér þjónaskap. "Þess vegna höfum við ákveðið að efna til þjónanámskeiða í versluninni á næstunni." Mæðgurnar segja að þjónaá huginn brúi öll kynslóðabil, þjónaklúbbar eru orðnir jafn- algengir og saumaklúbbar. "Þjónaskapur er hluti af félagsstarfi fyrir eldri borgara og þá er þjónakaffi mjög vinsælt og orðið hluti af félagslegri tilveru hjá fólki enda mæta ungir sem aldnir og ræða og yfirfara áhugmálið. Líklega má rekja þessa miklu aukningu til ástandsins sem varð í þjóðfélaginu er kreppan skall á og má kannski segja að það góða við kreppuna er að hún er að skila okkur örlítið aftur í tímann og um leið að varðveita gamla verkþekkingu og hefðir sem viðhafðar hafa verið um aldir," segja þær.

Ódýr lausn

"Þjónaskapur er tiltölulega ódýr lausn til að finna



Úr Garnbúðinni Gauju. Afgreiðsluborðið er frá SPRON.

sér áhugamál og komast í samband við fólk á öllum aldri, þjónana er hægt að hafa með sér allstaðar, á ferð og flugi eða bara heima í faðmi fjölskyldunnar enda hefur þjónaskapur róandi áhrif á fólk sem stundar hann og dregur úr streitu," segja þær Halldóra og Karen. Garnbúðin Gauja er aðallega að selja garn frá heildversluninni Tinnu ehf, en heildverslunin hefur í árárarið verið leiðandi innflytjandi á garni og þá er íslenski lopinn frá Ístex fljótur að fara enda vinsæll og hefur okkur ekki enn tekist að fá allar þær vörur sem við vildum hafa frá þeim þar sem Ístex annar ekki eftirspurn um þessar myndir. "Kannski verður að fara að fjölga sauðfenu aftur og nú út af lopanum," segja mæðgurnar örlítið sporskar. Margt er á döfinni hjá versluninni og má nefna að 19. feb. var opið hús hjá þeim mæðgum þar sem boðið var upp á afslátt af ýmsum vörum vegna opunarinnar og óhætt er að segja að ekki stóð á heimsóknum því Mjóddin var full frá morgni til kvölds. Þá eru þær mæðgur byrjaðar með sérstakt afsláttar- eða punkta- kerfi þar sem viðskiptavinir safna einungum í hvert skipti sem þeir versla. Einnig er á döfinni þjónakaffi reglulega í versluninni. Að lokum vilja þær mæðgur þakka Breiðholtsbúum og nærsveitungum fyrir hvað versluninni hefur verið vel tekið og gefur það þeim byr í seglin með að halda ótrauðar áfram og bæta við vöruúrvalið.

Yfir 25 tegundir á dýrasýningu

Dýradagar voru haldnir í Garðheimum helgina 13. til 14. febrúar s.l. Í þetta sinni voru smá hundar að leika listir sínar. Yfir 25 tegundir voru til sýnis, allt viðurkenndar tegundir af HRFÍ.

Sýnd var hundafími í gróðurhúsinu og einnig fengu gestir að leyfa sínum hundum að prófa eigin fími. Heimsóknarvinir Rauða Krossins

voru kynntir, en það eru hundar sem fara í heimsóknir á stofnanir og víðar. Hundatískusýningin sló í gegn, sýndur var margs konar hundafatnaður, allt frá íslenskri lopapeysu til glæsilegs samkvæmisfatnaðar. Var það mál sýnenda og gesta að dýradagarnir hefðu aldrei tekist betur en í ár og verið einstaklega skemmtilegir.



Líf og fjör

Tíu-12 starfið í Hólmaseli og Hundraðogellefu fer vel af stað á nýju ári. Krakkarnir eru mjög ánægðir með auknið húsnæði sem þau hafa fengið, ásamt skemmtilegri og fjölbreyttri dagskrá. Nýjungar í ár eru meðal annars Tíu-12 klúbburinn þar sem krakkar í 5., 6. og 7. bekk geta skráð sig gegn vægu gjaldi.

Tilgangur klúbbsins er að halda betur utan um virka meðlimi Tíu-12 starfsins með því að bjóða þeim meðlimum upp á ódýrari námskeið og þess háttar. Fyrsta námskeiðið í Hólmaseli var miðvikudaginn 10. febrúar og í Hundraðogellefu 11. febrúar, en þá lærðu þau að búa til brjóstsykur undir leiðsögn starfsmanna. Heppnaðist það mjög vel og fóru allir heim með poka af góðgæti.



