

Breiðholtsblaðið

Dreift frítt í öll hús í Breiðholti

ÁGÚST 2010

8. tbl. 17. árg.

Endurbætt skólalóð við Fellaskóla

- Listasmiðja og battavöllur á meðal þess sem gert hefur verið



Á leiksvæðinu framan við listasmiðjuna hafa verið útbúnir setstallar, eins konar útileikhús sem nýtist fyrir sýningar og tónleika utandyra.

Framkvæmdir við endurbætur á skólalóð Fellaskóla eru nú vel á veg komnar og er stefnt að því að fyrsta áfanga lóðarinnar verði lokið þann 30. september n.k.

Hönnuður lóðarinnar er Dagný

Bjarnadóttir, landslagsarkitekt og er megin hugmynd tillögu hennar að lóðin skiptist upp í leiksvæði fyrir mismunandi aldersstig og skapi hlýleg leikrými fyrir börnin.

Rauður þráður tengir saman og heldur utan um leikrýmin á

myndrænan hátt, hann býður jafnframt upp á leikmöguleika þar sem hann er mótaður í hæðir og lagður mjúku gúmmiefni. Litir eru notaðir á markvissan hátt til að lífga upp á svæðið og skapa hlýlegt yfirbragð. Á leik-

svæðinu framan við listasmiðjuna hafa verið útbúnir setstallar, eins konar útileikhús sem nýtist fyrir sýningar og tónleika utandyra. Annar áfangi lóðarinnar er við vesturenda skólans en þar eru framkvæmdir nú þegar hafnar við battavöll og boltavelli. Aðkoma að skólanum bæði við aðalinnangang og við vesturenda skólans verður eftir endurbætur skýrt afmörkuð með „menntabraut“ sem liggur að skólanum og verða einkunnarorð og merki skólans skráð í stéttina. Bílastæði verða einkum norðan við skólann en einnig eru skammtímastæði við aðalinnangang. Með endurbótum á skólalóð Fellaskóla mun skapast einstakt umhverfi við skólann, sem býður upp á notalegar samverustundir jafnt á skólatíma sem utan.

Lyfjaval

APÓTEK
ÁLFTAMÝRI • MJÓDD

BÍLAAPÓTEK
HÆÐASMÁRA 4
opið 10-23 alla daga

Wilson's PIZZA
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!

LYFJAVER

LÆKKAÐU LYFJAKOSTNAÐINN

Opið: Virka daga 8.30-18 + Laugardaga 10-14
Suðurlandsbraut 22 + Sími 533 6100

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

Apótekið
læggra verð

Grafarvogi • Hólagarði • Hagkaup Skeifunni • Hagkaup Akureyri



Útsala á kjúklingum

Ferskar kjúklingabringur

Ferskur kjúklingur heill

Fersk læri og leggir 30% afsláttur

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

8. tbl. 17. árgangur

Breiðholtsblaðið er dreift frítt í öll hús í Breiðholti

Skólabærinn Breiðholt

Þessa dagana hefja um 2.600 grunnskólabörn nám í sex grunnskólum í Breiðholti. Líðlega 1.000 börn sækja 15 leikskóla í sömu byggð. Í Breiðholti starfar fjölmennasti framhaldsskóli landsins – FB við Austurberg og tvo öfluga tónlistarskóla er þar að finna í byggðarlaginu. Námsflokkar Reykjavíkur starfa í Mjóddinni og þar er einnig öskuskóli. Þá eru ótalin mörg frístundaheimili sem sinna skólastarfi með óbeinum hætti og einnig námskeiðshald á vegum Íþróttafélaganna auk fleiri stofnana og verkefna sem telja má til skólalands eða náms af einhverjum toga.

Því miður var tekin ákvörðun um að byggja yfir Háskólann í Reykjavík nokkuð úr alfara leið í Nauthólsvík með tilheyrandi umferðarmannvirkjum, kostnaði og umferðapunga til vesturs í borginni. Að ýmsu leyti hefði verið hentugra að velja honum stað í Mjóddinni í Breiðholti í beinum tengslum við Reykjanesbrautina. Ástæðulaust er þó að afskrifa að háskólasetur af einhverri gerð eigi eftir að rísa í Breiðholti. Þetta byggðarlag nýtur nú meiri athygli en áður og er einnig miðsvæðis á höfuðborgarsvæðinu.

Þegar rætt er um að atvinnulíf skorti í Breiðholti og að þar sé ekkert annað en stóran svefnbæ að finna gleymist gjarnan að skólastarf telst til atvinnulífs. Hið fjölbreytta og öfluga skólastarf í Breiðholti fræðir ekki einvörðungu þúsundir barna og ungmenna. Það sér hundruðum fólks fyrir vinnu og lífsafkomu. Þótt taka megi undir raddir um að auka eigi atvinnustarfsemi í Breiðholti þá má heldur ekki gleyma því sem þar er fyrir.

Íviðtölum sem Breiðholtsblaðið hefur átt við skólastjórnendur í Breiðholti á þessu ári kemur glögg fram um hversu metnaðarfullt skólastarf er að ræða. Grunnskólanir í Breiðholti hafa keppt við að innleiða nýjungar á ýmsum sviðum í skólastarfi og stjórnendur þeirra og starfsfólk hefur leitast við að mæta þeim þörfum sem umhverfið kallar eftir og geta verið af ýmsum toga. Í FB er að finna einhverja mestu fjölbreytni sem til er í framhaldsskólastarfi hér á landi og tónskólarnir hika ekki við að fara ótroðnar sjóðir til að mæta fjölbreyttum óskum nemenda.

Íviðtölum sem Breiðholtsblaðið hefur átt við fólk sem alist hefur upp í Breiðholti undir heitinu "Bernskuminning" hefur það skýrt frá ánægjulegum dögum í skólum í Breiðholti. Þetta fólk kemur úr öllum hverfum Breiðholtsins og hefur sótt flesta grunnskólana og margt af því nám í FB. Sá vitnisburður sem þetta fólk hefur gefið gömlu skólunum sínum er til marks um öflugt og gott skólastarf í þessum stærsta borgarhluta Reykjavíkurborgar sem með réttu má kalla "Skólabæinn Breiðholt".



Hér má sjá hluta þeirra endurbóta sem nýverið hafa verið unnar verið á lóð Fellaskóla,

Miklar endurbætur í Breiðholti

Mikil áhersla verður lögð á ýmis framfarar mál í Breiðholti á næstunni. Áformað er að vinna fyrir nær 550 milljónir í ár á fjölmörgum stöðum í borgarhlutanum. Sérstök áhersla verður lögð á leikvelli og opin svæði, sem og endurgerð gönguleiða. Við skólana verður umhverfið einnig fegrað og endurbætt.

Til viðhaldsverkefna á fasteignum í Breiðholti verður varið 95 milljónum sem skipt verður niður á 38 fasteignir. Jafnframt verður unnið að endurbótum eldvarna í Breiðholtsskóla og Seljaskóla, auk þess sem þar verður unnið að endurbótum íþróttahúss. Á næstu dögum hefjast framkvæmdir við endurgerð gangstétta í Arnarbakka, Leirubakka og Maríubakka. Einnig verða stígar í Bökkunum endurgerðir. Fyrir í sumar voru endurnýjuð slitlög í Bakkaseli, Gilsárstekk, Hólmaseli, Tungubakka og Urðarbakka. Auk þessa má nefna að ljúka á yfirstandandi endurbættum á skólalóðum Fellaskóla og Breiðholtsskóla auk þess sem verður sett boltagerði eða battavöllur við Ölduselsskóla. Þá verður lokið við framkvæmdir á lóð við félagshús Leiknis við Austurberg.

Sérstakur átakshópur vinnur þessa daga við að laga leiksvæði í Breiðholti, körfur og mörk, mála leiktæki, fegra og snyrta. „Ég hefði að sjálfsögðu viljað sjá þessi verkefni klárðuð fyrir“ segir Jón Gnarr

borgarstjóri. En á móti kemur að það þurfti að fara í grunnvinnu eins og lagfæringar á hellulögnum áður en hægt var að ráðast í þetta. Nú vona ég að allir verði glaðir”

Fleiri verkefni tengd leiksvæðum eru í undirbúningi og á hönnunarstigi. Einnig verður lokið við hreinsun tjarnar í Seljahverfi, en

þar tók áhugafólk til hendinni fyrir í sumar. Í átaksverkefnunum verður hlúð að útivistarmöguleikum. Nestisaðstaða verður sett upp á tveimur stöðum og einnig verður á tveimur stöðum komið fyrir trimmaðstöðu. Í haust verður í samráði við hverfisráð unnið að gróðursetningu.”

Nýjar haustvörur

streyma inn.

Verðhrun á útsöluhlám.

Verið velkomnar!

Fröken Júlía

Mjódd - S. 557 5900



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 fjölmiðla • Landsbyggðarþjónusta • Líkflutningar



ÚTFARARSTOFA HAFNARFJARÐAR

Flatahraun 5a • www.utfararstofa.is

Vaktsími: 565 5892 & 896 8242 • Sólarhringsvakt

Komum heim til aðstandenda ef óskað er

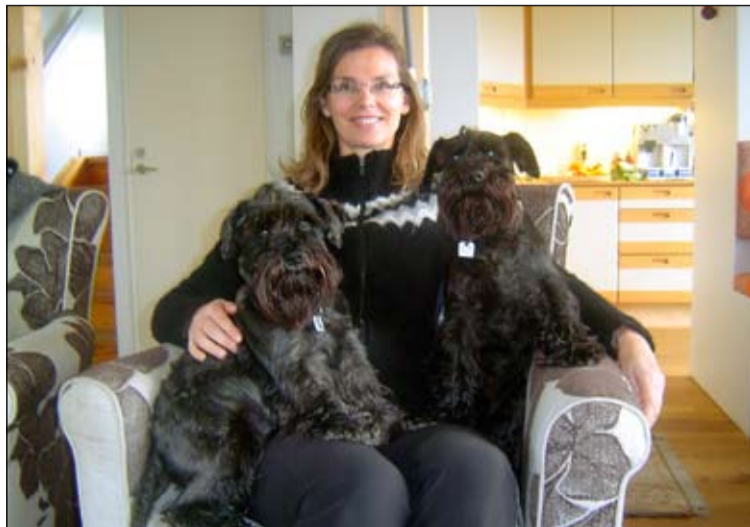
Hárblik

Eddufelli 2

557 8180

Nauðsynlegt að fá aðstöðu fyrir hundaeigendur

“Ég hef verið að velta aðstöðum hundaeigenda fyrir mér að undanfögnu. Ég flutti í Keilufellið á síðasta ári og þar sem ég á tvo hunda sem ég þarf að viðra reglulega fékk ég ágæta sýn á hverfið. Eins og ég vissi var þó enginn afmarkaður staður í Breiðholti frekar en í öðrum hverfum fyrir hunda. Geirsnefið er eini slíki staðurinn en hann er ekki í námunda við alla borgarbúa. Þar er þó vissulega mjög góð aðstaða. Svæðið er vel afmarkað frá náttúrunnar hendi og bæði hundar og menn geta notið útivistarinnar þar,” segir Anna Ólafsdóttir hundaeigandi í Breiðholti.



Anna Ólafsdóttir með hundana sína tvo Garm og Ugga sem eru tvíburastrákar af tegundinni dverg-schnauzer.

Of mikill bílaakstur fylgir Geirsnefinu

Hún segir vandann við Geirsnefið er hins vegar þann að flestir hundaeigendur þurfi að fara með hundana sína akandi í bílum til þess að leyfa þeim að njóta frelsis og hlaupa um. “Þetta er talsverður spotti héðan úr Efra Breiðholtiinu og einnig frá ýmsum öðrum borgarhverfum. Nú er verið að ræða um að draga úr notkun bíla og eydlu skutli á milli staða sem einkennir líf okkar borgarbúa. Þess vegna held að nauðsynlegt sé að fjölga þessum svæðum sem hundaeigendum gefst kostur á að nota án þess að vera með þá á almennum búsvæðum manneskjunnar.”

