

Breiðholtsblaðið

Dreift frítt í öll hús í Breiðholti

SEPTEMBER 2010

Lyfjaval

APÓTEK
ÁLFTAMÝRI • MJÓDD

BÍLAAPÓTEK
HÆÐASMÁRA 4
opið 10-23 alla daga

9. tbl. 17. árg.



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



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



Nýja hverfisráðið. Talið frá vinstri: Þorsteinn Hjartarson, framkvæmdastjóri Þjónustumiðstöðvar Breiðholts, Falasteen Abdu Libde, Sveinn H. Skúlason, Elsa Hrafnhildur Yeoman, Birna Magnúsdóttir, Lárus Rögnvaldur Haraldsson og Jarprúður Ásmundsdóttir. Mynd: ÁHG.

Nýtt hverfisráð tekið til starfa

Nýtt hverfisráð tók til starfa í Breiðholti í sumar. Formaður ráðsins er Lárus Rögnvaldur Haraldsson en aðrir fulltrúar hverfisráðs eru Elsa Hrafnhildur Yeoman, Jarprúður Ásmundsdóttir, Falasteen Abdu Libde og Sveinn H. Skúlason. Áheyrnafulltrúi er Birna Magnúsdóttir.

Til vara í hverfisráðinu eru; Kristín Einarsdóttir, Erla Þórðardóttir, Sigþór K. Ágústsson, Hafsteinn Valsson og Ragnhildur B. Guðjónsdóttir. Þá eiga íbúasamtökin og ungmennaráð hverfisins áheyrnafulltrúa á fundum hverfisráðs og oft eru fleiri kallaðir til

vegna einstakra mála sem tekin eru á dagskrá hverju sinni. Starfsmenn hverfisráðs eru þau Ágústa H. Gísladóttir, frístundaráðgjafi og Þorsteinn Hjartarson, framkvæmdastjóri Þjónustumiðstöðvar Breiðholts en þar heldur ráðið flesta fundi sína og sinnir þjónustumiðstöðin stoðþjónustu við ráðið. Hverfisráði Breiðholts er ætlað að stuðla að hvers konar samstarfi innan hverfisins sem og að vera vettvangur samráðs íbúa, atvinnulífs og borgaryfirvalda. Því er jafnframt ætlað að taka virkan þátt í allri stefnumörkun Breiðholtsins. Verkefni hverfisráðs hafa

til þessa verið fjölbreytt þar sem leiðarljósið er góður hverfisbragur, sterk tengsl íbúa á öllum aldri og samkennd. Breiðholtsdagar eru stærsti einstaki viðburðurinn sem hverfisráð stendur að í samstarfi við íbúa, þjónustumiðstöð, frístundamiðstöð, skóla og stofnanir í hverfinu.

Auðvelt að ná sambandi við hverfisráð

Íbúar í Breiðholti eru eindregið hvattir til að hafa samband við hverfisráð vegna málefna hverfisins og eru ýmsar leiðir færar til að

komast í samband við hverfisráðið. Þorsteinn Hjartarson bendir á að erindi megi til dæmis senda rafrænt á breiholt@reykjavik.is og einnig megi senda erindi beint á starfsmann hverfisráðs á netfangið thorsteinn.hjartarson@reykjavik.is. Þá sé hægt að hringja í starfsmenn hverfisráðs í síma: 4111300 og senda póst á Hverfisráð Breiðholts, Álfabakka 12, 109 Reykjavík. Fundargerðir hverfisráðs er hægt að skoða á vef Reykjavíkurborgar www.reykjavik.is. Hverfisráð Breiðholts er mikilvægur hlekkur á milli stjórnsýslu borgarinnar og íbúanna.

- bls. 4-5
Viðtal við
Bryndísi
Friðþjófsdóttur

- bls. 10
Bernskunningar
Eddu Lilju

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

 Apótekið
læggra verð

Grafarvogi • Hólagarði • Hagkaup Skeifunni • Hagkaup Akureyri

Vörur á tilboðsverði

Bíómjólkk með jarðaberjum 148 kr.

Þykkmjólkk, Karamellu 192 kr.

Þykkmjólkk, 6 korn og ferskjur 192 kr.

Þykkmjólkk, Perur og epli 192 kr.

Kókómjólkk 6 pakk 379 kr.

Kókómjólkk 6 pakk, sykurskert 415 kr.

Skólaostur í Sneiðum 1318,-kr/kg

Pepsi Max 2 Lítrar 149 kr.

Skyr.is, Vanilu 233 kr.

Skyr.is, Melóna+Ástaraldin 233 kr.

Skyr.is, Jarðaberja 241 kr.

Skyr.is, Bláberja 241 kr.

Kjúklingur
Ferskur heill Kjúlli
30% afsláttur við kassa

Nautakjöt

Hakk 1.098 kr.