Arna Rún og Sæmundur Þór vinna hörðum höndum við sælgætið.

Listasmiðja, fatahönnun og margt fleira

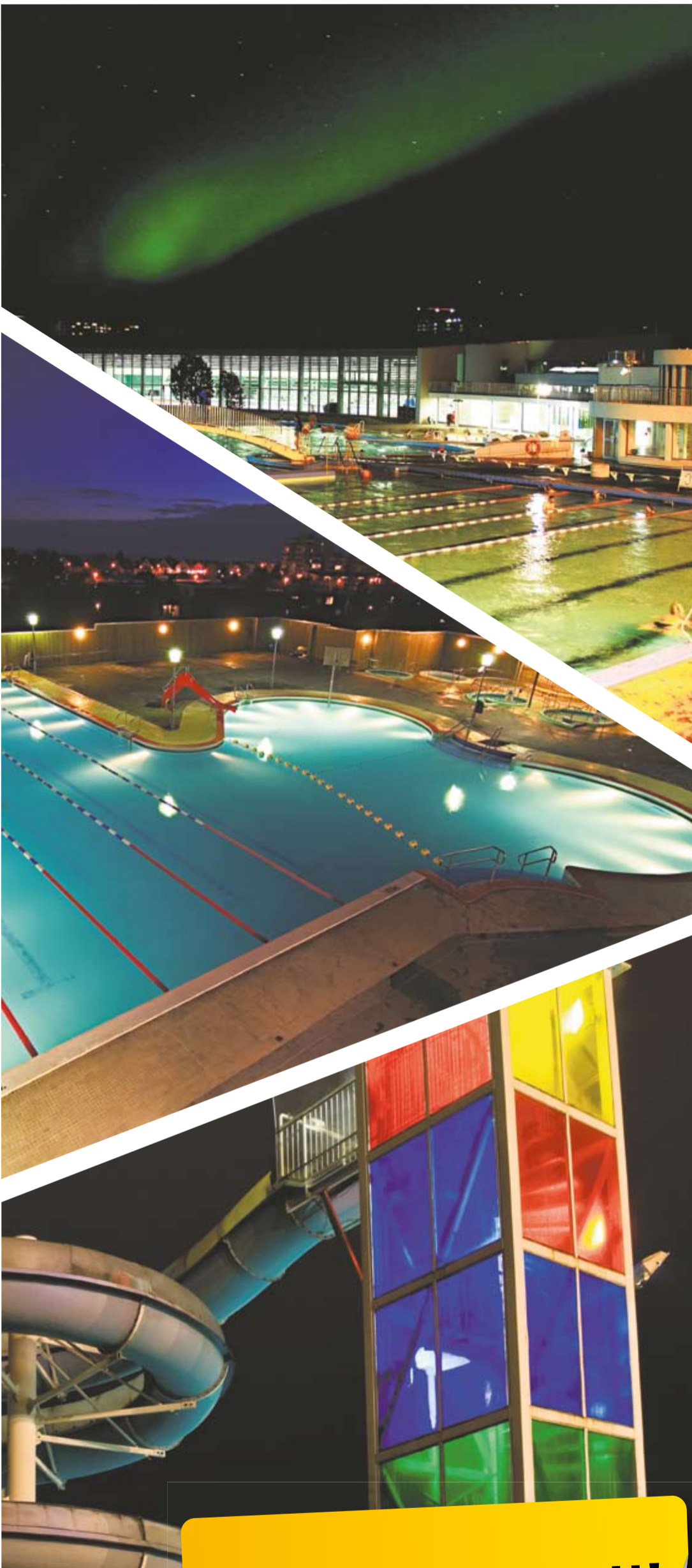
Í lok janúar fengum við heimsókn frá nokkrum efnilegum hljómsveitum þeim Kimono, Morðingjunum, Miro og Sudden weather change. Þessi uppákomu vakti góða lukku á meðal unglingana og skemmtu þeir sér hið besta. Í Hundraðogellefu er starfrækt listasmiðja á hverju þriðjudagskvöldi, þar geta unglingarnir gefið hugmyndafluginu lausan tauminn og fengið útrás fyrir sköpunargleðinni. Fatahönnun hefur verið einstaklega vinsæl en þessa dagana eru unglingarnir að einbeita sér að því að hanna áklæði utan um sófa og mála DJ-búrið. Listasmiðjan er einnig starfrækt í Hólmaseli á miðvikudögum og þar fer fram fatahönnun við góðan orðstýr. Við hvetjum alla til þess að mæta og taka þátt í listasmiðjunum.