Suðurfell og Gerðuberg

Anna segir að hundar verði að fá að hlaupa um frjálslir. Þeir geti ekki alltaf verið í bandi og eins sé nauðsynlegt fyrir þá að hitta aðra hunda. Hundar eigi með sér félagsskap eins og önnur dýr og þeir læri hver af öðrum. Sá hundur sem ekki geti notið þessa frelsis með reglubundnum hætti eigi ekki góða ævi. “Ég tel því að verði hundaeigendum gefinn betri kostur á að fara út með hundana sína á svæði þar sem hægt er að veita þeim þetta þó takmarkaða frelsi myndi ýta undir góða hundamenningu og draga úr því að

hundar séu teymdir eða lausir að hlaupa um á almanna færi, á stöðum þar sem þeir eiga alls ekki að vera.” Anna segist hafa tvo staði í Breiðholtiinu í huga þar sem ætti að vera hægt að koma upp slíkri aðstöðu fyrir hundaeigendur. Annar þeirra sé við Suðurfellið en hinn niður undir Gerðubergi eða suður af Fella- og Hólakirkju auk þess sem hugsanlega mætti viðra hunda í Elliðaárdalnum á veturna þegar ekki þurfi að vernda fuglaflíð – t.d. á tímanum frá nóvember og fram í mars. “Nú er verið að ræða um ýmsar endurbætur í Breiðholtiinu einkum endurbæt-

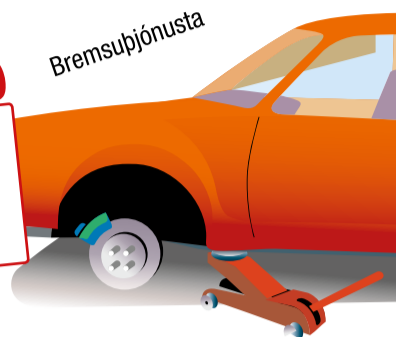
ur sem snúa að umhverfi og útivist og því finnst mér vel koma til greina að huga að þessum þætti rétt eins og öðrum.” Anna segist ekki hafa kynnt sér fjölda hunda í Breiðholtiinu en þar sem hundar séu skráningarskyldir eigi slíkt að vera auðvelt. “Ég hef þó tilfinningu fyrir því að um umtalsverðan fjölda sé að ræða í meira en 20 þúsund manna byggð. Miðað við

að sé farið út með hund tvisvar á dag sem í raun er alveg nauðsynlegt fyrir heilbrigði hans og háttarni þá held ég að svona svæði yrði vel notað. Þetta þarf ekki að vera stórt en afgirt vegna nærliggjandi byggðar þar sem hundarnir geta notið nauðsynlegt frelsis, hlaupið um, lyft löpp og merkt sér slóðir sínar og farið þreyttir til síns heima.”

Max1 er 10 ára

Afmælistilboð
Fáðu 20% afslátt af bremsuviðgerðum, varahlutum og vinnu, í dag!

Bremsþjónusta



Sparaðu, láttu athuga bremsurnar hjá Max1

Höldum saman uppá 10 ára afmæli Max1

Skipti á bremsuklossum að framan - verðdæmi:

Toyota Yaris 1,3i árg. '02-'09
Varahlutir og vinna: 14.498 kr. (fullt verð)
Afmælistilboð: 11.598 kr.

VW Golf V Plus 1,4i árg. '05-'09
Varahlutir og vinna: 17.459 kr. (fullt verð)
Afmælistilboð: 13.967 kr.

Ford Focus 1,6i árg. '99-'04
Varahlutir og vinna: 17.406 kr. (fullt verð)
Afmælistilboð: 13.925 kr.

Tilboð gildir til 31.08.2010
Vara þessa tilboðs er eftirmarkaðsvara (non-OEM/ekki original)

Engar tímabantanir - komdu bara!

Spurðu um hvað við getum gert meira fyrir þig og öryggi þitt. Komdu á Max1 í dag.

Nýttu þér betri þjónustu á Max1

- Max1 Smurþjónusta
- Max1 Hjólbarðþjónusta
- Max1 Demparþjónusta
- Max1 Rafgeymþjónusta
- Max1 Bremsþjónusta
- Max1 Peruskípti
- Max1 Rúðuvökvaþjónusta
- Max1 Þurrkublaðaþjónusta
- Max1 Þrifþjónusta

Reykjavík: Bíldshöfði 5a og 8, Jafnasel 6, Knarrarvogur 2, sími 515 7190.
Hafnarfjörður: Dalshraun 5, sími 515 7190.
Akureyri: Tryggvabraut 5, sími 515 7050.

MAX1
BÍLAVAKTIN

Við erum góðir í að gera hlutina fljótt og vel og ódýrt – skoðaðu: www.max1.is



Skólaárið 2010-2011

Innritun hefst mánudaginn 23. og stendur til 27. ágúst.

Nemendur skólans þurfa að staðfesta umsóknir sínar á skrifstofu skólans Engjateigi 1 sem er opin virka daga kl. 12 - 18. Jafnframt eru nemendur beðnir að afhenda afrit af stundaskrá sínum. Nokkur pláss laus í forskóla í Árbæ og Breiðholti.

TÓNASKÓLI
SIGURSVEINS D. KRISTINSSONAR
<http://tsdk.ismennt.is/>

VIÐTALIÐ

Stundum var dagurinn tæpast nógu langur

Á liðnu vori kom út hjá Bókaförlaginu Hólum í Breiðholti bókinn *Læknir í blíðu og stríðu*. Í bókinni segir Páll Gíslason, læknir og fyrrum borgarfulltrúi í Reykjavík frá lífshlaupi sínu en hann er nú 86 ára gamall. Páll starfaði um árabíl sem læknir á Akranesi en fluttist til Reykjavíkur árið 1970 þegar hann tók við yfirlæknisstöðu hjá Landspítalanum Háskólasjúkrahúsi þar sem hann starfaði út sinn starfaaldur. Þótt Páll hafi unnið margvísleg læknisverk um dagana er hann þekktastur fyrir æðaskurðlækningar, sem hann lagði sig eftir að kanna og þróa. Páll hefur einnig starfað með skátahreyfingunni frá unga aldri og frá borgarmálunum er hann trúlega þekktastur fyrir störf að heilbrigðismálum og málefnum eldri borgara. Páll hefur búið í Breiðholti um 10 ára skeið og lagði tíðindamaður leið sína til hans og Soffiu Stefánsdóttur konu hans í Árskógana á dögnum.

Frábærar íbúðir

Talið barst fyrst að aðdraganda þess að þau fluttu í Breiðholtið. “Við bjuggum í stóru húsi og vorum orðin ein. Við þurftum því minna pláss en á meðan fjölskyldan taldi sjö manns. Við vorum líka með stóran garð og þegar árunum fjölgar dróg úr getunni til þess að stunda garðyrkjustörf og annast um stórt flæmi eins og þarf eigi að halda vel utan um ræktunina. Sjónin var líka farin að daprast sem endaði með því að ég hætti að geta ekið. Þetta er ættgengur sjúkdómur sem leggst á augun og ég hef ef til vill ekki verið nægilega fljótur að bregðast við til að hægt væri að draga úr áhrifum hans tæka tíð. Ég er enn með ratsjón en er hættur að geta lesið. Þetta var aðdragandinn að því að við fórum að huga að því að skipta um húsnæði. Ég hafði fylgst vel með uppbyggingu íbúða fyrir eldri borgara bæði sem læknir



Soffía Stefánsdóttir og Páll Gíslason á 50 ára brúðkaupsafmæli sínum í júní árið 2000. Með þeim á myndinni til hægri er Guðbjörg Stefánsdóttir, systir Soffíu. Guðbjörg lést fyrir þremur árum en hefði orðið 100 ára á næsta ári.

ir og sem borgarfulltrúi og vissi um þessar ágætu íbúðir hér við Árskógana. Við ákváðum því að undirbúa að geta flutt hingað.” Soffía segir það vissulega hafa verið nokkur viðbrögð að fara úr stóra húsinu í íbúðina í Árskógum en fólk eigi að minnka við sig þegar börnin eru farin að heiman og árunum tekið að fjölga. “Við fáum líka margt í staðinn. Héðan af tíundu hæðinni er frábært útsýni, upp á Akranes þar sem við bjuggum og svo blasir Esjan við og Snæfellsjökull á göndvísingum. Ég er svo heppin að hafa fengið nýja augasteina þannig að ég fékk sjónina að nýju en þessu er öðruvísi farið með Pál. Það var ekki hægt að laga sjónina með aðgerð eins og hjá mér þannig að er það fremur ég sem nýt útsýnisins. Svo eru þetta alveg frábærar íbúðir og ýmsa þjónustu að hafa eftir því hvað fólk vill nota,” segir

Ég held að menn verði góðviljaðri í svona sambýli. Fólk einangrast ekki. Það hittist á göngunum og í lyftunni og spjallar saman. Svo er líka nokkurt félagslíf í húsinu.

Soffía. Páll bætir við að hægt sé að fá mat í húsinu en þau notfæri sér það lítið því konan sé svo dugleg að elda. “Ég nýt þess vel í dag en annars er þetta ágætis matur þótt hann verði aldrei eins úr eldhúsum þar sem verið er að elda fyrir mörg hundruð manns og úr heimaeldhúsum,” bætir Páll við. “Ég held að menn verði góðviljaðri í svona sambýli. Fólk einangrast ekki. Það hittist á göngunum og í lyftunni og spjallar saman. Svo er líka nokkurt félagslíf í húsinu. Fólk kemur saman nokkrum sinnum á ári og svo eiga íbúarnir kost á að fara í eitt sameiginlegt ferðalag á sumrin. Ég verð þó að viðurkenna að ég stunda ekki mikið félagslíf en konan er dugleg við að spila bridge. Einkum eftir að hún fékk sjónina aftur en sjónleysi er ættgengt í ættum okkar beggia.”

Gifting og útivist

Páll er fæddur á Vífilstöðum, í rúmi yfirlæknishjónanna þar að eigin sögn þann 3. október 1924. Foreldrar hans voru Gísli Páls-son, læknir og Svanlaug Jónsdóttir, dóttir séra Jóns Árnasonar sem var prestur á Bíldudal. Í bókinni

inu líkt og nú og það kom niður á heilbrigðismálunum eins og öðru. Soffía fór með mér austur og við höldum fyrstu jólin okkar saman í Neskaupstað.”

Lækning í stað aflimunar

Að þessum kafla í sögu lækningar á landsbyggðinni loknum héldu Páll og Soffía til Danmerkur – nánar til tekið til Kaupmannahafnar þar sem Páll hóf framhaldsnám. Þau dvöldu þar fyrstu þrjú árin og elsta dóttir þeirra Rannveig húðsjúkdómalæknir fæddist þar 1952. Í mars 1955 losnaði staða aðstoðarlæknis á Landspítalanum. Páll fékk stöðuna og starfaði þar næstu þrjú árin undir haldleiðslu Snorra Hallgrímssonar sem þá hafði tekið við stöðu yfirlæknis. “Við rukum heim þegar við fréttum af stöðunni. Þarna var tækifæri til þess að vinna að því sem ég hafði verið að undirbúa mig til að gera. Og það varð líka mitt lán að kynna mönnum á borð við Snorra Hallgrímsson og Friðrik Einarsson sem urðu lærimeistarar mínir í verklegu námi.” Síðan lá leið þeirra Páls og Soffíu upp á Akranes. “Það losnaði staða við spítalann á Akranesi sem var ungur spítali og hafði aðeins verið starfræktur í nokkur ár. Það kitlaði mig aðeins og prufa það. Við ætluðum okkur ekki að vera þar lengi, kannski nokkur en þau urðu 15 áður en yfir lauk.” Á Akranesi fór Páll að þróa það sem hann er þekktastur fyrir innan heilbrigðissögunnar en það eru æðaskurðlækningar. “Já ég fór að einbeita mér dálítið að þessu. Æðaskurðlækningar voru nær óþekktar hér á landi svo ég fór til Englands til þess að kynna mér þær betur. Með skurðaðgerðum á fótum er oft hægt að koma í veg fyrir að drep taki að myndast og þá þurfti oft að taka fæturna af fólk sem ekki var sú besta lækning sem hægt var að bjóða. Ég held að þetta frumkvæði mitt hafi flýtt því að þessar lækningar voru teknar upp hér á landi og að árangurinn af þessu hafi líka verið góður. Síðar fór ég vestur um haf – til Huston til þess að auka við þekkinguna á þessu sviði auk þess að nýta sér samningsbundinn rétt til þess að sækja ráðstefnur eða námskeið í sérgrein minni. “Með því móti var hægt að sækja nýjustu upplýsingarnar hverju sinni og koma með þær hingað heim.”

Fannst ég verða að standa með mínum mönnum

Páll segir að lífið á Akranesi hafi verið gott. “Ég fann fljótt hvað mikill samhugur einkenndi mannlífið á Skaganum. Akranes var líka sjálfstæður bær. Samgöngurnar voru með þeim hætti. Þá voru engin göng undir Hvalfjörð og vegurinn fyrir fjörðinn frumstæður. Akraborgin var því helsta samgöngutæki Skagamanna við höfuðborgina.” Páll sinnti ekki aðeins lækningastarfi og því hlutverki sem hann var búinn að skapa sér sem frumkvöðull í æðaskurðlækningum hér á landi. Hann tók líka þátt í bæjarmálunum sem hann segist ekki hafa ætlað sér

Dans er íþrótt
fyrir alla

Innritun og upplýsingar í síma 564-1111

Standar & suður-amerískir dansar
FreeStyle – Salsa
Barnadansar
Jazzballet

Allir almennir dansar fyrir fullorðna, unglinga og börn

★ Starfsmanna- & stéttafélög veita styrki vegna dansnámskeiða. Aðeins úrvals kennarar með réttindi & áratuga reynslu.

Systkinaafsláttur!

DANSSKÓLI
Sigurðar Hákonarsonar
Dansþróttafélag Kópavogs - DÍK
Auðbrekku 17 - Kópavogi

Fagmennskan í fyrirrúmi
www.dansari.is
Opíó hús til æfinga.

þegar hann fór til starfa þar. “Ég sat í bæjarstjórninni á Akranesi í átta ár. Ég hafði aldrei haft nein afskipti af stjórnmalum en þetta spannst út af spítalanum. Það stóðu nokkrar deilur um hvort stuðla ætti að uppbyggingu hans eða beina Skagamönnum frekar til Reykjavíkur þegar þeir þurftu á spítalavist að halda. Traustir fram-sóknarmenn með Danfel Ágústínusson í fararbroddi horfðu fremur til höfuðborgarinnar en þess að leggja fé í spítalann á Akranesi. Mér fannst ég verða að leggja þeim lið sem vildu áframhaldandi uppbyggingu. Ég fékk góða menn í lið mér og þannig fór þetta að stað.”