Gúllash 1.749 kr.

Snitzel 1.898 kr.

Piparsteik 2.698 kr.

Innráleri 2.698 kr.

 Pín ver slun
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

9. tbl. 17. árgangur

Breiðholtsblaðið er dreift frítt í öll hús í Breiðholti

Heilsugæslan í Efra Breiðholti

Ákveðið hefur verið að loka Heilsugæslunni í Efra Breiðholti og sameina hana heilsugæslu niður í Mjódd eða stofna þar til nýrrar heilsugæslustöðvar fyrir allt Breiðholt eins og það er orðað. Ástæður þessarar hugmyndar og ákvörðunar eru eflaust viðleitni til sparnaðar í samfélagi sem líður fyrir of þung högg sem efnahag þess voru gefin á fyrsta tímabili nýlega byrjaðrar aldar. Að því leyti má virða þær þótt erfitt sé að koma auga á að tilflutningar af þessu tagi muni leiða til bættar stöðu hins opinbera. Auk þess eru þessar hugmyndir algert stílbrot við stefnu stjórnvalda í heilbrigðismálum og hugmyndir sveitarstjórnarfólks í Reykjavík um endurreisn og uppbyggingu í Efra Breiðholti. Þegar rætt er um að gefa með annarri hendinni er verið að hrisa með hinni.

Forystufólki ríkisstjórnarinnar og ekki síst fjármálaráðherra hefur orðið tíðrætt um eflingu íslensks samfélags að norrænni verferðarmynd. Á Norðurlöndunum er unnið eftir þeirri hugmyndafræði að færa þjónustu til fólks sem þýðir að heilsugæsla er í auknum mæli innt af hendi í minni starfseiningum sem komið er fyrir í byggðum og byggðakjörnum. Til að fólk sem þarfnast þjónustu heilbrigðisfólks eigi sem auðveldast að nálgast hana.

Í Efra Breiðholti er þessu þver öfugt farið. Þar er verið að bjóða íbúum að ferðast um lengri veg til þess að hitta lækna eða leita annarrar heilsugæsluþjónustu. Fólk fer ekki úr Efra Breiðholti niður í Mjódd án þess að hafa ráð á ökutæki og færni til þess að nota það. Spyrja má hvort verið sé að vísa fólki sem ekki býr við slíka eign eða afnot á leigubíla eða að treysta á ættingja til að koma því til heilsugæslustöðvar. Oft er um að ræða fólk með takmarkaðar tekjur – aðeins ellilífeyrinn eða ungt fólk með börn sem enn er að koma sér fyrir í lífinu og á eftir að byggja sinn heimilisefnahag til framtíðar. Einnig má líta til þess að ákveðið hefur verið að byggja þjónustuíbúðir fyrir eldri borgara í næsta nágrenni við heilsugæsluna og var tilvist hennar við Hraunberg ein af aðalröksemdum vals á staðsetningu þeirra.

Efra Breiðholtið hefur þurft að líða fyrir að ýmis þjónusta hefur horfið úr byggðinni. Úr þessu vilja borgaryfirvöld bæta að einhverju leyti eftir mætti en ríkið gengur í gagnstæða átt. Því er full ástæða til þess að skora á hæstvartan fjármálaráðherra, sem einnig er Breiðholtsbúi og nýráðinn hæstvartan velferðaráðherra að endurskoða þessa ákvörðun svo heilsugæslan megi áfram vera í Efra Breiðholti.

Það sem hafa ber í huga varðandi andlát og útför



Sverrir Einarrson



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



Heilsugæslustöðin í Efra Breiðholti er umvafin gróðri.

Mikil óánægja með lokun heilsugæslunnar í Efra Breiðholti

Hverfisráð Breiðholts lýsir miklum áhyggjum af málefnum heilsugæslunnar í Efra Breiðholti en fjallað var um málefni hennar á fundi þess 7. september sl. Þórður Ólafsson, yfirlæknir, gestur fundarins og kynnti framkomnar hugmyndir um fækkun heilsugæslustöðva í höfuðborginni. Samkvæmt kynningu hans á að leggja niður báðar heilsugæslustöðvarnar í Breiðholti og stofna nýja stöð í Mjódd. Í kjölfar kynningar og umræðu um málið var eftirfarandi bókun samþykkt samhljóða.