Í lok febrúar verður stórvíðburður í Breiðholtinu. Keppnin "Breiðholt got talent" verður haldin í Breiðholtskóla á vegum félagsmiðstöðvanna. Í keppninni keppa hæfileikakrakkar í Breiðholtinu í öllu mögulegu, það verður leikið, sungið, dansað og margt fleira. Þetta er nýjung hjá okkur og eru bæði unglingar jafnt sem starfsmenn mjög spenntir.

Margt skemmtilegt framundan

Framundan er svo margt og mikið skemmtilegt eins og t.d. skautuferð, klifur, tækni-lego námskeið og margt fleira. Við hvetum einnig alla þá sem eru með Facebook að vera vinur okkar til að fylgjast betur með dagskránni. Þið finnið okkur undir „Tíu-12 Hólmasel“.

Einnig er stefnt að því að byrja með miðstigsráð þar sem krakkar úr 7. bekk eru valdir til að sjá meðal annars um dagskrána, auglýsingar og fleira. Áhugasamir geta komið upp í Hólmasel eða Hundraðogellefu og talað við Mariu eða Kristínu sem hvetja alla krakka á aldrinum 10 til 12 ára að kíkja upp í Hólmasel á mánudögum og miðvikudögum milli kl 15 og 17, og í Hundraðogellefu á þriðjudögum og fimmtudögum frá 15 til 17. Opið er í Hundraðogellefu og í Hólmaseli alla virka daga frá 14 til 17. Mánudags, þriðjudags og miðvikudagskvöld er opið frá 19:30 til 22:00 og á föstudögum er opið frá 19:30 til 23:00.



Sundsamlega gott!
Heilsulindir í Reykjavík



Laugarnar í Reykjavík



www.itr.is | sími 411 5000

Áhyggjur vegna aðstöðuleysis skíðafólks

Forsvarsmenn skíðadeildar ÍR eru afar áhyggjufullir vegna aðstöðu eða öllu heldur aðstöðuleysis skíðafólks á höfuðborgarsvæðinu. Nær ekkert hefur snjóað á skíðasvæðum höfuðborgarbúa það sem af er vetri og lítið undanfarna vetur. Í langri og ýtarlegri grein sem Breiðholtsblaðinu barst fyrir skömmu fara þeir yfir starfsemi skíðadeildarinnar sem þrátt fyrir erfiðar aðstæður reynir að eftir fremsta megin að standa að baki öflugum barna og ungmennastarfi.

og viljastyrkur til að gefast ekki upp á íspróttinni sinni. Til þess að allt þetta sé hægt þarf samheldinn hóp þjálfara, skíðadeildar og foreldra. Einnig kostar gríðarlega mikið að halda úti öllum þessum æfinga- og keppnisferðum og lendir kostnaðurinn að stærstum hluta á krökkunum og foreldrum þeirra. Sem betur fer er öflug fjáröflunarstarfssemi í gangi í félaginu og koma krakkarnir mikið að því sjálfir. Þakka ber öllum þeim sem komið hafa að því að styrk-

ja krakkana og hafa tekið vel á móti þeim við fjáröflun þeirra." Greininni lýkur svo á þeim orðum að ekki sé laust við að horft sé öfundaraugum á snjóframleiðslutækin í Hlíðarfjalli, á Dalvík og á Króknum í svona árferði. Einu sinni í vetur hafi verið farið upp í Bláfjöll á æfingu og þá hlaupið upp fjallið á strigaskóm enda um þrekæfingu að ræða þar sem enginn var snjórinn.



15 ára og eldri hópurinn Skíðadeildar ÍR: Einar Kristinn Kristgeirsson, Stefán Ingi Jóhannsson, Tinna Hauksdóttir, Raketl Yr Jóhannsdóttir og Katrín Sigurðardóttir.