Páll og Soffía með börnun sínum frá 2004. Myndin er tekin á 80 ára afmæli Soffíu 2004. Efri röð: Guðbjörg, Gísli og Rannveig. Neðri röð: Svana, Páll, Soffía og Soffía.

umgangast fólk. Ég hvatti hann til að hafa sig meira í frammi. Það má vera að það hljómi undarlega í ljósi sögunnar en Davíð var þá ungur laganemi að stíga sín fyrstu skref á stjórnmalabrotinni.”

Dagurinn tæpast nógu langur

Páll sat alls fimm kjörtímabil í borgarstjórn Reykjavíkurborgar eða í 20 ár. “Ég beitti mér mikið að þeim málaflokkum sem ég tengdist helbrigðismálunum og á síðari hlutanum fór ég einnig að vinna að málefnum aldraðra. Á þeim tíma voru margar af þeim stofnunum sem annast aldraða reistar og þær tóku til starfa. Á síðari hluta borgarstjórnartímabilsins fékk ég áhuga á orkumálunum.” Páll sat í ýmsum nefndum á veg-

um Reykjavíkurborgar á borgarstjórnarárum sínum og gegndi þar formennsku. Þar má nefna stjórn sjúkrastofnana Reykjavíkur og byggingarnefnd aldraðra og einnig í stjórn veitustofnana. Hann segir að sem formaður nefndanna hafi hann geta ráðið fundartíma þeirra því stundum hafi dagurinn tæpast verið nógu langur. “Starfið á Landsspítalanum var krefjandi. Ég var líka alltaf virkur í skátahefningunni og svo bættust borgarmál in við. Á þessum tíma var starf borgarfulltrúa metið sem þriðjungur af fullu starfi og borgarfulltrúar því flestir í fullu starfi með borgarmálunum. Nú er þetta breytt og litíð er á starf borgarfulltrúa sem fullt starf,” segir Páll Gíslason, læknir, fyrrum borgarfulltrúi og Breiðhyltingur til eins áratugar.

Við Soffía giftum okkur þremur dögum áður en ég lagði upp í þessa útivist og svo var ég lagður af stað vestur. Ég fór með rútu vestur í Stykkishólm og síðan með ferjunni yfir Breiðfjörð þangað sem ég var sóttur á jeppa.

Tók Davíð með mér inn

Árið 1970 yfirgáfu Páll og Soffía Akranes og héldu til Reykjavíkur. Hann hafði þá fengið yfirlæknistöðu við Landsspítalann og krakkarin komin á þann aldur að fara í framhaldsskóla. “Það var enginn framhaldsskóli á Akranesi og þeir krakkar sem vildu halda áfram námi urðu að fara burt. Sum fóru til Reykjavíkur, önnur til Akureyrar og einhver á Laugarvatn þar sem þriðja framhaldsskóalsetrið var. Tvær dætur okkar voru komnar í framhaldsskóla í Reykjavík og sú þriðja var á leiðinni. Þótt við hefðum alltaf kunnað vel við okkur á Skaganum þá ýtti þetta undir að við höfum vistaskipti.” Og bæjarmálaáhugiinn fylgdi Páli suður fyrir Faxaflóann. “Ég byrjaði nú ekki strax,” segir Páll. “Þegar við vorum búin að vera tvö ár í Reykjavík hringdi Geir Hallgrímsson í mig og spurði hvort ég hefði áhuga á að taka þátt í prófkjöri fyrir Sjálfstæðisflokkinn fyrir borgarstjórnarkosningarnar vorið 1972. Kannski hef ég verið komin með einhverja bakteríu í mig frá Akranesárunum því alla vega þá sló ég til. Það var líka erfitt að neita Geir og ég sá að ef til vill gæti ég haft einhver áhrif á þá málaflokka þar sem ég þekkti til. Ég fór í prófkjörið og fékk fleiri atkvæði en ég bjóst við. Ég held að skátarnir sem ég hafði alltaf starfað með frá unga aldri hafi kosið mig auk þess sem séra Emil Björnsson, sem þá var útvarpstjóri hafði fengið mig til þess að vera með vikulega pistla í sjónvarpinu undir heitinu “Að kvöldi dags”. Eflaust hefur þessi vikulega birting mín í sjónvarpinu um tíma vakið athygli á mér. Ég náði núnda sæti í prófkjörinu en Úlfar Þórðarson, augnlæknir var í því áttunda og Davíð Oddsson, sem þá var að byrja í pólitík var í því tíunda. Það þótti ekki nægilega gott að hafa tvo lækna hlið við hlið þannig að ég var færður í áttunda sætið og Davíð settur á milli okkar Úlfars. Við unnum glæsilegan kosningasigur og segja má að ég hafi tekið Davíð með mér inn í borgarstjórnina.” Páll lætur vel af samskiptum sínum við Davíð. Segir hann fljótt hafa myndað sér ákveðnar skoðanir og fylgt þeim eftir. “Við vorum ekki alltaf sammála en okkur kom ágætlega saman og samstarf okkar gekk vel enda var ég vanur að



Bara gaman
nýr **alvöru** grillstaður

LIFE IS BEAUTIFUL




Ekki gleyma tilboðunum!

Kaðegistilboð alla daga: Fiskur dagsins, borgari dagsins og réttur dagsins á sérstöku tilboði.

Þriðjudagstilboð: „Route 66“ á frábæru verði

Fimmtudagstilboð: Borgari og kaldur á krana á ótrúlegu verði

Fostudagstilboð: Helsteikt nauta entrecode

Helgarmatseðill: Frábært tilbreyting þar sem kokkarnir leggja sig sérstaklega fram um að dekra við þig

Grillhúsið hefur opnað nýtt og glæsilegt steikhús á **Sprengisandi** á horni Bústaðavegar og Reykjanesbrautar. Við höfum lagt metnað okkar í að gera staðinn eins **flottan** og kostur er. Þetta er eitthvað sem þú **verður** að koma, sjá og upplifa.

Hjá okkur er stemming og **stuð** allan daginn - **Frábær tónlist fyrir alla aldurshópa**

Frábær aðstaða fyrir **hópa** - þar sem allir geta notið og skemmt sér vel.

Frábær opnunartilboð!

Í tilefni að opnun á Sprengisandi bjóðum við öllum viðskiptavinum upp á frian Grillhússettirrétt með öllum aðalréttum. Um leið tekur þú þátt í Grillhúsleiknum þar sem frábærir vinningar eru í boði.

Nýr alvöru matseðill!

Við bjóðum upp á **allt uppáhaldið** á einum stað:

Frábærir forréttir á **ótrúlega** góðu verði

Svo bjóðum við uppá skemmtilega forrétti fyrir **hópa**

Það er **ótrúlega spennandi úrval af smáréttum og salötum** sem þú verður að prófa. Fiskréttirnir hjá okkur eru sérlega ferskir og bragðgóðir

Hamborgararnir okkar eru orðnir **klassik**. úrvalið er **æðislegt**. "Callfonia club", "Route 66" og Wishbone-samlökan eru að sjálfsögðu á sínum stað. Á **grillinu** bjóðum við upp á lamba- og nautarétti og **spennandi** Tex-mex kjúklung - þú velur sósuna og kartöfluna alveg eins og **þú vilt** hafa hana. **Eftirréttirnir** eru eitthvað sem þú átt eftir að falla gjörsamlega fyrir

Komdu og sjáðu:

- Risa flskabúr
- Eitt flottasta mótörhjól bæjarins
- Jukebox með frábærum lögum.
- Frábæra aðstöðu fyrir „junior rokkara“




www.grillhusid.is - Sími 527 5000

Grillhúsið, Sprengisandi - Grillhúsið, Tryggvagötu - Grillhúsið - Express, Kringlunni



Gerum leiðina greiðari

Við viljum hvetja íbúa borgarinnar til að huga að trjágróðri í gördum sínum, nú þegar haustið gengur í garð og síðan veturinn. Vel sprottin tré eru augnauki en gætum þess að gróðurinn seilist ekki út á gangstéttir og stiga.

Umferðarmerki þurfa að sjást vel og trjágróður má ekki byrgja götulýsingu. Skólabörn, hjólreiðafólk og aðrir vegfarendur þurfa að komast leiðar sinnar eins er mikilvægt að snjómoksturstaeki geti hindrunarlaust rutt snjó af gönguleiðum.

Tökum höndum saman – og hugsum út fyrir garðinn, snyrtum trén svo að leiðin sé greið allt árið!



Framkvæmda- og eignasvið Reykjavíkurborgar | Þjónustuver 411 1111 | www.reykjavik.is/fer

Kristjana Stefáns í Gerðubergi

Kristjana Stefánsdóttir jazzsöngkona ríður á vaðið í haustdagskrá Gerðubergs og efnir til jazztónleika fimmtudagskvöldið 26. ágúst n.k. í samstarfi við Jazzhátíð Reykjavíkur en tónleikarnir eru framlag Gerðubergs til jazzhátíðarinnar. Á þessum tónleikum mun Kristjana vanda kvæði sínu í kross og fara í ræturnar á jazzsönglaginu og flytja ásamt félögum sínum valinkunn jazzsönglög og beboplög sem hún hefur sjálf útsett.



Kristjana Stefánsdóttir tónlistarmaður og jazzsöngkona

Flytjendur á tónleikunum auk Kristjónu verða Agnar Már Magnússon á píanó, Valdimar Kolbeinn Sigurjónsson á kontrabassa og Scott McLemore á trommur. Kristjana Stefánsdóttir hefur verið leiðandi söngkona í íslensku jazztónlist um árabíl. Nýjasta sólóplata Kristjónu kom út 2008 og ber nafnið Better Days Blues og inniheldur hennar eigin tónsmíðar og erlend lög í blús stíl. Kristjana kemur reglulega fram með hljómsveitum á borð við Stórsveit Reykjavíkur sem starfar með stjórnendum á borð við Bob Mintzer, Frank Foster, Daniel Nølgard, Maria Schneider og Ole Kock Hansen. Nú nýverið hefur Kristjana farið ótroðnar slóðir í listsköpun sinni og starfað sem

tónlistarstjóri í leikhúsi, tónskáld og ljáð trúðnum Bellu líf í Borgarleikhúsinu í Reykjavík. Kristjana mun einnig efna til námskeiði í Gerðubergi þar sem hún mun fara yfir yfir helstu stílbrigði í sungnum jazzi auk þess sem farið verður í spuna og blús. Meðleikari hennar og meðkennari á námskeiðinu verður Agnar Már Magnússon, píanóleikari. Kristjana og Agnar Már eru bæði starfandi kennarar við Tónlistarskóla FÍH og hafa í gegnum tíðina unnið mikið saman á tónlistarsviðinu. Innritun er hafin og kostar námskeiðið fimm þúsund krónur sem greiða þarf fyrir 20. ágúst n.k.



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



ER LÍFIÐ ERFITT?
HJÁLPARSÍMI RAUÐA KROSSINS
ER OPINN 1717

Rauði kross Íslands | Síminn

Ekki borga
15.000 kr.
að óþörfu!

AS 10 08 6

Þann 1. september n.k. leggst 15.000 kr. vanrækslugjald á óskoðuð ökutæki með endastafinn 6 í númeri. Reynslan sýnir að aukin aðsókn er í skoðun í lok mánaðar og því þægilegra að láta skoða fyrstu vikurnar í mánuðinum.



Adalskoðun, fagildur 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

Aðalskoðun

www.adalskodun.is

111 Reykjavík

Eftir Elsu Hrafnhildi Yeoman

Af mörgum skemmtilegum verkefnum í starfi mínu sem borgarfulltrúi er átaksverkefnið 111 Reykjavík það sem stendur mér næst.

Hugmyndinni hefur skotið upp nokkrum sinnum áður en í samstarfssáttamála Samfylkingar og Besta flokksins var ákveðið að gera verkefnið að veruleika og stýrihópur var skipaður. Í stýrihópnum sitja: Elsa Yeoman (formaður), Páll Hjaltason, Hjálmar Sveinsson, Gísli Marteinn Baldursson og Birna Magnúsdóttir. Verkefnið felur í sér að haldið verði áfram með undirbúning að heildstæðu hverfaskipulagi í Reykjavík auk þess sem farið verður yfir þjónustu borgarinnar og skoðað hvernig Reykjavíkurborg geti stutt sem best við mannlíf og menningu í hverfum. Vinna er þegar hafin og margar góðar hugmyndir hafa komið fram. Þess ber þó að geta að áður en núverandi meirihluti tók til starfa höfðu úttektir á ýmsum þáttum hverfisins farið fram auk þess sem tillögum um úrbætur hafði verið safnað. Auðvitað mun þessi vinna nýtast stýrihópnum. Að auki hefur verið sett upp Facebook síða þar sem áhugasömum gefst kostur á að setja fram tillögur um hvað einasem þeir telja komi að gagni.