„Fulltrúar í Hverfisráði Breiðholts lýsa yfir áhyggjum sínum af áformum heilbrigðisyfirvalda um að loka Heilsugæslunni í Efra Breiðholti, einkum ef lokunin mun koma niður á nærþjónustu við íbúana og skólana í hverfinu. Þar sem upplýsingar um málið eru takmarkaðar er nýr heilbrigðisráðherra hvattur til að skoða málið betur og kynna öll áform um breytingar fyrir hverfisráði og íbúum Efra Breiðholts og gefa þeim tækifæri til að koma sjón-

armiðum sínum á framfæri. Við fyrstu sýn er ekki hægt að sjá að fyrirhuguð lokun hafi í för með sér sparnað til skemmri eða lengri tíma fyrir heilbrigðisþjónustu né að hún sé í samræmi við stefnu ríkisstjórnarinnar og borgaryfirvalda um aukna nærþjónustu eða auknið samráð.“

Starfsfólk Heilsugæslunnar í Efra Breiðholti hefur einnig látið málið til sín taka. Í greinargerð frá því kemur fram að yfirlæknir og hjúkrunarforstjóri hafi upplýst starfsfólk á fundi þann 20. ágúst sl. um að ákveðið hefði verið að loka heilsugæslustöðinni hér í Hraunbergi og stofna til stórrar heilsugæslustöðvar í Mjódd. „Okkur var tjáð að þetta væri gert í nafni sparnaðar og eflingar. Hve mikill sparnaður hlytist af þessu gátu þau ekki svarað enda ekki fengið svör við því hjá yfirlæknir Heilsugæslunnar,“ segir m.a. í greinargerð starfsfólksins. Þá mótmælti starfsfólkið fyrirhugaðri lokun og sameiningu við Heilsugæsluna í Mjódd á fundi þann 24. ágúst sl. Í ályktun þess

fundar kemur fram það sjónarmið starfsfólksins að sú niðurstaða að slá saman þessum tveimur heilsugæslustöðvum veiki faglega starfsemi á svæðinu, skerði þjónustu við íbúa Efra-Breiðholts og vandséð hver sparnaðurinn verði. Þetta sé gagnstætt því sem gert er á hinum Norðurlöndunum þar sem löggö er áhersla á smærri einingar í heilsugæslu og hefur reynst vel.

Starfsfólk Heilsugæslunnar í Efra Breiðholti hefur einnig bent á að húsnæðið heilsugæslunnar sé sérhannað fyrir starfsemi heilsugæslustöðvar auk þess sem þetta sé rótgróin heilsugæslustöð. Góður starfandi ríki á meðal starfsfólks og starfsmannavelta sé lítil. Almenn ánægja sé á meðal íbúa Efra-Breiðholts með Heilsugæslustöðina „sína“ á meðan Fell, Hólar og Berg hafi á síðustu árum misst ýmiskonar þjónustu úr hverfinu. Einnig er bent á nálægð við stóru skólana; Fellaskóla, Hólabrekkuskóla og Fjölbautarskólann í Breiðholti og auk þess félagsmiðstöð eldri borgara í Gerðubergi.

Ekki má slaka á í forvarnarmálum

Góður forvarnafundur var haldinn í Leiknishúsinu í Breiðholti föstudaginn 10. september en þar komu ýmsir aðilar saman sem starfa með börnum og unglíngum í hverfinu. Hrefna Pálsdóttir kynnti helstu niðurstöður skýrslu Rannsóknar og greiningar Vímuefnaneysla ungs fólks í Reykjavík árið 2010 og Krakkarnir í hverfinu: Breiðholt/hagir og líðan nemenda í 8., 9., og 10. bekk í Breiðholti.

Umræður voru líflegar og voru fundarmenn sammála um að nú megi síst slaka á í forvarnarstarfi og samstarfi á því sviði. Jafnframt var undirstrikað að til viðbótar við forvarnarstarf sem fram fer til að mynda í skólum, hjá ÍTR, þjónustumiðstöð, kirkjum og félagsstarfi þá þyrftu bæði lögreglan og íþróttafélagin að koma ákveðið inn. Frumkvæði ÍR í eineltismálum og bar-



Erla S. Hallgrímsdóttir, Þóra B. Guðjónsdóttir, Þórunn í unglingsmiðjunum Tröð og Stíg og Elísabet Jóhannsdóttir frá barnavernd. Mynd. AHG.

áttu gegn fíkniefnanotkun var sértaklega fagnað. Þá var bent

á að Íþróttafélagið Leiknir væri einnig að eflast á þessu sviði.



PREMIER LEAGUE

ALLTAFÍ BOLTANUM...!