Með ólíkindum hvað fólk þarf að leggja á sig


Í greininni segir m.a. að með ólíkindum sé hvað unga fólk í skíðadeild ÍR, þjálfarar þeirra og foreldrar leggi á sig fyrir skíðaiþróttina. Krakkarnir í skíðadeildinni séu mjög góð fyrirmynd og nauðsynlegt að segja frá hvað þau eru að gera, því alltof oft sé fjallað um unglunga og vandamál í sömu andránni. Forráðamenn skíðadeildarinnar benda hins vegar á að við eigum mikið afreksfólk í unga fólkinu í Breiðholtinu sem eigi það skilið að eftir þeim sé tekið. Í greininni er lýst þeim erfiðleikum og kostnaði sem löng ferðalög til skíðaæfinga leiða til. "Þegar ekki er hægt að æfa sunnanlands vegna snjóleysis er ekki um annað að ræða en halda þangað sem snjórinn er. Frá því í desember og fram í miðjan febrúar hafa krakkarnir dvalið við æfingar og keppnir fyrir norðan að meðaltali hátt í 30 daga. Reiknast til að krakkarnir hafi setið í bíl á þessu tímabili í u.þ.b. 110 klukkustundir til að komast í skíðabrekkurnar fyrir norðan. Þar er oftast ekki gíst í flatsæng svo góður andi og samkomulag er afar nauðsynlegt í hópnum enda er samheldin og sterkur húmor einkennandi. Mér reiknast svo til að Jón Kornelíus þjálfari skíðadeildarinnar sé búinn að aka rúmlega 7.500 kílómetra frá því í byrjun desember 2009 með krakkana á æfingar."

Góður árangur á mótum

Í greininni kemur fram að ÍR-ingar hafa ná góðum árangri á skíðamótum þrátt fyrir hörmulega æfingaraðstöðu eða öllu heldur mikið álag við að komast á skíðasvæði. Einnig er bent á að áhugi á skíðaiþróttinni hafi aukist verulega eftir að stólalyftum var komið upp í Bláfjöllum og í Hlíðarfjalli við Akureyri. Í greininni er bent á að keppnum sé dreift um landið og ekki óalgengt að eina helgina sé keppt á Ísafirði, næstu helgi æft á Akureyri og næstu helgi þar á eftir keppt í Oddsskarði við Neskaupsstað en öll þessi ferðalög tilheyra skíðaiþróttinni. Þá er bent á að oft sé reynt að fara í keppnis- og æfingiferðir erlendis. "Árangur krakkanna í ÍR hefur verið mjög góður það sem af er keppnistímabilinu en 13 til 14 ára krakkarnir hafa tekið þátt í einu bikarmóti en eldri hópurinn er búinn að keppa mun meira enda farin að fá alþjóðleg stig, allt eftir árangur á mótum."

Hlaupið á strigaskóm

Í niðurlagi greinarinnar kemst höfundur hennar svo að orði. "Það er samt ekki bara góður árangur í keppnum á skíðum sem er ávöxtur erfiðisins heldur einnig sá mikli lærdómur sem felst í baráttunni við að ná takmarki sínu, einbeitingunni við æfingar og keppni þar sem það er bara brautin og keppandinn sem etja kappi saman, úthaldið sem þarf



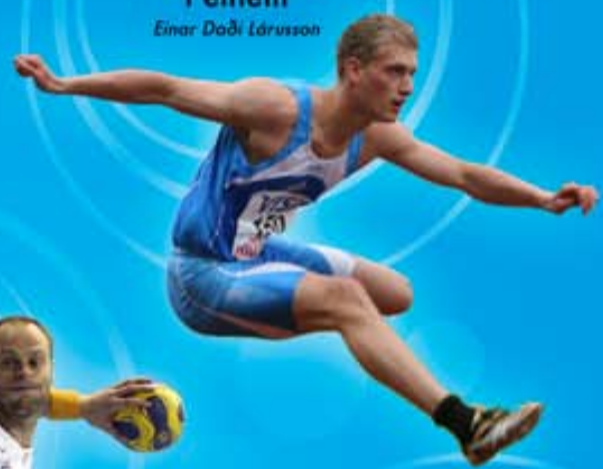
segir

NEI VIÐ EINELTI


Einelti er ekkert grín, það er dauðans alvara
Sveinbjörn Claessen




Það er enginn sigurvegari í einelti
Einar Daði Lárusson




Einelti og árangur fara aldrei saman
Ólafur Stefánsson



Einelti skilur eftir sig varanlegt ör á sálinni
Jóhanna Ingadóttir



Þú stækkar ekkert þó þú minnkir aðra
Ingimundur Ingimundarson



Jafnréttisverðlaunin í annað sinn

ÍR hlaut jafnréttisverðlaun KSÍ annað árið í röð en verðlaunin voru veitt í annað skiptið á ársþingi sambandsins 13. febrúar sl.