Reynum að fá íbúana í lið

Verkefnið hefur einnig persónulega merkingu fyrir mig. Ég er fædd og uppalin í Fellunum og ég er stolt yfir því að vera Breiðhýltingur og hlakka til þess að borga hverfinu til baka. Ef eitthvað er

hæft í því að umhverfið móti einstaklingin þá á ég Breiðholtinu að þakka að ég er sjálfstæð og óhrædd, elti ekki ólar við skoðanir annarra og einblíni á það sem mér finnst réttast. Þess vegna tek ég formennsku í þessu verkefni af fullri alvöru. Hingað til hefur tíminn farið í það að hitta íbúa og fulltrúa íbúasamtaka í hverfinu, fara í gegnum þær hugmyndir sem fram hafa komið, og að vinna fjárhagsáætlun. Verkefnið varir út 2011 og því mikilvægt að halda vel á spilunum til þess að tíminn nýtiðist sem best. Það sem er kannski óvenjulegt við þetta verkefni er að við reynum að fá íbúa Fellana með í lið svo að þeir sjálfir taki þátt í að móta umhverfið, eins og þeir vilja sjá það, ekki eins og einhver sprenglærður sérfræðingur, þó svo að það geti verið hjálplegt að fá aðstoð ýmissa fræðimanna. Það hefur reynst auðvelt að virkja íbúanna. Svo virðist sem mikill áhugi ríki í hverfinu á að taka þátt í frekari uppbyggingu og fegrin. Fyrsta verkið verða gagngerðar breytingar á göngustígnum bakvið „lönguvitleysuna“ svokölluðu.

Bæta útlit valinna staða

Ég vill virkja íbúana sjálfa til þess að fegra og breyta sínu eigin umhverfi í þær horfur sem þeim þykir töff. Reyna að koma í veg fyrir að utanaðkomandi aðilar matreiði hvernig að þeirra hverfi komi til með að líta út. Þess vegna hef ég verið að kynna hverfinu upp á nýtt, hlusta og fræðast um það hvað sé í gangi í hverfinu. Ég treysti á innsæið og það



Elsa Hrafnhildi Yeoman.

skerpist og styrkist við það að fara og hlusta og vita hvað íbúum finnst og hvað þeim finnst mega betur fara. Ég sé fyrir mér að þessu verkefni loknu höfum við bætt útlit valinna staða í 111, bætt ímynd hverfisins og sett á fót kerfi þar sem íbúar geta haft



Þessi mynd var tekin við Drafnarfell fyrir nokkrum árum og sýnir skólabörn á leið heim úr Fellaskóla. Fátt hefur breyst í Fellunum frá þeim tíma en nú vilja borgaryfirvöld vinna að heilastæðu hverfaskipulagi. Elsa Hrafnhildur segir að þegar hafi margar góðar hugmyndir komið fram.

bein áhrif á hvernig hverfið þeirra þróast. Að lokum vil ég hvetja alla til þess að skoða Facebook síðu verkefnisins, setja fram ábendingar eða tillögur, eða bara til þess að fylgjast með hvernig verkinu

reiðir fram (<http://www.facebook.com/111.Rvk>)

Og með ást, virðingu og heiðarleika að leiðarljósi þá er ég sannfærð um að okkur á eftir að takast vel til.

Komið með hugmyndir um Breiðholtsdaga

Full ástæða er að minna enn og aftur á Breiðholtsdaga sem að þessu sinni eru fyrirhugaðir vikuna 15. til 20. nóvember n.k.

Þegar er farið að huga að undirbúningi þeirra en enn er rúm til þess að koma með hugmyndir um viðburði sem efna meg til. Þjónustumiðstöð Breiðholts annast undirbúning en ætlunin er að vinna hann með íbúum borgarhlutans eftir því sem kostur er á. Til þess þurfa Breiðhýltingar og

leggja saman um hugmyndir og koma þeim á framfæri við starfsfólk Þjónustumiðstöðvarinnar í Mjóddinni.

Á undanförunum árum hefur margt verið gert á Breiðholtsdögum ungum sem öldnum til ánægju og nú er sérstök ástæða er til þess að minna á áhuga nýrra borgaryfirvalda á Breiðholtinu og frekari uppbyggingu þar. Þótt margt áhugvert hafi verið gert þar á undanförunum árum bæði af hálfu borgarinnar

og einnig vegna sjálfspróttinna verkefni má alltaf betra og bæt. Því er skorað á Breiðholtsbúa að leggja Breiðholtsdögum 2010 lið með því að leggja hugmyndir fram um hvað breytt gæti og bætt þessa grónu vetrarhátíð í Breiðholtinu. Ætlunin er að efna til glæsilegra Breiðholtsdaga í nóvember þar sem margt verður í boði fyrir aldna sem unga Breiðhýltinga og aðra sem leggja vilja leið sína í Breiðholtinu af þessu tilefni.

Haust í Gerðubergi

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

Á matseðli er m.a.:

Rauðspretta á danska vísu, sítrónubakaður þorskur, papríku saltfiskur, lúða í tómát con cassé, kryddjurtabakaður lax, plockfiskur í sparifötum, steikt ýsa í raspi, fiskibollur, hvítlauksgratíneraðir sjávarréttir, lax hjúpaður mangó og pista-síuhnetum, indversk fiskistappa ofl.

Salatbar og súpa dags.

Kaffi, kökur, heitt súkkulaði og te

GERÐUBERG
Menningarmiðstöð

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

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

Á heimavelli í Fellaskóla

Fellaskóli er heildstæður grunnskóli og stendur við Norðurfell 17 til 19 í Reykjavík. Nemendur skólans eru um þ.b. 325 og eru að jafnaði tvær bekkjardeildir í árgangi. Í skólanum er leitast við að sniða skólastarfið í samræmi við eðli og þarfir nemenda, stuðlað er að alhliða þroska og menntun hvers og eins og stutt er við jákvæða hegðun nemenda. Við skólann er starfrækt sérdeild fyrir einhverfa sem ætluð er börnum með einhverfugreiningu. Markmið skólastarfsins er að nemendum líði vel, taki stöðugum framförum og öðlist uppleiddi og menntun fyrir líf og starf.

Framtíðarsýn skólans er að allir finni sig vera á heimavelli og einkunnarorðin eru virðing, ábyrgð og vinsemd. Í skólanum er lítið svo á að menningarlegur fjölbreytileiki auðgi skólastarfið og lögd er áhersla á að virðing sé borin fyrir uppruna og menningu einstaklinga. Skólastjóri Fellaskóla er Kristín Jóhannesdóttir og aðstoðarskólastjóri er Ólöf Ingi-mundardóttir.

Nemandinn í öndvegi

Kristín Jóhannesdóttir hefur verið skólastjóri í Fellaskóla sl. þrjú ár. Hún segir að í anda stefnu Reykjavíkurborgar vinni skólinn að því að koma til móts við nemendur þar sem þeir eru staddir og bjóða upp á nám við hæfi hvers og eins í skóla án aðgreiningar. Í skólanum eru viðhafðir sveigjanlegir starfshættir og það viðurkennt að nemendur séu misfljótir að ná settum markmiðum. Nemendur Fellaskóla eiga uppruna sinn í mörgum þjóðlöndum. Í skólanum eru töluð fjölmörg tungumál, þar mætast ólíkir einstaklingar, mismunandi menningarheimar og siðir. Það er því að sögn Kristínar afar brýnt að starfsfólk hugsi í hentugum lausnum og temji sér sveigjanleg vinnubrögð sem einkennast af víðsýni og umburðarlyndi. „Skólinn á að snúast um nemendur. Allir eiga að finna sig heima í skólanum, þeir eiga að finna þar fyrir velvild og hlýju og vita að í skólanum er skjól og stuðning að finna. Við þær aðstæður tekst að skapa gott námsumhverfi fyrir nemendur þar sem allir fá notið sín og taka framförum um leið og stuðlað er að gagnkvæmri aðlögun innflytjenda og innfæddra í skólanum. Leggja þarf áherslu á að vinna markvisst með viðhorf og lífsgildi út frá margbreytileika samfélagsins og rækta samkennd með nemendum. Gagnkvæmur skilningur, virðing og umburðarlyndi fyrir menn-

ingarlegum bakgrunni, aðstæðum og fjölskylduhögum þarf að vera ríkjandi. Ég tel að ef við erum nöska á sóknarfæri í starfi okkar með nemendum og nýtum reynslu þeirra og þekkingu greiði það fyrir jákvæðum samskiptum og gagnkvæmri virðingu. Ég lít svo á að við stöndum frammi fyrir ótal tækifærum og að fjölbreytni nemendahópsins í Fellaskóla feli í sér mikinn styrk fyrir skólasamfélagið.“ segir Kristín.

Læsi í brennidepli

„Þarfir ólíkra nemenda eru misjafnar og það er verkefni okkar að mæta þeim eins vel og kostur er og tryggja að allir hafi viðfangsefni við hæfi. Kennsluhættir þurfa að vera fjölbreyttir og námsefnið aðlagð þörfum nemenda.“ segir Kristín. Undanfarin tvö ár hefur lestur verið settur í öndvegi í Fellaskóla og er nú markvisst unnið að því að auka lestrarfærni og lestraráhuga nemenda á öllum aldurstigum. Unnið hefur verið eftir aðferðunum Byrjendalæsi, Orð af orði, hugtakakort, gagnvirkur lestur og yndislestur undir handleiðslu sérfræðinga frá Háskólanum á Akureyri. Síðastliðinn vetur vann skólinn einnig að þróunarverkefninu Stærðfræði fyrir alla, en er þar um að ræða starfendarannsókn þar sem kennarar í 5. og 6. bekk skoða kenningu sína með það að markmiði að bæta árangur nemenda. Verkefninu, sem unnið er með stærðfræðikennurum Hólabrekkuskóla undir handleiðslu sérfræðings frá menntavísindasviði HÍ, verður væntanlega framhaldið á komandi skólaári. Kristín segir rannsóknir sýna fram á að nemendur



Kristín Jóhannesdóttir, skólastjóri Fellaskóla.

séu næmir á væntingar foreldra og kennara og þær móti tilfinningu þeirra fyrir eigin getu. Svo virðist sem trú nemenda á eigin getu minnki þegar líður á skóla-

gönguna ekki hvað síst hjá stúlkum. „Þetta tel ég afar mikilvægt að hafa í huga í starfi okkar með nemendum. Á komandi skólaári hyggjumst við efla umsjónarkennslu í unglingsdeild frá því sem var jafnframt því sem haldið verður áfram með svokölluð nemendaviðtöl en þar er um að ræða einstaklingsviðtal nemanda við umsjónarkennara sinn. Það er von okkar að þetta verði til þess að styrkja nemandann og trú hans á eigin getu og þar með auka árangur hans og velgengni í námi“ segir Kristín. Loks má nefna að ný skipan námsmats verður tekin upp í öllum bekkjardeildum Fellaskóla. Námsmatið samanstendur af leiðsagnarmati og stöðumati með aukna áherslu á færniat samhliða þekkingarmati.

Samstarf við heimili og grenndarsamfélag

Kristín segir það ekki nóg að stuðla að samvinnu starfsfólks og samvinnu meðal nemenda. Samvinna við heimili og grenndarsamfélag er einnig mikilvægur

þáttur skólastarfsins sem leggja þarf rækt við og styðja eftir föngum. Nú þegar vinnur Fellaskóli að ólíkum samstarfverkefnum með fjölmörgum aðilum grenndarsamfélagsins. „Ég tel afar mikilvægt að leggja áfram rækt við fjölbreytt samstarf við þessa aðila og aðra og sjá þar með til þess að skólinn sé í góðum tengslum við samfélagið. Einnig þarf að virkja foreldra enn betur til samstarfs, ekki hvað síst foreldra nemenda af erlendum uppruna. Undanfarin ár höfum við í samstarfi við Arnþjórgu Eiðsdóttur, nýbúaráðgjafa á Þjónustumiðstöð Breiðholts boðið upp á sérstakt námskeið fyrir foreldra innflytjendabarna. Tilgangur námskeiðanna er einkum tvíþættur annarsvegar að veita kynningu á skólastarfinu og hinsvegar að byggja upp traust og tengsl við heimili þessara nemenda og leggja þannig grunn að góðri samvinnu til framtíðar. Jákvæð samskipti við foreldra eru ekki aðeins gefandi heldur hafa þau einnig afar mikla þýðingu fyrir öflugt skólastarf.“ Að sögn Kristínar hafa rannsóknir sýnt fram á að gott foreldrasamstarf bæti líðan nemenda og stuðli að auknum námsárangri í skóla. Á síðasta skólaári var útbúinn verkeferrill í skólanum sem nær yfir foreldrastarf og í vetur er fyrirhugað að starfa samkvæmt honum. Í verkeferrinum er lögd ríkari áhersla á bekkjarstarf, gerð er grein fyrir helstu verkefnum auk þess sem hlutverk skóla og foreldra er skilgreint.

Glæsileg skólalóð

„Það er okkur sérstakt ánægju-efni að nú hyllir undir lok framkvæmda hér á heimavelli okkar við Fellaskóla. En skólalóðin hefur verið mikið baráttumál foreldra, nemenda og starfsmanna allra um árabíl. Er það því þeim mun gleðilegra að ráðist hafi verið í endurbætur og mikilvægt að við tökum höndum saman og brýnum fyrir nemendum okkar að temja sér virðingu og góða umgengni um þetta glæsilega leiksvæði sem býður upp á fjölmarga leikmöguleika. Í útileikhúsinu má sjá fyrir sér sýninga- og tónleikahald hinna ýmsu bekkjardeilda en undanfarin tvö ár hefur verið unnið markvisst að því að efla tónlistarlíf og hljóðfæranám nemenda í Fellaskóla. Hefur verkefninu verið afskaplega vel tekið af öllu skólasamfélaginu, verið lyftistöng fyrir skólabrag Fellaskóla og aukid hróður skólans útávið“ segir Kristín Jóhannesdóttir skólastjóri Fellaskóla að lokum.