LEIKIRNIR OG ÍÞRÓTTAVIÐBURÐIR Á RISASKJÁM
(boltakostatilboð á öli :)

- Sýnum alla leiki Ensku úrvalsdeildarinnar og Meistaradeildar Evrópu á 5 skjáum
- Skemmtilegasti „Tippklúbbur landsins“

BÚÁLFURINN

Hverfiskráin ykkar

Hólagarði

www.alfurinn.is



VIÐTALIÐ

Alltaf jafn gaman að mæta í vinnuna

Bryndís Friðþjófsdóttir eða Gúggy í Nönu í Hólagarði spjallar við Breiðholtsblaðið að þessu sinni. Bryndís hefur verið viðloðandi Fella- og Hólahverfið í hart nær fjóra áratugi eða frá því hún flutti frá Patreksfirði 1971. Hún bjó lengst af í Fellunum og hefur rekið snyrtivöruverslunina Nönu frá 1977. Fyrst í Fellagörðum og síðar í Hólagarði þar sem hún starfar í dag 33 þremur árum eftir að hún fór fyrst að stunda verslun í Breiðholtinu. Bryndís hefur því fylgst með þessum borgarhluta allt frá byrjun en fátt var um byggingar í Efsta Breiðholtinu þegar hún flutti ásamt fjölskyldu sinni í Þórufellið 1971.

“Þegar við komum suður var aldrei neitt hik á okkur að setjast að í Fellunum. Við höfðum heyrt eitt og annað en lögðum ekki eyrun við því og reynslan okkar varð allt önnur en ýmsar raddir sögðu til um. Okkur fannst strax gott að búa í Fellunum. Ég er enn í sambandi við margt af því fólki sem flutti þangað á svipuðum tíma og festir voru ánægðir. Sumt af þessu fólki er þar enn og líkar vel en aðrir hafa flutt sig eins og gengur. Þetta var nánast eina blokkinn í hverfinu en fleiri tóku fljótlega að rísa. Þá var allt öðru vísi umhorfs en í dag en byggðin reis mjög hratt og fólkinu fór fljótt að fjölga. Það kom allsstaðar að. Sumt kom úr gömlu Reykjavík; Miðborginni, Vesturbænum eða úr öðrum grónum borgarhverfum en margt af frumbyggjunum í Fellunum áttu sér rætur utan höfuðborgarsvæðisins. Víða að af landinu. Ég kom frá Patreksfirði. Ég er fædd þar og uppalin og er mjög stolt af vestfirskum uppruna mínum. Ég er þó ekki hreinræktaður Vestfirðingur því móðir mín var frá Flensborg í Þýskalandi. Faðir minn fór þangað til náms. Þau kynntust á námsárum hans, fluttu svo til Íslands og settust að fyrir vestan á æskuslóðum hans. Flens-

borg er á því svæði sem ýmist var danskt eða þýskt á árum áður, eftir því hvernig vindar blésu í samskiptum þjóðanna. Því er svolítið erfitt fyrir mig að ákveða hvort ég á að kalla mig Dana eða Þjóðverja í móðurættina. En þetta er þýskt svæði í dag og svo var móðuramma mín sænsk þannig að í mér er talsverð blanda.”

Miðbæjarstemning í Fellunum

“Þetta var á þeim árum sem margt fólki flutti af landsbyggðinni til höfuðborgarinnar og mín fjölskylda var ein af þeim sem komu suður. Ef til vill býr meiri félagsmálþörf í fólki sem alist hefur upp í dreifbýli og við förum að taka þátt í félagslífinu í Fellunum sem varð strax nokkuð öflugt. Íþróttafélagið Leiknir var til og einnig kvenfélag og svo Framfarafélagið þar sem ég þekkti vel til,” segir Bryndís og sýnir tíðindamanni fréttabréf frá Framfarafélaginu frá 1979. Í fréttabréfinu er m.a. sagt frá stjórnarkjöri í félaginu á þessum tíma og þar er líka að finna ágríp af sögu þess en það var stofnað 1973 og nefndist Framfarafélag Breiðholts III. “Þetta félag var stofnað til þess að vinna að framfara- og hagsmunamálum hverfisins vegna þess að á fyrstu árunum vantaði nær alla þjónustu í þessa nýju byggð.” Bryndís segir félagið hafa staðið fyrir ýmsum áhugaverðum málum. Hluti þess hafi snúið að barna- og unglingsstarfi sem síðan hafi færst yfir í Fellahelli eftir að hann kom til sögunnar. Þegar maður lítur til baka – til þessara ára sem Fellin voru að byggjast þá finnst manni þetta allt hafa gerst mjög hratt. Húsin spruttu upp og fólkið flyktist að. Hverfið var heldur ekki lengi án þjónustu því gert hafði verið ráð fyrir þjónustusvæði í skipulaginu. Fellagarðarnir komu fljótlega og ýmis þjónustufyrirtæki fluttu starfsemi í Fellin. KRON opnaði stóra matvöruverslun, Guðmund-

ur bakari og Vigfús fyrrum samstarfsmaður hans stofnuðu eitt besta bakaríið í borginni. Bankaútibú var staðsett í Fellagörðum og þar var líka ágætis fiskbúð, barnafataverslun og fleira. Og þá má ekki gleyma því að heilsgæslan í Efra Breiðholti var þarna fyrstu árin og Askur, sem ég held að fyrst hafi innleitt hamborgara menninguna hér á landi, opnaði lítinn veitingastað. Annað var eftir því. Það var enginn svefnbragur á Fellunum á þessum tíma og fólk þurfti ekkert úr hverfinu til þess að sækja sér þjónustu. Fellaskóli var byggður handan götunnar og leikskólar komu til sögunnar. Það var hálfgerð miðbæjarstemning í Fellunum á þessum árum. Lögreglan kom líka fljótlega með starfsstöð þangað en fyrirtækin í Fellagörðum sameinuðust um að greiða húsaleiguna fyrir lögreglustöðina. Jú – það gátu verið einhver læti þarna stundum enda margt fólki á svæðinu sem ein-