Að þessu sinni voru það tvö félög sem fengu viðurkenningu en það voru ÍR og ÍA. ÍR fékk viðurkenninguna að þessu sinni fyrir aðgerðaráætlun gegn einelti en þessi áætlun tók gildi þann 1. desember sl. Við hvetjum alla til þess að kynna sér áætlun þessa inná heimasíðu ÍR undir „Aðgerðaráætlun ÍR gegn einelti“. Það er gaman að segja frá því að ÍR fékk einnig jafnréttisverðlaun KSÍ árið 2009 og hefur því fengið þau í þessi tvö ár sem þau eru veitt.



Hér er Hörður framkvæmdastjóri ÍR að taka við viðurkenningunni hjá Geir Þorsteinsyni formanni KSÍ.

Unnu til verðlauna í 19 greinum

Aðahluti Meistaramót Íslands fór fram í Laugardalshöllinni helgina 6. til 7. febrúar. Um 170 keppendur voru skráðir til leiks þar af 51 frá ÍR. ÍR-ingar kepptu í öllum 26 greinar mótins nema hástökki karla og voru 1-6 ÍR-ingar í hverri grein, auk þess sem 2 sveitir karla og 2 sveitir kvenna hlupu í 4 x 400 m boðhlaupum.

Alls unnust 10 Íslandsmeistararititlar samanborið við 3 árið 2009 og voru ÍR-ingar á palli í 19 greinum af 26 sem verður að teljast frábær árangur. Þau sem hlutu gull voru: Jóhanna Ingadóttir í lang- og þristökki, Snorri Sigurðsson í 400 m, 800 m og boðhlaupi, Arna Stefanía Guðmundsdóttir í 200 m og boðhlaupi, Friða Rún Þórðardóttir í 1500 m, Fanney Björk Tryggvadóttir í stangarstökki og Helga Þráinsdóttir í hástökki og boðhlaupi. Vera Sigurðardóttir, Erna Dís Gunnarsdóttir, Helga Þráinsdóttir og Arna Stefanía Guðmundsdóttir sigruðu í 4 x 400 m boðhlaupi. Í karla boðhlaupinu voru það Börkur

Smári Kristinsson, Ólafur Konráð Albertsson, Adam Þorgeirsson og Snorri Sigurðsson sem hlupu til sigurs.

Arna Stefanía og Jóhanna atkvæðamestar

Þau Arna Stefanía Guðmundsdóttir, Jóhanna Ingadóttir og Snorri Sigurðsson voru atkvæðamestar ÍR-inga. Arna Stefanía vann til tveggja gullverðlauna, einna silfurverðlauna og tveggja bronsverðlauna, Snorri fékk þrjú gull, Jóhanna fékk tvö gull og eitt silfur og Helga Þráinsdóttir fékk tvö gull. Arna setti nýtt aldursflokkmæt í bæði meyja, stúlkna og unglingaflokki í 400 m hlaupi þegar hún hljóp á 57,20 sek. Aníta Hinriksdóttir bætti eigin aldursflokkmæt bæði í 1500 m og 3000 m hlaupi þegar hún hljóp 1500 m á 4:47.30 mín og 3000m á 10:29,15 mín. Stórglæsilegur árangur þeirra stúlkna.

Heilladísirnar vantaði

ÍR átti titil að verja í stigakeppni kvenna en sigur hafði unnist undanfarnin 3 ár og stóð liðið undir væntingum sínum með fjórða sigrinum sem Íslandsmeistari félagsliða. Karlarnir höfðu orðið í öðru sæti síðustu tvö árin og svo varð einnig í ár en þó var bilið í FH liðið, sem bar sigur úr þítum ekki breitt, og spurning hvað hefði gerst ef allri ÍR karlarnir hefðu verið heilir en Einar Daði Lárusson gat ekki keppt. Einnig voru heilladísirnar ekki með öllum ÍR keppendum alla helgina en þrjár konur úr ÍR-liðinu náðu ekki heldur að skila sínu vegna meiðsla og óhappa. Í heildarstigakeppninni átt liðið meistaratitil að verja eins og 2 síðustu ár og náðist markmiðið og gott betur þegar liðið sigraði með um það bil 12000 stiga mun á lið Fjölnis. Góður stígandi hefur verið í árangri ÍR-inga sl. 4 helgar og er það visir á enn frekari bætingar og finan árangur á næstunni. Úrslit www.fri.is /mót / mótaforrit

Eva Margrét með þrjú gull

Það er ekki aðeins yngri ÍR-ingar sem standa sig vel og vinna til verðlauna.