Undanfarin ár hefur Fellaskóli verið í samstarfi við Arnþjórgu Eiðsdóttur, nýbúaráðgjafa á Þjónustumiðstöð Breiðholts um á sérstakt námskeið fyrir foreldra innflytjendabarna. Hér vinna börn af ólíkum þjóðernum að skipandi verkefni.



Komdu í þægilegt og gott umhverfi

Mjóddin



Heilahristingurinn aftur af stað

Um miðjan september hefst á ný heimanámsaðstoð sem stendur nemendum í 5. til 10 bekk í grunnskólum Breiðholts og á innflytjendabraut í Fjölbraut í Breiðholti til boða. Sjálfboðaliðar Rauða krossins taka á móti þeim nemendum sem hafa áhuga á að nýta sér aðstoðina í Gerðubergssafni Borgarbókasafns.

Heimanámsaðstoðin er kölluð Heilahristingur og er áhersla lögð á að virkja nemendurnar í námi og að hafa það skemmtilegt saman. Tilgangur verkefnisins er að styðja og styrkja nemendur í námi sínu og kynna þeim þá þjónustu sem bókasafnið býður upp á í tengslum við nám, áhugamál, tómstundir og annað. Heimanámsaðstoðin er krydduð með ýmsum skemmtilegum uppákomum, s.s. dansi, kvikmyndasýningum og tónlist. Megináhersla er lögð á að bjóða gott umhverfi sem styður við skapandi barna – og unglingsstarf, vekja nemendur til umhugsunar um framtíðarmöguleika sína, styrkja sjálfmynd þeirra og gefa þeim möguleika á að hitta vini sína sem og að eignast nýja. Heilahristingur fer fram á þriðjudögum og fimmtudögum frá kl. 14.30 til 16.00. Heimanámsaðstoðin byggir á þátttöku sjálfboðaliða og eru allir þeir sem hafa áhuga á slíkri vinnu hvattir til að skoða heimasíðu verkefnisins www.heilahristingur.is.



Einbeittir nemendur njóta aðstoðar við heimanám í Borgarbókasafninu í Gerðubergi á liðnu vetri.

Verkefnið er samstarfsverkefni Borgarbókasafns og Reykjavíkurdeldar Rauða kross Íslands og er unnið að fyrirmynd "Projekt 100 lektiecaféer" sem er danskt verkefni. Bókasafnið er hentugt fyrir starfsemi af þessu tagi þar sem það er hlutlaus, afslappaður og óformlegur staður þar sem allir eru velkomnir. Segja má í raun að bókasafnið sé eins konar gátt inn í samfélagið. Auk þess nýttist safnkostur bókasafnsins vel í námi og leggur starfsfólk sig fram við að aðstoða nemendur og

sjálfboðaliða í leit að gögnum og upplýsingum. Reykjavíkurdeldar Rauða krossins hefur margra ára reynslu af heimanámsaðstoð og málörvun fyrir yngri bekk grunnskólanna og þekkingu á starfi með sjálfboðaliðum. Nánari upplýsingar veita: Kristín R. Vilhjálmsdóttir, verkefnastjóri Borgarbókasafns, s. 618-1420 - kristin.r.vilhjaldsdottir@reykjavik.is og Þór Gíslason, verkefnastjóri Rauða Krossins, s. 897-2040 - thorgisla@redcross.is



Eigendurnir, Þórður Bachmann og Hafsteinn Häsler með rekstrarstjórnann, Ólaf Gísla á milli sín á opnunarkvöldinu.

Grillhúsið opnar á Sprengisandi

Grillhúsið hefur opnað nýjan veitingastað þar sem Sprengisandur var lengi til húsa og síðar Pizza Hut. Staðurinn er á horni Bústaðavegar og Reykjanesbrautar og því í alfaraleið og við eina fjölförnustu umferðargötu Reykjavíkurborgar þar sem Reykvikíngar, Kópavogsbúar, Garðbæingar, Hafniríngar og fleiri fara um hverjum degi.

Þórður Bachmann, framkvæmdastjóri segir að staðurinn verði opin frá kl. 11.30 til 22.00 frá sunnudögum til fimmtudaga og til kl. 23.00 föstudaga og laugardaga. Hægt er að taka um 140 manns

í sæti en staðurinn hentar einka vel fyrir hópa, bæði á efri og neðri hæðinni. Þórður segir matseðlinn mjög fjölbreyttan þar sem í boði verði fiskréttir, smáréttir og salöt, hamborgarar, kjúklinga- og steikarsamlökur og bæði forréttir og eftirréttir á mjög hagstæðu verði auk þess sem sérstök hádegis tilbod verði alla daga.

Fjöldi manns kom og samfagnaði eigendum og starfsfólki þegar þessi skemmtilegi veitingastaður á Sprengisandi var opnaður. Grillhúsið rekur einnig veitingastaði í Tryggvagötu og í Krínglunni.

ALLTAF FULLT BORD AF FERSKUM FISKI OG FISKRÉTTUM

Opið alla virka daga kl. 9 – 18:30.



Feng Shui fengshui.is Námstækni ehf. www.namstaekni.is
Námskeið & ráðgjöf

Blómstraðu! Njóttu þess að vera þú!
blomstradu.net s. 899 4023
PhotoReading námstækni
photoreading.is

Markþjálfun **Námstækni ehf.**
coach.is namstaekni.is

www.foreverliving.is
Aloe Vera
- fyrir alla fjölskylduna
drykkir, húðkrem, tannkrem, blautsápa
bæti efni, þyngdarstjórnun, snyrtivörur
Kynntu þér líka tekjutækifærið!
s.899 4023 jona@foreverliving.is
Jóna Björg Sætran, Sjálfstæður dreifingaraðili Forever Living Products



40% afsláttur af sóttum pizzum og 5% endurgreiðsla í ágúst.

40% afsláttur af Domino's pizzum

A-korthafar fá 40% afslátt af öllum sóttum pizzum hjá Domino's ásamt 490 kr. hádegis tilbodi á öllu Panini á matseðli ef sótt er í ágúst. Taka þarf fram við pöntun að um Aukakróntilbod sé að ræða.

Jafnframt fá A-korthafar 5% endurgreiðslu í formi Aukakróna.



Sæktu um A-kort á www.aukakronur.is

AUKAKRÓNUR | landsbankinn.is | 410 4000

Landsbankinn

Bernskuminningar úr Breiðholtinu

Jóhann Jökull Ásmundsson rifjar æskuna í Breiðholtinu upp að þessu sinni. Jóhann er viðskiptafræðingur og starfar hjá Landsbankanum. Foreldrar hans eru Ásmundur Arndal Jóhannsson og Kristjana Guðlaugsdóttir. Jóhann á tvær eldri systur, Berglindi og Jarþrúði.

Breiðholtið hefur sérstöðu

Fyrsta minning mín um Breiðholtið er frá deginum sem við fluttum í hverfið. Ég var þá tveggja ára. Ég er fæddur á Húsavík en við bjuggum í Mývatnssveit fyrstu tvö æviár mín. Ég er Þingeyingur í móðurætt en föðurættin kemur af Snæfellsnesi. Arndalshafnið er tekið upp í Grundarfirði og ég var skýrður Jökull að síðara nafni eftir Snæfellsjökli. Æviminningar mínar hefjast því við flutninginn suður í Hólahverfið í Breiðholtinu. Ég byrjaði fljótlega í leikskóla og var sendur yfir í Fellahverfið.

Foreldrar mínir voru bæði útívinandi eins og algengt var orðið á þessum árum og það hefur eflast ráðið úrslitum hvar fyrsta lausa leikskólalássið var að finna. Svo tók Hólabrekkuskólinn við var sem ég var í 10 ár. Mjög mörg börn voru í hverfinu á þessum árum. Flestir frumbýlingarnir voru barnafólk og fjöldinn var fljótur að sprengja skólahúsnæðið utan af sér. Fyrsta veturinn minn þar var okkur kennt í Gerðubergi þar sem félagsstarfið er nú til húsa en næsta haust fluttumst við yfir Austurbergið í hinn eiginlega Hólabrekkuskóla.

Útíveran stendur upp úr

Í minningunni stendur útíveran upp úr. Við krakkarnir vorum eiginlega alltaf úti. Það var ekki eins mikið eftirlit með okkur og er með börnum í dag. Við skipulögðum leikina okkar sjálf og svo var stutt að fara niður í Elliðaárdal þangað sem við fórum oft. Ef ég kom niður í miðbæ þá hugsaði ég oft með mér hvernig krakkarnir færu að því að leika sér. Mér Breiðholtsbarninu fannst svo lítið aðstaða vera þar til leikja. Ég vissi ekki hvernig þau fóru að miðað við þá aðstöðu sem við höfðum í því efra þar sem við bjuggum í lokuðu hverfi með náttúruna á næsta leiti. Frelsið setti ákveðinn svip á kynslóðina sem ólst upp í Breiðholtinu á frystu árum þess. Og frelsismórállinn hélt áfram þótt umhverfið yrði grónara og tæki á sig fastari mynd. Þetta breyttist ekkert allan áratuginn sem ég var í Hólabrekkuskóla. Ég man ekki eftir að okkur væru settar strangar reglur. Við krakkarnir upplifðum okkur í áhyggjulausu umhverfi þar sem flest var á staðnum. Við höfðum íþróttahús, bókasafn og skólann í sömu götunni. Fótboltinn setti líka mikinn svip á strákasamfélagið og ég verð að segja að halda hefði mátt betur um hann. Það varð líka til þess að ég hélt aðeins fram hjá Breiðholtinu og fór niður í Safamýri og gerðist Frammari. Við fórum margir strákar í árganginum mínum í Fram sem var öflugt félag og var að gera góða hluti í fyrstu deildinni. Það kitlaði okkur. Ég var líka í körfu og fór síðar alveg yfir í hana. Ég man að ég slasaði mig eitt sinn á skólalóðinni við Hólabrekkuskóla vegna þess að körfurnar voru ófrágengnar. Ég datt og fótbraut mig, gat ekkert stundað fótbolta það sumarið.



Með pabba og eldri systur minni heima í stofu.

En Hólabrekkuskólalóðin er orðin flott í dag. Ég er ánægður með hana.

Ómetanlegt að hittast í hádeginu

Svo tók FB við þar sem mér leið rosalega vel. Þetta var og er mjög góður skóli. Þarna voru góðir kennarar og fjölbreytnin var mikil. Á þessum tíma var verið að brjóta gamla framhaldsskólaformið upp með allskyns nýjungum. Áfangakerfið var komið og stöðugt var verið að þróa nýjar námsbrautir þar sem boðið var upp á námsgreinar sem nokkrum áðum áður hefðu varla verið taldar til framhaldsskólánáms. Hinn verklegi hluti framhaldsskólánáms var að sækja í sig veðrið og var að verða nokkuð jafngildur bókinni. FB var bein framlenging á þessu verndaða lífi í Hólahverfinu þar sem þjónustan var nær öll við sömu götuna. Ég bjó líka að því öll mín skólaár í Breiðholtinu að fara heim í hádeginu. Þótt foreldrar mínir væru útívinandi þá hitt-

ist fjölskyldan við matarborðið tvisvar á dag. Mamma vann í FB og átti auðvelt með að skreppa heim í hádeginu og pabbi starfaði sem leigubílstjóri og gat því oft hagað vinnutíma sínum þannig að koma við heima í hádeginu og borða með okkur. Þetta var ómetanlegt fyrir okkur systkinin og ég áttaði mig síðar betur á hvers virði þessi lífsgæði voru fyrir okkur. Við hittumst tvisvar á dag – í hádeginu og á kvöldin og borðuðum saman. Við fórum líka bara heim eftir skólann. Fríundaheimilin voru ekki komin og það var bara keypt vídeótæki. Kannski var það ekki nógu góð uppeldisaðferð en hún dugði. Það var ekkert verið að fylgjast með okkur allan daginn eða fylgja krökkunum hvert fót-mál. Þegar við fórum í keppnisferðir fórum við bara í rútunum með þjálfara eða fararstjóra. Þetta hafði sínar jákvæðu hliðar fyrir okkur vegna þess að það jók sjálfstraustið. Við lærðum að bjarga okkur með einfalda hluti.



Með systur mínum Berglindi og Jarþrúði á jólum.

Hvíli mig á miðborginni

Svo komu félagsmiðstöðvarnar. Ég tók mér hlé á námi eftir FB og fór að starfa þar. Ég datt svona inn í þetta og það átti ágætlega við mig. Ég fór að vinna með unglungum í félagsmiðstöð í Breiðholtinu auk fleiri verkefna á boð við jafningjafræðsluna. Á þessum tíma endurupplifði ég hvernig var að alast upp í Breiðholtinu. Ég fór aftur í genum bernskuárin með krökkum sem þá voru að alast upp. Með því fékk ég nýtt sjónarhorn og raunar tvöfalda sýn á hverfið því ég var kominn í nýtt hlutverk. Ég held að þetta hafi líka nýst mér vel til þess að viðhalda æskunni í sjálfum mér. Í Miðbergi og Hólmaseli er unnið frábært starf og ég hvet sérstaklega foreldra til að kynna sér það. Eins finnst mér að foreldrar mættu setja sig betur inn í hvað unglingar eru oft á tíðum að gera flotta hluti. Ég er orðinn mjög þreyttur á umræðunni um að unglingar geri ekkert annað en að spila tölvuleiki. Stundum efast ég um að sumir sérfræðingarnir í Sjónvarpinu hafi nokkurn tímann talað við unglung. Unglingar eru miklu meira en bara hópur af hettupeysum.