Flestir íbúar voru ungt og hresst fólk og fullt af vilja til að koma sér áfram. Vegna félagslegru íbúðanna var líka til fólk sem átti í erfiðleikum en það var í miklum minnihluta og engin ástæða var til að nýta sér tilvist þess til að kasta rýrð á þessa byggð eins og gert var.



Bryndís Friðþjófsdóttir í verslun sinni Nönu í Hólagarði.

kenndist af krökkum og unglíngum. Við vorum heppin með lögreglumenn sem komu til starfa í Fellunum. Þetta voru ágætis menn sem áttuðu sig fljótt á aðstæðunum og hófu forvarnarstarf af krafti. Ég held að miklu hafi skipt að þeir náðu fljótt góðu sambandi við unga fólkið og nutu virðingar þess. En það var svakalega mikið fjór í Fellunum. Flestir íbúar voru ungt og hresst fólk og fullt af vilja til að koma sér áfram. Vegna félagslegru íbúðanna var líka til fólk sem átti í erfiðleikum en það var í miklum minnihluta og engin ástæða var til að nýta sér tilvist þess til að kasta rýrð á þessa byggð eins og gert var. Margir keyptu sér húsnæði í Fellunum vegna þess að íbúðastærðir buðu viðráðanlegt verð. Margir voru að kaupa sína fyrstu íbúð og litu á þetta sem stökkpall út í lífið. Og sumir hafa meira að segja komið aftur. Ég veit dæmi um slíkt.” Bryndís segir engu að síður erfitt að losna við þann stimpil um Gólanhæðirnar og annað verra sem komið var á Fellin. “Þetta hef-

ur orðið lífseigt. En nú er búið að taka allar blokkirnar í gegn. Lóðin við Fellaskóla er til fyrirmyndar og leikvöllurinn er fluttur. Ég ók þarna um daginn og sá hvað þetta lítur allt vel út. Og nú ætla borgaryfirvöld að taka til hendinni. Kannski rís þjónustukjarninn aftur upp. Það væri óskandi.”

Strax mikið að gera

“Ég tók við þessari verslun 1977 eða sex árum eftir að við fluttum í Fellin. Það var alveg brjáláð að gera hjá okkur strax fyrstu árin. Nana var eina verslun sinnar tegundar á þessu svæði og langt í aðra snyrtivörubúð. Fellagarðar voru þannig staðsettir að íbúar gátu sótt þangað gangandi og fæstir þurftu að fara um á bílum enda var bílaeign minni en síðar varð og sumir áttu ekki bíla á þessum tíma. En kunnarnir komu líka akandi og víðar að. Úr Kópavogi, sunnan úr Hafnarfirði og neðan úr gömlu Reykjavík.” Bryndís segir að þetta geti stafað af tvennu. Annars vegar af nálægðinni við ört stækkandi hverfi en

Komdu í afmæli

Tapas barinn er 10 ára og þér er boðið í veisluna 11. – 13. október

Afmælistilboð

10 vinsælustu réttir Tapas barsins	490 kr./stk.
330 ml Grolsch	390 kr./stk.
Léttvinsglas, Campo Viejo	590 kr./stk.

Allir fá ljúffenga og margrómaða súkkulaðiköku Tapas barsins í eftirrétt.



Afmælistilboð

Komdu og taktu þátt í léttum leik. Þú gætir unnið ferð til Barcelona eða einhvern fjölmargra aukavinninga.