Á MÍ öldunga voru fjöldi ÍR-inga mættir til leiks og unnu alls 17 gullverðlaun og 6 silfurverðlaun auk þess að sigra stiga-

keppni félaganna með 90 stiga mun.

Flest verðlaun hlutu Eva Margrét Einarsdóttir, þrenn gullverðlaun, Sigurður Hansen tvenn gullverðlaun, Hafsteinn Óskarsson tvenn gullverðlaun,

Stefán Hallgrímsson tvenn gullverðlaun og Agnar Steinarrson tvenn gull- og tvenn silfurverðlaun. Frábært að sjá svo öflugra eldri iðkendur etja kappi í íþróttgrein þar sem allir geta fundið eitthvað við sitt hæfi.

225 keppendur frá ÍR á stórmóti

Stórmót ÍR í frjálsíþróttum hefur undanfarnin ár verið fjölsóttasta innanhúsmótið í frjálsíþróttum á Íslandi. Frábær þátttaka var á mótinu í ár sem haldið var í 14. sinn en það var haldið fyrst í tilefni af 90 ára afmæli ÍR 1997.

Keppt var í öllum aldursflokkum frá 8 ára og yngri og upp í karla og kvennaflokk við frábærar aðstæður í Laugardalshöllinni. Flest besta frjálsíþróttafólk landsins mætti til leiks ásamt börnum og unglingum allstaðar að af landinu. Þátttakendur voru samtals 761 frá 27 félögum og samböndum sem er þátttökumet og var þetta fjölmennasta frjálsíþróttamót sem haldið hefur verið á einni helgi innanhúss á Íslandi. Fjölgun þátttakenda á mótinu hefur verið 100% síðan fyrir 4 árum þegar nýja Laugardalshöllin var tekin í notkun.

Flestir keppendurnir komu frá ÍR eða 225 sem er mesti fjöldi sem eitt félag hefur sent til keppni í einu og sama mótinu frá upphafi frjálsíþróttastarfs á Íslandi. FH, Breiðablik, UMSS og Selfoss mættu einnig

með fjölmenn lið. Mikið ánægjuefni var að 22 ungir Færeyinga voru meðal þátttakenda og settu þau skemmtilegan svip á mótið. Í keppni 8 ára og yngri var keppt samkvæmt nýju alþjóðlegu keppniskerfi IAAF, sem fyrst var prufukeyrnt á Silfurleikum ÍR fyrr í vetur við mikla ánægju keppenda og aðstandenda. Alls féllu tólf mótmet í karla- og kvennaflokkum auk fjölda mótmeta í barna og unglingaflokkum sem voru talin í tugum.

Jóhanna Ingadóttir ÍR var atkvæðamest í kvennaflokki, en hún sigraði í langstökki með 5,61m, þristökki 12,43m og 60m grindahlaupi á 9,00 sek og setti mótmet í tveimur síðarnefndu greinum. ÍR konur voru atkvæðamiklar í stökkgreinum því auk sigra Jóhönnu sigraði hin efnilega Hulda Þorsteinsdóttir ÍR í stangarstökki með 3,65 m og Helga Þráinsdóttir ÍR í hástökki með stökk upp á 1,68 m. Báðar bættu sinn persónulega árangur. Ásdís Hjálmsdóttir Ármanni sigraði í einvígi við Helgu Margréti Þorsteinsdóttur Ármanni í kúluvarpi