Gott að búa og starfa á sama svæði

Svo fór ég í HÍ – í viðskiptafræði og eftir að ég lauk námi fór ég að starfa hjá Landsbankanum. Það þýddi að ég flutti úr Breiðholtinu og bý núna í 101um. Það helgast einkum af því að mér finnst gott að búa nálægt vinnustaðnum og geta gengið í vinnuna. Kannski á þetta uppruna sinn í Hólahverfinu þar sem nær allt sem maður þurfti var á sama staðnum. Ég er líklega orðinn eins mikil 10listi og hægt er að verða. En ég hef þörf fyrir að brjóta þetta mynstur upp örðu hvoru. Þá gríp ég til bílsins og ek upp í Breiðholt. Ég fer í sund í Breiðholtslauginni, rölti um í Elliðaárdalnum og lít við í kaffi hjá mömmu og pabba sem búa enn efra. Ég er ekki búinn að koma mér upp fjölskyldu en ef það gerist þá gæti ég alveg hugsað mér að flytjast aftur í Breiðholtið. Þetta er ákaflega barnvænt umhverfi og gott þegar maður verður kominn með gasgrill á pallinn.



Á góðum degi í Hólunum.



Jóhann Jökull Ásmundsson.

Breiðholtið hefur sérstöðu

Þótt ég búi í miðborginni sem stendur þá er hugurinn oft efra eins og sjá má af skýrslunni sem við nokkrir Breiðhyllingar unnum á líðnu vori. Bjarni Fritzson átti hugmyndina að þessu og þetta byrjaði sem bloggfaersla á heimasíðunni hans. Svo hittumst við og fórum að ræða þetta nánar og hugmyndin um að taka alla hverfishlutana fyrir hvern fyrir sig til umfjöllunar þróaðist. Ég tók strax vel í þessa hugmynd Bjarna og af því að ég hafði ekki aðeins alist upp í hverfinu heldur einnig starfað þar að uppeldismálum um tíma þá átti ég auðveldara með að horfa á það gagnrýnum augum. Breiðholtið hefur ákveðna sérstöðu á meðal borgarhluta Reykjavíkur. Það er landfræðilega afmarkað og svo er líka mikið af stórum opnum svæðum inn í byggðinni. Þetta er tæpast til annarsstaðar og hefur mikið gildi fyrir aðstöðu fólks til útístar. Það þarf að halda þessum svæðum við sem okkur hefur fundist ekki hafa verið gert sem skildi og við beinum sjónum okkar talsvert að því í skýrslunni. En það er margt gott til staðar í Breiðholtinu. Góðir skólar og aðstaða íþróttafélagann er stöðugt að batna. Gerðubergið er á sínum stað og það hefur þróast mjög öflugt félagsstarf – einkum á meðal eldri borgara. En hugmynd okkar með skýrslunni var einkum að vekja athygli á því sem betur má fara. Þetta er eins og með bíla. Það er ekki nógu að selja nýja bíla. Það þarf líka að veita bílaeigendum ákveðna þjónustu til þess að bílarnir gangi. Í mínum huga þarf að horfa á umhverfið með gagnrýnum augum. Þar líka of margt grátt í umhverfi okkar. Af hverju má ekki auka litadýrðina. Við búum við veðurfar þar sem skýjabakkar hanga oft yfir og skammdegið er langt. Ég held að gera megi umhverfið mun líflegra. Ég er viss um að íbúnum myndi líka það og líða betur.

HAUSTDAGAR Í HÓLAGARÐI

 **Apótekið**
lægra verð

BÓNUSVÍDEÓ

Leigan í þínu hverfi

fætur & fegurð
HÓLAGARÐI - LÓUHÓLUM 2-4
SÍMI 557-5959

 **BÚÁLFURINN**

Boltinn í beinni

S: 567 8444
Krá • Sportbar
Smurbrauðstofa • Snittur
Gullnáman

 **veinn**
efnalaug & þvottahús
síðan 1975

 **YR**
HÁRSNYRTISTOFAN
HÓLAGARÐI **Sími 557 2653**

Gjafavörur, snyrtivörur og fylgihlutir í úr vali

Snyrtivöruverlsunin

Nana

Sími: 557 1644

BASIC
streetwear

Ný verslun í Hólagarði

Opnunartími

Mán - Fös 12 - 18 - Lau 12 - 16

NAGLA FEGURÐ
Naglastofa ■ Skóli ■ www.naglafegurd.is

Sportvörur • Leikföng • Rífföng

Leiksport
Hólagarði

Sími: 557 5020

BÓNUS
býður betur



Mánud. - miðvikud.

kl. 12 - 18:30

Fimmtud - Laugard.

kl. 10 - 21:00

Sunnudaga

kl. 10 - 18:00



Fjölbrautaskólinn
í Breiðholti

Kvöldskóli FB

Tréiðnabraut

Rafiðnabraut

Sjúkráliðabraut

Almennt nám

Kennt er frá 17:20 til 22:20, mánudaga til fimmtudaga.

Netinnritun er í gangi á www.fb.is/kvoldskoli.

Þar eru allar upplýsingar um innritun, verð og annað.

100 spennandi áfangar í boði.

Kennsla hefst 23. ágúst.

www.fb.is

Jóga og vellíðan

Endurnærandi hádegisjóga

Þriðjudaga og fimmtudaga 12-13

Jóga fyrir fólk 60-75 ára

Þriðjudaga og fimmtudaga 10:45-11:45

Hjartanlega velkomin í jóga hjá Hrefnu, Kærleiksetrinu, Mjóddinni Álfabakka 12, 2. hæð. Kennsla hefst þriðjudaginn 31. ágúst.

Skráning og upplýsingar:
www.jogaogvellidan.com,
hrefna@jogaogvellidan.com,
S: 824 9028.



Innritun í Tónskóla Eddu Borg

Úr nógu er að velja
fyrir fólk á ÖLLUM aldri:

Forskóli
Píanó
Harmonika
Þverflauta
Klarinett

Fíðla
Selló
Kontrabassi
Slagverk
Trommur

Ný
rytmísk deild
Gítar
Bassi
Söngur
Trommur
Hljómborð

Skrifstofan er opin alla virka daga frá kl. 13:00-17:00

Frístundakort eru tekin upp í greiðslu skólagjalda

Tónskóli Eddu Borg
Kleifarseli 18 • 109 Reykjavík • s. 557 3452
www.teb.is



Arnór L. Pálsson framkvæmdastjóri
Ísleifur Jónsson útfararstjóri
Frímánn Andrésón útfararþjónusta
Svafar Magnússon útfararþjónusta

REYNSLA • UMHYGGJA • TRAUST



Hugrún Jónsdóttir útfararþjónusta
Guðmundur Baldvínsson 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 Nínu Björg Vilhelmsdóttur, djákna.

Spurningar eru góð tæki

Spurningar eru góð tæki til að kynna einhverjum betur, auka þekkingu okkar eða einfaldlega svara forvitni okkar. Sjálfsgagt eigum við ekki samskipti við aðra án þess að leggja fyrir þá spurningu. Það lýsir áhuga okkar á viðmælandanum eða því sem hann er að segja okkur frá. Í samskiptum okkar við börnin okkar eru spurningar einnig afgerandi. Með þeim fáum við upplýsingar um hvað hafi gerst hjá þeim í leikskólanum, skólanum eða í félagslífinu, allt eftir aldri þeirra. Við orðum spurningum okkar yfirleitt á þann veg að reynum að fá svar við því sem okkur þykir æskilegt eða eftirsóknarvert fyrir barnið okkar. Við getum tekið sem dæmi: „Við hvern varstu að leika þér í dag?“ Hér gerum við ráð fyrir því að barnið okkar hafi verið að leika við einhvern. Að vissu leyti er þetta leiðandi

spurning en um leið gildishlaðin þar sem við gerum ráð fyrir að börn leiki sér saman á daginn. Ástæðan fyrir þessum vangaveltum um spurningar er spurning sem heyrir á mörgum heimilum þar sem unglingar búa. Líklega verður spurningin algengari eftir að unglungurinn hefur lokið grunnskóla og er á sínum fyrstu árum í framhaldsskóla. Þessi skýrtna, gildishlaðna spurning er svona: „Er Anna byrjuð að drekka?“. Við myndum aldrei spyrja unglunginn um það hvort Jón væri byrjaður að stela.

Með því að spyrja á þennan hátt erum við að gefa í skyn að Anna eigi eftir að byrja að drekka. Að þetta sé einungis spurning um tíma. Við finnum álika skilaboð víðar en í þessari spurningu. Ef við fylgjumst með fjölmiðlum og auglýsingunum sem birtast þar eru skilaboðin þau sömu, ungt

fólk drekkur áfengi. Ofarlega í huga eru auglýsingar sem birtust fyrir verslunarmannahelgina sem virtust allar hafa það markmið að koma þeim skilaboðum til unga fólksins að framundan væri „drykkjuhelgi“, „djamhelgi“. Þetta er ekki sá heimur sem við viljum fyrir unglungana okkar og við þurfum að láta það heyrast að þetta sé óboðlegt. Samfélagið í heild þarf að endurskoða hug sinn til þess hvaða skilaboð það sendir ungu fólki um hvernig unddómsárin eigi að vera. Eftir það verða skilaboðin skýr úr öllum áttum, frá foreldrum, fjölskyldu, fjölmiðlum og öðrum um að ungt fólk lifir lífinu án vímuefnagjafa. Það mun auðvelda öllu ungu fólki að segja nei við áfengi eða öðrum vímuefnagjafa.

Rytmísk deild í Tónskóla Eddu Borg

Tónskóli Eddu Borg er að hefja skráningu í nýja deild sem sett hefur verið á stofn við skólann. Í hinni nýju deild verður einkum kennt rytmísk tónlist en það hugtak er safnheiti yfir djass, rokk og skyldar tónlistartegundir sem ekki teljast til klassískrar tónlistar í almennri merkingu þess hugtaks. Miðað er við að nám í rytmískri tónlist sé byggt upp á sama hátt og lúti sömu lögmálum og annað tónlistarnám sem skilgreint er í aðalnámskrá tónlistarskóla en viðfangsefni eru að miklu leyti önnur.

Tónskóli Eddu Borg hefur kennt rytmíska tónlist í fjöldamörg ár en nú þegar aðalnámskrá rytmískrar tónlistar hefur litið dagsins ljós verður settur enn meiri þungi í námið. Edda Borg segir að aðalmunur á milli rytmíska námsins og hins hefðbundna klassíska náms sé að nemendur fá háltíma á viku í einkakennslu á hljóðfæri sitt og fleiri tíma í samspili og aukagreinum. Kennslugreinar í hinni nýju rytmísku deild verða að kennt verður á gítar, bassa, píanó og hljómborð og trommur auk þess nemendur fá tilsögn í söng. Um upphaf náms segir Edda að nám í rytmískri tónlist geti hafist á ýmsum aldri.

“Sumir nemendur hefja tónlistarnám með rytmísku sniði en aðrir stunda hefðbundið tónlistarnám áður en rytmískt nám hefst. Þá er ótalinn sá hópur sem kynnist rytmískri tónlist meðfram hefðbundnu tónlistarnámi eða alfaríð upp á eigin spýtur. Þessi fjölbreytti bakgrunnur og ólíkur aldur nýnema í rytmískri tónlist kallar á sveigjanleika í námsframboði og kröfum, einkum í fyrri hluta námsins.” Hún segir að í ljósi þess sé boðið upp á tvær grundvallarleiðir til að hefja nám í rytmískri tónlist. “Annars vegar geta nemendur stundað rytmískt nám frá byrjun og hentar þessi leið t.d. vel fyrir nemendur á rafgítar, bassa og trommur. Hins vegar er mögulegt, að nemendur, sem lokið hafa almennu grunnskóla á sitt hljóðfæri, hefji rytmískt tónlistarnám í miðnámi. Þessi leið á vel við eðli blásturs- og strokhljóðfæra,” segir Edda. Tónskóli Eddu Borg flutti í nýtt og glæsilegt húsnæði í fyrri, Kleifarseli 18 og hefur það að sögn hennar reynst mjög



Myndin er tekin á vígsludegi frístundahússins við Kleifarsel á liðnu hausti en Tónskóli Eddu Borg er þar til húsa. Frá vinstri á myndinni eru: Mathea Sigurðardóttir, kennari við Brúarskóla, Edda Borg, Óskar Bergsson, þáverandi formaður framkvæmdaráðs Reykjavíkurborgar, Marta Ólafsdóttir, verkefnastjóri Vinasels, Vilhjálmur P. Vilhjálmsson, þáverandi forseti borgarstjórnar, María Rós Valgeirsdóttir, Verkefnastjóri Hellisins og Kjartan Magnússon, borgarfulltrúi.

vel. “Aðalkosturinn við að vera í svona mikilli nálægð við Seljaskóla, er að nemendur geta komið í tónlistarnámið á morgnana. Það er mjög gott samstarf á milli skól-

anna og hafa nemendur fengið að fara úr kennslustund til að sækja tónlistarnám. Þetta er mikill kostur fyrir nemendur og foreldra.”