RESTAURANT-BAR
Vesturgötu 3B | 101 Reykjavík | Sími 551 2344 | www.tapas.is

hins vegar vegna vöruúrvalsins. "Við byrjuðum strax með gott vöruúrval, buðum góð merki og þjónustu. Ég fór í snyrtiskólann til þess að auka við fagþekkinguna á þessu sviði og við vorum með snyrtistofu um tíma í tengslum við verslunina. Ég var líka að búa til jurtafrem. Ég notaði bæði íslenskar jurtir og einnig jurtir sem ég flutti inn frá Þýskalandi. Þetta var mjög tímafrek vinna. Það gekk mjög vel og þá kom upp spurningin um hvort maður ætlaði að ganga alveg fram af sér. Vinnudagurinn var orðinn slíkur að ég hefði þurft 36 tíma sólarhring. Auðvitað gengur það ekki til lengdar svo eitthvað varð undan að láta." Bryndís segir enga tilviljun hafa ráðið því að hún réðst í verslun á þessu sviði. "Ég hafði áhuga á snyrtivörum allt frá barnsku og þekkti til verslunarstarfa frá því ég var fyrir vestan. Þetta blundaði í mér og þarna fékk ég tækifæri til þess að sameina vinnu og áhugamál." Hún neitar því þó að gælunafn sitt Gúggy sé fengið frá þekktum snyrtivöruframleiðanda. "Nei – þetta varð til fyrir vestan á ekkert skylt við Gucci hið ítalska og það eru einkum Vestfirðingar sem þekja mig undir því nafni."



Bryndís rak verslun í Fellunum í einn og hálfan áratug og bjó þar enn lengur. Myndin er úr Drafnarfelli.

Alltaf jafngaman að mæta í vinnuna

"Já – svo fór ég í Hólagarð og opnaði þar 1988. Ég var með báðar búðirnar fram til 1992 en þá hætti ég í Fellagörðunum. Það hafði vissa ókosti að vera á tveimur stöðum. Einkum að ég þurfti eiginlega að vera á báðum stöðum í einu og svo voru snúningar við lagerinn. Ég þurfti að gæta þess vel að sömu vörurnar væru í báðum búðunum og að ekki vantaði inn í á öðrum hvorum staðnum. Kúnnarnir voru fljótir að uppgötva slíkt ef það kom fyrir og það var ekki hægt að segja þeim

að "það" væri kannski til úti í Fellunum eða inn í Hólagarði ef eitthvað vantaði. Þá var starfsemin í Fellagörðum líka farin að dragast saman og síðar urðu þeir ekki svipur hjá sjón eins og fólk þekkir. KRON fór og svo var bankaútibúið sameinað öðru útibúi niður í Mjódd. Og fleiri tíndust í burtu. Sumir vilja kenna stórmarkaðavæðingunni um þetta en aðrir Mjóddinni. Ég held að ýmsir samverkandi þættir hafi orðið til þess að svona fór í Fellunum. Hólagarður hafði verið byggður sem verslunarmiðstöð fyrir Fella og Hólahverfin. Hann var byggður af stórhug á

sínum tíma og staðsetningin er mjög góð. Hólagarður og Austurbergið mynda ákveðna heild og tengja Fella- og Hólahverfið saman. Þar eru margar stofnanir; skólar, íþróttahús, sundlaug, menningarmiðstöð og félagsstarfið svo nokkuð sé nefnt. Austurbergið er nokkurskonar miðbæjargata og mætti auðveldlega efla hana sem slíka með Hólagarð nánast á öðrum endanum. Nú er verið að ræða um að hefja samstarf við Leikni og efna til Leiknisdags í Hólagarði. Mér finnst það vel til fundið. Allt svona lyftir undir og vekur athygli á því sem er hér. Auðvitað hefur

Hólagarður átt sín tímabil eins og allt annað. Tímarnir breytast og annað með en ég get sagt að það hefur ekki verið erfitt að vera með rekstur í verslunarmiðstöðinni. Hér er mikið af skemmtilegu fólki sem heldur tryggð við staðinn. Ég hefði ekki haldið þetta út

allan þennan tíma, í 33 ár ef ég hefði ekki haft gott og skemmtilegt fólk í kringum mig. Bæði hér í Hólagarði og eins úti í Fellum. Mér finnst enn jafn gaman að mæta í vinnuna og þegar ég var að byrja í Fellagörðum."

Kjóladagar út september

15% afsláttur af öllum kjólum

Ljósatilboð 10 tíma kort á 4.790,-.

SÚPER SÓL / NOON HÁRSTOFA

Hólmaseli 2, 109 Reykjavík
S. 567 2077 - 587 0077

VELKOMIN Í HÓLAGARÐ

Apótekið
læggra verð

BÓNUSVÍDEÓ
Leigan í þínu hverfi

fætur & fegurð
HÓLAGARÐI - LÓUHÖLLUM 2-4
Sími 557-5959

Boltinn í beinni
S: 567 8444
Krá • Sportbar
Smurbrauðstofa • Snittu r
Gullnáman

reinn
efnalaug & þvottahús
síðan 1975

YR
HÁRSNYRTISTOFAN
HÓLAGARÐI
Sími 557 2653

Gjafavörur, snyrtivörur og fylgihlutir í úr vali
Snyrtivöruverslunin
Nana
Sími: 557 1644

BASIC
streetwear
Ný verslun í Hólagarði
Opnunartími
Mán - Fös 12 - 18 - Lau 12 - 16