en þær köstuðu 14,21 og 14,09 m og Ásdís setti mótmet. Friða Rún Þórðardóttir hljóp sitt besta 3000 m hlaup í fimm ár og setti mótmet á 9:57,33 mínútum og Íris Anna Skúladóttir Fjölni sigraði í 1500 m hlaupi á 4:59,21 sem einnig er mótmet. Efnilegar ungar stúlkur sigruðu í 200 m, 400 m og 800 m og settu allar mótmet. Dórothea Jóhannsdóttir ÍR hljóp 200 m á 25,76 sek, Erna Dís Gunnarsdóttir ÍR 400 m á 60,36 og Stefanía Valdimarsdóttir hljóp 800 m á 2:19,63 mín. Í karlakeppninni sigraði Arnór Jónsson Breiðabliki í 60m og 200m og setti mótmet í báðum greinum. Hljóp 60m á 7.04 og 200m á 22,73sek. Félagi hans úr Breiðabliki Stefán Guðmundsson sigraði í 3000m hlaupinu á nýju mótmeti 8:37,58 mín og ungur og efnilegur hlaupari úr FH Þorkell Einarsson sigraði í 400m hlaupinu á nýju mótmeti 50,35 sek. Þá náði Þorsteinn Ingvarsson HSP lengsta stökki ársins í langstökki þegar hann sigraði með stökki upp á 7,33m sem er hans besti árangur innanhúss.



Fréttir

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

Guðbjartur þjálfarar meistaraflokk kvenna

Guðbjartur Halldór Ólafsson hefur verið ráðinn sem þjálfari hjá meistaraflokk kvenna ÍR í knattspyrnu og tók hann til starfa í byrjun janúar.

Guðbjartur kemur frá Höfn í Hornafirði og var leikmaður með Sindra, Aftureldingu og Njarðvík. Guðbjartur er við nám í íþróttfræði við Háskóla Íslands. Framundan er spennandi og krefjandi uppbyggingarstarf hjá meistaraflokki kvenna ÍR og við bjóðum Guðbjart velkomin til starfa hjá okkur.



Guðbjartur Halldór Ólafsson.

Fimm úr frjálsum með afrekssjóðsstyrk

Fimm ÍR-ingar úr frjálsíþróttadeildinni hlutu styrki úr afrekssjóði ÍSÍ en tilkynnt var um styrkveitinguna þann 29. janúar sl.

Þau eru í stafrófsröð: Einar Daði Lárusson (1990) tugbrautarmaður og Íþróttamaður ÍR í karlaflokki, Guðmundur Sverrisson (1990) spjótkastari, Hulda Þorsteinsdóttir (1990) stangarstökkvari, Sandra

Pétursdóttir (1989) sleggjukastari og Snorri Sigurðsson (1990) millivegalengdahlaupari. Það að hljóta slíka styrki er gífurlega mikil hjálpi á leiðinni til afreksmennsku ekki síður vegna viðurkenningarinnar sem í því felst að tekið sé eftir því sem vel er gert. Til hamingju með að vera í hópi með bestu íþróttangöngum á Íslandi.

Kvennakvöld ÍR

Laugardaginn 27. febrúar

ÍR-hemilið opnar kl. 19:30

Dagskrá hefst kl. 20:06

Veislustjóri: Heiðar Austmann

Hvetjum allar konur til að mæta á kvennakvöld ÍR og njóta saman góðrar kvöldstundar með frábærri dagskrá:

Fordrykkur og glaðningur

Tískusýning frá Súpersól

Sigríður Klingenberg

Happadrætti

Léttar veitingar á sanngjörnu verði.

Miðaverð:

Í forsölu 1000 kr. - við innganginn 1500 kr.

Miðar verða seldir mið. 10. febrúar - fös. 26. febrúar hjá:

Súpersól Hólmasesli 2, s: 587-0077

Hægt að greiða með korti

Einnig er hægt að kaupa miða hjá:

Berglindi s: 696-8590, berglind@selecta.is

Svanhvíti s: 868-4031, svanhvit@hotmail.com

Úllu s: 695-8805, uoi@verkis.is

Diskótek hefst kl. 11:00 og þá eru allir karlmenn velkomnir

(Aðgangseyrir er 500 kr.)



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 20:00

Laugardaga og Sunnudaga

13:00 til 18:00

Skólar og sérhópar: Mánudag til föstudags

10:00 til 15:00



GETRAUNANÚMER ÍR ER 109

GARN OG FÖNDUR Í NETTÓ HVERAFOLD



Verið velkomin í garn og föndurhornið okkar í Hverafold.

10% afsláttur til 10. mars



Nettó Hverafold 1-3, 112 Grafarvogi

nettó
Ódýrt fyrir heimilið!

Skráðu þig á póstlistann á www.netto.is

Mjódd - Salavegi - Hverafold - Akureyri - Höfn - Grindavík - Reykjanesbæ