**EKRON er sértæk einstaklingsmiðuð
atvinnutengd starfsþjálfun og
endurhæfing fyrir einstaklinga
með skerta vinnufærni sökum
afleiðinga af áfengis- og vímuefnasýki,
langvarandi atvinnuleysi o.fl.**



Grensásvegi 16a • 108 Reykjavík • Sími 567 1212
ekron@ekron.is • www.ekron.is

Getraunarnr. 111

www.leiknir.com

Leiknir var stofnað 1973



Austurbergi 1, Efra Breiðholti

Vona að glæsileg staða verði kláruð á næstunni

Halldór Kristinn Halldórsson er fyrirlíði Leiknislíðsins í knattspyrnu sem hefur verið að gera afar góða hluti í sumar og eru á toppi 1.deildar þegar þetta er ritað. Halldór hefur verið í Leikni allan sinn feril ásamt megninu af leikmönnum líðsins. Hann ólst því upp í Breiðholti og er stefnir ótrauður upp í úrvalsdeild með félaginu sínu. Breiðholtsblaðið lagði nokkrar spurningar fyrir hann á dögnum.

- Hvernig hafa aðstæður breyst hjá Leikni undanfarin ár síðan þú lékst í 3.deildinni 2003 og hvernig hefur það haft áhrif á gengi félagsins innan vallar?

"Vallar og húsaðstæður hafa tekið stórstigum framförum. Við höfum fengið síðan 2003 stúku, æfingagras, nýtt gervigras og hús sem þjónar félaginu gríðarlega vel. Það var ágætlega haldið utan um okkur strákana á sínum tíma en aðstæður buðu samt ekki uppá að þetta væri í toppstandi þótt viljinn hafi verið góður. Í dag eru þessi mál í gríðarlega góðu horfi. Við borðum saman í nýja húsinu fyrir alla leiki. Öll æfingafötin okkar eru þvegin af okkur og fleirri litlir hlutir sem tikka inn. Aðstæður eru því í dag með því allra besta sem í boði er hérlandis tel ég. Einnig fengum við Steina Gísla til að þjálfa og höfum svo bætt við okkur bæði markmannsþjálfara, þol og styrktarþjálfara og allur aðbúnaður er í toppstandi fyrir okkur til þess eins að leggja okkur fram og einbeita okkur að boltanum. Við leikmennirnir finnum mikið fyrir því hvað stjórnin er að leggja mikla vinnu í þetta. Þegar okkur vantar eitthvað er því yfirleitt reiddað strax, þeir passa eins og þeir geta að okkur líði vel."

- Gengið í sumar hefur verið einkar gott hvað öðru fremur er breytt frá fyrra ári þar sem liðið lék vel en náði ekki jafn góðum árangri og í ár?

"Við erum með mjög ungt lið og nú eru allir leikmenn ári eldri en í fyrra og það skiptir miklu máli. Einnig hefur liðið styrkt sig með 2 til 3 leikmönnum sem hafa gert mikið fyrir okkur. Hópurinn er breiðari en í fyrra. Svo er Steini búin að móta liði mun betur og það tekur tíma að byggja upp lið



Leiknismenn fagna eftir góðan sigur.

og nú er handbragð hans augljóst á leik líðsins. Afar fá mörk sem við fáum á okkur og liðið að verjast og berjast gríðarlega vel saman.

Hugarfar leikmanna hefur breyst mikið með tilkomu Steina Gísla sem hefur fengið okkur til að hafa meiri trú á verkefninu og fengið okkur til að leggja enn meiri metnað í verkið."

- Þegar þú varst lítill þjakkur í Efra-breiðholti áttir þú þá von á því að verða fyrirlíði Leiknis á toppi 1. deildar árið 2010?

"Þegar ég var lítill þá var ég reyndar bara í fótbolta út af því að vinir mínir voru í fótbolta. Ég hafði sjálfur fremur takmarkaðan áhuga á fótboltanum. En með tíð og tíma þá jókst sá áhugi og einnig þar sem mér gekk fremur vel þegar fram liðu stundir svo ég var orðinn einn bolti á táningsárunum. Svo ég verð að segja að ég hafi ekki einum sitti leitt hugan af því að ég væri að fara spila í meistarflokki síðar."

- Hvar sérðu félagið eftir 2 til 3 ár?

"Ég er að vona að við séum á leið upp núna og þá ber ég þær væntingar í brjósti mér að við verðum í úrvalsdeildinni næstu komandi ár. Einnig vona ég að sú glæsilega aðstaða sem hefur verið að rísa uppá síðkastið verði fullkláruð á næstu mánuðum og kannski ári."

- Hvernig líst þér annars á fram-

tíðina í boltanum hjá Leikni, hvernig var og er staðið að málum í yngriflokkunum og áttu von á að sjá e-h leikmenn úr yngriflokkunum blómstra á næstum árum?

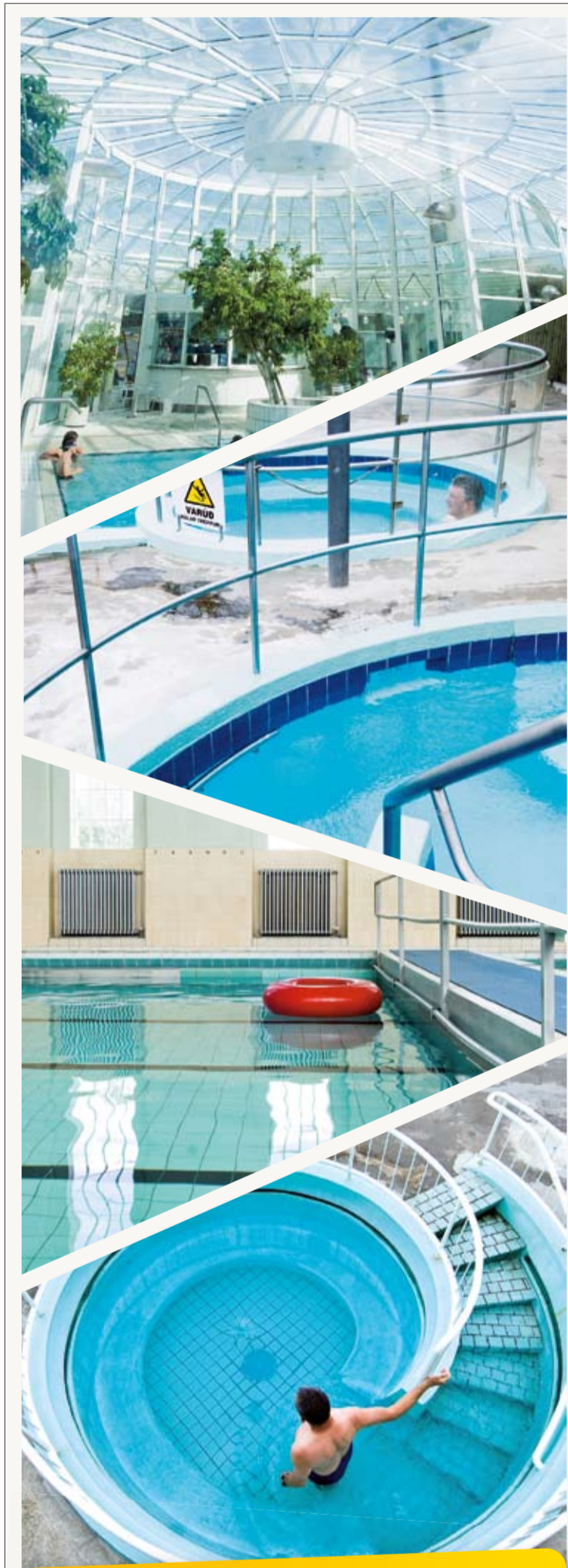
"Yngriflokkastarfi Leiknis hefur verið mjög gott undan farin 5 til 10 ár, t.d. er Leiknislíðið í dag byggt meira og mynna upp á uppöldum leikmönnum. Það verður spennandi að sjá ungu leikmennina á næstu árum. Þar kemur varalið Leiknis, KB að góðum notum. Þar fá leikmenn reynslu af mfl bolta áður en þeir koma í Leikni."

- Hvernig er stuðningurinn við liðið og hvernig er hann búinn að vera í sumar?

"Fólk hefur verið mjög duglegt að mæta á völlin. Það er mjög gaman að sjá álvöru Leiknismenn elta okkur í útleikina eitthvert út á land. Í undanförunum leikjum hefur stemningin í stúkunni verið til fyrirmyndar, þar er sungið og dansað mest allan tíma og við leikmennirnir finnum vel fyrir stuðningnum. Stuðningurinn skiptir okkur miklu máli og það er gott að vita að við náum að skemmta áhorfendum."

- E-ð að lokum? Leiðinilegasta spurning veraldar!

"Það er virkilega spennandi tími framundan hjá okkur. Leiknislíðið á loksins séns á að komast í efstu deild. Því tel ég virkilega mikilvægt að fólk láti sjá sig og styðji við bakið á okkur í þessari erfiðu baráttu."



Góð hreyfing

er lykillinn að góðri heilsu

ÖKUM VARLEGA! SKÓLARNIR ERU AÐ BYRJA!



Laugarnar í Reykjavík



www.itr.is | sími 411 5000



Skólasetning Hólabrekkuskóla haustið 2010

Skólasetning Hólabrekkuskóla haustið 2010 verður mánudaginn 23. ágúst.

Kl. 09.00 2., 3., og 4. bekkur
Kl. 10.00 5., 6., og 7. bekkur
Kl. 11.00 8., 9., og 10. bekkur

Eftir skólasetningu í hátíðarsal skólans fara nemendur með umsjónarkennara í sínar heimastofur.

Nemendur í 1. bekk verða boðaðir sérstaklega í viðtöl með foreldrum sínum 23. og 24. ágúst.

Kennsla nemenda í 2. - 10. bekk hefst samkvæmt stundaskrá þriðjudaginn 24. ágúst.

Kennsla nemenda í 1. bekk hefst samkvæmt stundaskrá miðvikudaginn 25. ágúst.

Skólaskjóri.

Skólasetning Breiðholtsskóla haustið 2010

Nemendur mæti í holið til skólasetningar mánudaginn 23. ágúst sem hér segir:

2., 3. & 4. bekkurkl. 13.00

5., 6. & 7. bekkurkl. 14.00

8., 9. & 10. bekkurkl. 15.00

Nemendur 1. bekkjar verða boðaðir sérstaklega með bréfi og símleiðis.

<http://breidholtsskoli.is>



Skólaskjóri

Skólasetning Fellaskóla haustið 2010

Skólasetning Fellaskóla verður mánudaginn 23. ágúst í hátíðarsal skólans sem hér segir:

2. - 6. bekkur kl. 9.00

7. - 10. bekkur kl. 10.00

Nemendur 1. bekkja verða boðaðir bréfleiðis til viðtals ásamt foreldrum.

Skólaskjóri



Kvöldskóli FB

Fjölbrautaskólinn í Breiðholti er einn stærsti framhaldsskóli landsins, með mikil námsframboð og sveigjanlega uppbyggingu. Þar eru í raun reknir þrjú skólar; dagskóli, kvöldskóli og sumarskóli. Íbúar Breiðholts hafa í síauknum mæli nýtt sér það að hafa öflugan kvöldskóla í hverfinu.

Við kvöldskólann er hægt að stunda nám við nánast allar brautir skólans og allt nám getur leitt til útskriftar. Hægt er að taka einstaka áfanga, brautir, stúdentspróf eða starfsréttindi, eftir áhuga hvers og eins. Hægt er að stunda m.a. bóknám, iðnnám og heilbrigðisnám. Fjölmennustu brautirnar eru rafiðna-, tréiðna- og sjúkraliðabraut, þar sem hægt er að ljúka fagnámi að fullu.

Stór hluti nemenda Kvöldskóla FB er að búa sig undir háskólanám og annað fagnám. Viða er stúdentspróf sett sem inntökuskýlyrði en það verður æ algengara að háskólar meti starfsreynslu og annað nám en hefðbundið bók-nám. Þá er viðkomandi „metinn inn“ í skólann, hafi hann lokið tilgreindum áföngum, þó hann hafi ekki stúdentspróf. Hið fjölbreytta námsval Kvöldskóla FB auðveldar fólki þennan undirbúning með því að bjóða drjúgan hluta þeirra



Umsjónarmenn Kvöldskóla FB. Frá vinstri: Gunnar M. Gunnarsson, Magnús Ingvason og Torfi Magnússon.

áfanga sem gerð er krafa um í slíkum tilvikum.

Umsjónarmenn skólans eru þeir Torfi Magnússon, Gunnar M. Gunnarsson og Magnús Ingvason. Þeir hafa stýrt starfinu undanfarið sex ár og er mjög umhugað að halda skólanum sterkum þrátt fyrir erfiðar ytri aðstæður. Reynt er að halda skólagjöldum í lágmarki og gefa fólki kost á að skipa greiðslum, ef svo ber undir.

Kennslutími er almennt frá kl. 17:20 – 22:20, mánudaga til fimmtudaga.