NAGLA FEGURÐ
Naglastofa ■ Skóli ■ www.naglafegurð.is

Sportvörur • Leikföng • Rífföng
Leiksport
Hólagarð
Sími: 557 5020

BONUS
byðum betur

Mánud. – miðvikud.
kl. 12 – 18:30
Fimmtud - Laugard.
kl. 10 – 21:00
Sunnudaga
kl. 10 – 18:00
Englar og rósur

Félagsstarfið komið á fullt

Félagsstarfið í Breiðholti er komið á fulla ferð á þessu hausti. Í Félagstarfinu í Gerðubergi er unnið að hausti og vetrardagskrá og opið fólki á öllum aldri frá kl. 9 til 16.30 alla virka daga. Að sögn Guðrúnar Jónsdóttur forstöðumanns er markmiðið að virkja frumkvæði og láta hæfileika hvers og eins þátttakenda njóta sín í hlýlegu umhverfi, að vinna með grenndarsamfélaginu, þar sem þorpseiningin styrkist til betri nærþjónustu.

Heilsuefling í Gerðubergi

Í Gerðubergi er lögð áhersla á líkamsrækt og hverskonar heilsueflingu. Stafgangar er á þriðjudögum og föstudögum kl. 10.30. Leikfimi er kl. 10.30 á mánudögum og miðvikudögum og kl. 9.50 er vatnsleikfimi í Breiðholtslaug. Guðrún segir að vegna fjölda áskorana sé stefnt að því að bjóða upp á línudans og það verði nánar kynnt síðar. Sjálfsboðalídar sinna ýmsum verkefnum og er Vinabandið í fararbroddi með virku starfi sínu. Einnig eru viðburðir í þróunarverkefninu „Kynslóðir saman í Breiðholti,” þrjónakaffi, perlu og bütasaum sem eru dæmi um sjálfsprottna hóp sem skotið hafa rötum og notið vinsælda. Þá segir Guðrún að allar nýjar ábendingar og hugmyndir um starfsemi og þjónustu séu gott innlegg í starfseminu. Nánari upplýsingar veitir starfsfólk á staðnum og í síma 5757720.

Gerðubergskórinn kominn á fullt

Gerðubergskórinn er kominn á fulla ferð en markmið kórfélaga er að gleðjast saman í söng og gleða aðra með söng. Æfingar fara fram mánud. kl. 15.30 og föstud. kl. 15.30 og fjölbreytt dagskrá og viðburðir eru framundan. Stjórnandi kórsins er Kári Friðriksson og nýir félagar eru að sjálfsögðu velkomnir. Leiðsögn í vinnustofum verður með hefðbundnum hætti. Félagstarfið í Gerðubergi ætlar í leikhúsfærð í Borgarleikhúsið föstud. 24. sept. kl. 20 á leikritið „Harry og Heimir” og er miðaverð kr. 3200.

Myndlist í Árskógum

Félagsstarfið í félagsmiðstöðinni Árskógum er einnig komið á fulla ferð. Að sögn Elsu Haraldsdóttur, deildarstjóra félagsstarfs hefur starfið verið blómlegt síðastliðin ár og flestir hafa fundið eitthvað við sitt hæfi. Í Árskógum er m.a. stunduoð handavinna, smíðar, myndlist



Kynslóðirnar saman eru öflugt þróunarverkefni í Breiðholti.

og Boccía. Félagsvist er spiluð þar einu sinni í viku og Bingó er haldið tvisvar í mánuði.

Sönghópur kemur saman á miðvikudögum kl. 11.00 f.h. og er þá sungið saman á léttu nótunum allir eru velkomnir að vera með og taka undir sönginn. Elsa bendir á sérstaklega á að hægt sé að nota tækifærið á eftir söngnum og fá sér að borða saman. Það þurfi aðeins að panta matinn deiginum áður eða fyrir kl. 10.30 sama dag. Frá mánudegi til fimmtudags er hægt að kaupa sér súpu eða grænmeti og þarf ekki að panta þann mat fyrirfram. Elsa segir að

gaman væri að ná til fólks sem spilar á hljóðfæri og hefur góðan tíma og búa til hóp sem

getur stillt strengi sýna saman. Allir séu velkomnir. Alla fimmtudagsmorgna kl. 10.30 er helgistund í Árskógum og hafa prestar frá Seljakirkju aðstoðað við leiða hana.

Fræðslu- og kynnisferð um Reykjavík

Félagsstarfið fellur ekki að öllu leyti niður þótt sumar sé og eftir sumarleyfin eða þann 23. ágúst var farin fjölmenn hópferð í góðu og björtu veðri um Reykjavík. Í lok ferðar voru kaffiveitingar í matsölu stúdenta Háskóla Íslands sem nefnist Háma og er á Háskólatorgi.