Innritun á netinu er nú í fullum gangi (www.fb.is - Kvöldskóli). Þar er hægt að fá allar upplýsingar, t.d. athuga verð, kennslutíma o.fl. Einnig er hægt að koma á skrifstofu skólans næstu daga og skrá sig. Kennsla hefst síðan í Kvöldskóla FB mánudaginn 23. ágúst.

Nýtt sundár að hefjast



Nú er að hefjast nýtt sundár hjá sundfélaginu Ægi. Elstu hóparnir eru byrjaðir að æfa aftur en fara rólega af stað. Yngri hóparnir byrja svo hver af öðrum í lok ágúst og byrjun september en þá á allt að vera komið í fullan gang.

Nú er því kjörið tækifæri fyrir þá sem vilja slást í hópinn og fara að æfa sund með sundfélaginu Ægi að setja sigt í samband við félagið. Nokkrir Ægiringar hafa svo verið við æfingar í sumar. Jakob Jóhann Sveinsson sem er að keppa á EM 50 en þess má geta að hannvar eini íslendingurinn sem náði lágmarkum á það mót. Þegar þetta er skrifað er hann búinn að synda 100 m



Jakob Jóhann Sveinsson.

bringusund þar sem hann var rétt við íslandsmetið sitt en hann keppir einnig í 50 m bringusundi og 200 m bringusundi. Síðan eru Anton Sveinn McKee og Karen Sif

Vilhjálmisdóttir á leið á Ólympíuleika Æskunnar í Singapor þar sem þau verða í 3 vikur.

R.G.

Allt til skólans!

Skólatöskur, pennaveski, stílabækur, möppur, pennar og margt fl.

ÍR- og Leiknisvörur í úrvali Handbolta- og leikfimiskórnrir komnir!

Leiksport

Sími 5575020

Hólagarði

Knattspyrna:

Er um að rífa okkur upp aftur

Meistaraflokkur karla ÍR í knattspyrnu hefur staðið í ströngu í allt sumar. ÍR er í toppbaráttu í 1.deild og eiga góða möguleika á að vinna sér sæti meðal þeirra bestu að ári. Í tilefni góðs gengis má hér sjá viðtal við vinstri bakvörð ÍR, Axel Kára Vignisson, en Axel er uppalinn ÍR-ingur.

- Er ÍR-liðið búið að standast þær væntingar sem gerðar voru fyrir sumarið?

"Já og nei. Okkur gekk vel framan af sumri svo fór að halla undan fæti. Þá gerðum við nokkur jafntefli í röð og misstum aðeins taktinn. Núna erum við hinsvegar að rífa okkur upp sem er bara jákvætt."

- Ertu sáttur við þína eigin frammistöðu í sumar?

"Já ég er nokkuð sáttur við sumarið hjá mér. Það hefur verið mikill stígandi hjá mér. Í fyrra var ég inn og út úr byrjunarliðinu en í ár er ég búinn að byrja alla þá leiki sem ég hef verið heill."

- Heldur þú að ÍR hafi burði til þess að spila meðal þeirra bestu í efstu deild?

"Já ég held það. Hópurinn er mjög sterkur en til þess að standa okkur vel í efstu deild þyrfti að vinna bæði með leikmenn og félagið í heild."

- Hvernig finnst þér stuðningur áhorfanda á heima-leikjum búinn að vera í sumar?

Stuðningurinn byrjaði rosalega vel og náði í raun hámarki í leiknum á móti Leikni. Síðan þá hefur stuðningurinn dalað aðeins. Ég hvet fólk til þess að mæta tímanlega á völinn. Það hjálpar okkur að



Axel Kári Vignisson bakvörður ÍR.

koma okkur í rétta girinn ef við fáum góðan stuðning þegar við göngum út á völinn."

Unglingalandsmóti UMFÍ:

Fjótán gull og sjö silfur

Nærri 600 ungmenni kepptu á Unglingalandsmóti UMFÍ um verslunarmannahelgina. Þar af voru 57 sem kepptu undir merkjum ÍBR og voru það ÍR-ingar og Ármenningar.

ÍR-ingar náðu mjög góðum árangri um helgina, helst ber að nefna árangur Örnú Stefaniú Guðmundsdóttur sem stökk 1,71 m í hástökki og bætti sig úr 1,64 m, frábær árangur en Arna Stefaniá sigraði í greininni og einnig í 100 m hlaupi meylla á 12,52 sek sem er bæting hjá henni. Hún sigraði 800 m á 2:17,32 mín. Hún varð síðan 3. í langstökki með 5,13 m, 3. í spjótkaсти með 29,56 m. Dórothea Jóhannesdóttir sigraði langstökk-ið með 5,21 m. Hún varð 2. bæði í 100 m og hástökki, 100 m hljóp hún á 12,59 sek og stökk 1,57 m í hástökki. ÍR átti sjö stúlkur í tveimur úrslitahlaupum í 100 m meylla sem sýnir styrk liðsins svo um munar.

Strákarnir stóðu sig líka vel

Aðrir ÍR-ingar sem komust á pall voru Ívar Kristinn Jasonarson sem sigraði í 100 m hlaupi drengja á 11,36 sek sem er bæting hjá honum. Juan Ramón Borges varð 3. á 11,56 sek sem einnig er bæting en Juan sigraði síðan langstökk-ið með nokkrum yfirburðum þegar hann stökk 6,70 m reyndar var vindur aðeins yfir löglegum mörkum. Gunnar Ingi Harðarson sigraði í 100 m, 800m og langstökki. Hljóp 100 m á 12,15 sek, 800 m á 2:28,35, og stökk 5,56 m. Hann varð annar í hástökki með 1,65 m og 3. í spjótkaсти með 45,12 m og einnig 3. í kúluvarpi með 13,31 m. Sigurður Kristinnsson sigraði í langstökki með 5,65 m í löglegum vindi, flottur árangur það. Jón Gunnar Björnsson varð 3. í hástökki með 1,62 m.

Fjótán gull og sjö silfur

Hekla Rún Ámundadóttir sigraði

í spjótkaستinu með 36,08 m sama gerði Hilmar Örn Jónsson í kúluvarpi en hann kastaði 14,71 m, og sigraði með nokkrum yfirburðum. Hekla Rún varð 2. í kúluvarpi með 11,04 m og 3. í langstökki með 5,17 m.

Bogey Ragnheiður Leósdóttir varð 3. í kúluvarpi með 10,18 m og sama sæti náði Rannveig Dóra Baldursdóttir í 800 m þegar hún hljóp á 2:49,63 mín. Aníta Hinriksdóttir sigraði í 800 m hlaupi telpna á 2:22,04 mín og Gunnar Guðmundsson varð 2. í 800 m sveina á 2:18,81 mín. Snorri Stefánsson varð 2. í 800 m drengja á 2:08,46 mín og Ástbjörn Haraldsson varð 3. á 2:12,92 mín. ÍR-ingar voru þátt-takendur í fjölda boðhlaupa þar sem saman hlupu Reykvikingar úr félagunum ÍR og Ármanni þar sem uppskeran var 3 gull, 2 silfur og 2 brons. Góður árangur, þar með talin 14 gull, 7 silfur, 8 brons í einstaklingsgreinum, gleði og ánægja í góðra vina hópi er því niðurstaða helgarrinnar í Borgarnesi.

Kristín Birna keppti í Barcelona

Kristín Birna Ólafsdóttir úr ÍR keppti í 400 m grindahlaupi á 20. Evrópumeistaramótinu í frjálsíþróttum í Barcelona dagana 27. júlí til 3. ágúst.

Kristín Birna varð 7. í sínum riðli á 58,34 sek sem er aðeins

3/100 frá hennar besta sem mjög góður árangur þegar lit-ið er til þess að þetta var hennar fyrsta stórmót. Kristín varð í 28. sæti af 32. keppendum. Auk Kristínar keppti Þorsteinn Ingvarsson HSP, lærisveinn Þráns

Hafsteinssonar, í langstökki. Þorsteinn stökk 7,59 m sem dugði honum ekki til að komast í úrslit en hann hefur stökkið lengst 7,79 m og var árangur hans því góður en þetta er einnig fyrsta stórmót Þorsteins.

Sandra setti nýtt Íslandsmet

Sandra Pétursdóttir setti nýtt Íslandsmet í löðkasti kvenna og María Ósk Felixdóttir setti met í löðkasti stúlkna á sumarkastmót ÍR fór fram 28. júlí en keppt var í löðkasti og kúluvarpi.

Í löðkasti í kvenna og stúlk-n-flokki er keppt með 9,08 kg löði og kastaði Sandra löðinu 15,01 m en gamla metið átti Unnur Sig-

urðardóttir FH, 10,88 m. María Ósk kastaði löðinu 12,90 m sem nýtt íslenskt stúlknamet eins og áður segir. Í löðkasti karla sigraði Pétur Guðmundsson með 13,85 m, Vigfús Dan Sigurðsson kastaði 13,12 m og Ingi Guðni Garðsson 12,68 m, karlalöðið er 15,88 kg að þyngd. Í kúluvarpi pílta kastaði Hilmar Örn Jónsson 4 kg kúlunni

13,20 m sem er hans besti árangur utanhúss og fyrsta sinn yfir 13 m. Sindri Lárusson stórbætti sinn besta árangur með kúlu karla þegar hann kastaði 11,21m. Flottur árangur hjá kösturunum sem undirbúa sig ma. fyrir Bikarkeppni FRÍ sem fram fer á Sauðárkróki 13 til 14. ágúst.



Fréttir

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

Handbolti:

ÍR-ingar með tvo fulltrúa



Þorgrímur Smári og Arnór Freyr.

ÍR-ingar áttu tvo fulltrúa í U-20 ára landsliði Íslands í handbolta sem tók þátt í EM í handbolta nú í ágúst.

Þetta voru þeir Þorgrímur Smári og Arnór Freyr. Íslenska landsliðið endaði í 8. sæti sem

var undir væntingum en þeir Þorgrímur og Arnór stóðu sig enga að síður vel. Með leikmenn eins og þá er óhætt að segja að framtíðin í handbolta sé björt í Breiðholtinu.

Íþróttaskólinn að byrja

Íþróttaskóli ÍR er í boði einu sinni í viku frá september til maí. Skólinn hefur aðsetur í ÍR-heimilinu við Skógarsel 12. Yngstu börnin eru þau sem eru fædd árið 2007 og þau elstu eru börn úr 1. árgangi skólanna.

Í Íþróttaskólanum eru leystar ýmsar þrautir þar sem börnin reyna á jafnvægi, fín- og grófhreyfingar, samhæfingu, líkamlegan þroska sem og félagslegan. Þau læra að bera virðingu fyrir öðrum og vinna saman. Skyfnærin þarf einnig að örva og samhæfa og í leikfimi sem þessari reynir á þau öll. Sigríður Ósk Fanndal Íþróttafraeðingur sér um kennsl-

una ásamt aðstoðarmanni. 3-4 ára (06-07) eru á mánudögum kl.16:20-17:00 eða laugardögum kl. 09:30-10:10. 5-6 ára (04-05) eru á þriðjudögum kl.16:10-16:50.

Íþróttaskólinn hefst 6. september. Skráning í síma 587-7080, sig-run@ir.is

Heimasíða ÍR er www.ir.is



HALTU ÁFRAM
POWERADE



GETRAUNANÚMER ÍR ER 109

HLAUPA



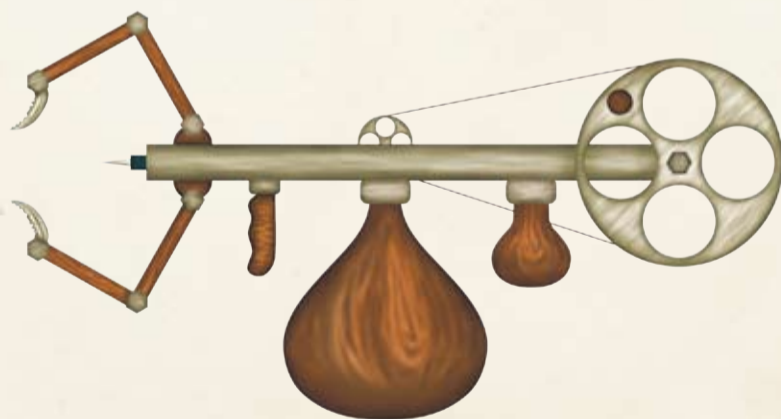
INTERSPORT

Ótrúlegur
SKIPTIBÓKAMARKAÐUR

-20%

**VIÐ HÖFUM LÆKKAÐ VERÐ Á ÖLLUM
SKIPTIBÓKUM HJÁ EYMUNDSSON
UM HEIL TUTTUGUPRÓSENT!
LÍKA Á NETINU - EYMUNDSSON.IS**

ÓTRÚLEGT ÚRVAL OG ÓTRÚLEGT VERÐ!



MYND XVII. **PÍLATUSARGANGVERKIÐ** MCCXVII
Apparatus Pilate

**Sálin er það líffæri sem endist einna styst af þeim sem mannslikaminn geymir.
Ef sálin er fullnýtt eða úr sér gengin er hægt að framkvæma sálarskipti.
Til þess er notað sérstakt verkfæri sem nefnist Pílatusargangverkið. Ótrúlegt.
Í Eymundsson færðu skiptibækur með sál á 20% afslætti.
Skiptu þínum bókum á skiptibókamarkaði Eymundsson.**

GILDIR TIL OG MEÐ 31.08.10