Sú hefð hefur skapast á liðnum árum, að Magnús Sædal Svavarskur byggingarfulltrúi Reykjavíkurborgar veiti leiðsögn í fræðslu og kynnisferð um Reykjavíkurborg og markar sá viðburður jafnan upphaf að haust- og vetrardagskrá félagsstarfsins í Breiðholti.

Gerðuberg gegni auknu hlutverki í félagsþjónustu

Í þjónustu- og samstarfssamningi sem nú er unnið að vegna rekstrar og þjónustu við væntanlega íbúa í þjónustuíbúðum sem rísa eiga innan tíðar við Hólaberg og aðra eldri borgara er gert ráð fyrir auknu hlutverki Menningarmiðstöðvarinnar Gerðubergs og félagsstarfsins í Gerðubergi vegna þjónustu við þennan aldurshóp og aðra. Aðilar að samningnum eru Velferðarsvið Reykjavíkurborgar, Menningar- og ferðamálasvið borgarinnar, Menningarmiðstöðin Gerðuberg og Félag eldri borgara í Reykjavík og nágrenni en aðkoma þess er fyrir hönd væntanlegar íbúa við Hólaberg 84 en þar verður innan tíðar ráðist í að reisa þjónustuíbúðir fyrir eldra fólk.

Í þeim drögum að samstarfssamningi sem nú liggja fyrir kemur m.a. fram að með félagsstarfi er átt við að til staðar sé vettvangur og aðstaða fyrir það félagsstarf sem íbúar og eldri borgarar á félagssvæðinu vilja eiga kost á að njóta. Leitast beri við að haga skipulagi félagsstarfsins í samræmi við notendabátttöku og miða skuli að því að virkja frumkvæði, virkni og þátttöku hvers og eins í frjóu og skemmtilegu umhverfi. Félagstarfinu er einnig ætlað að vera í samræmi við viðurkennda hugmyndafræði og viðmiðanir sem ríkjandi eru hverju sinni í félagsstarfi aldrara. Gert er ráð fyrir nánú samstarfi væntanlegra íbúa við Hólaberg, félagsstarfsins í Gerðubergi og Menningarmiðstöðvarinnar Gerðubergs. Leiðarljós í því efni á að vera að Gerðuberg eflist sem alhliða menningarmiðstöð með fjölbreyttri og metnaðarfullri menningarstarfsemi og verði griðastaður góðra hugmynda og nýsköpunar. Markmiðið verði að starfsemi Gerðubergs einkennist af frjóu samstarfi við einstaklinga, listamenn, félög og samtök, fræðslu- og skólafirrvöld auk innlendra og erlendra menningarstofnana. Þá verði lögð áhersla á að mæta þörfum ólíkra þjóðfélagshópa óháð aldri þeirra og uppruna að leggja rækt við listrænt og skapandi starf fyrir börn og með þeim og vekja athygli á árangri þeirrar starfsemi m.a. með aukni sýningarhaldi á myndverkasafni úr listsmiðjunum Gagn og gaman. Drög þessi eru saman af vinnuhóp sem stendur saman af samráðsnefnd um íbúðir fyrir eldri borgara við Hólaberg, forstöðumanni



Útivist er einkennandi fyrir félagsstarfið í Gerðubergi. Hér er stafgönguhópur á ferð undir leiðsögn og forystu Sigurðar Guðmundssonar fyrr um skólástjóra.

heimaðþjónustu Reykjavíkurborgar, forstöðumanni félagsstarfsins í Gerðubergi, framkvæmdastjóra Menningarmiðstöðvarinnar

Gerðubergs, borgarbólkaverði og fulltrúum byggingarnefndar og fyrrverandi formanni Félags eldri borgara í Reykjavík.

LAGERSALA



st. 40-48 verð kr. 7495.-



st. 41-47 verð kr. 7995.-



st. 41-46 verð kr. 7995.-



st. 36-46 verð kr. 4995.-

Mikið úrval af skóm á alla fjölskylduna Frábær verð

Opið virka daga 12-18 laugardag 12-16

www.xena.is

XENA

Grensásvegi 8 - 108 Reykjavík - 517-2040



ER LÍFIÐ ERFITT? HJÁLPARSÍMI RAUÐA KROSSINS ER OPINN 1717

Rauði kross Íslands | Síminn

Italiano Pizzeria

Hlíðasmára 15 Kópavogi S. 55 12345

1000

55 12345 Verið velcomin

1000 kr í afslátt

Italiano Pizzeria

Gildir 2010

EITT ÞÚSUND KRÓNUR

Þryggtur Örninn 1906-1975



Einn afsláttarmiði per pizzu - Gildir ekki með öðrum tilboðum

1000 kr afsláttur sem gildir í sal og þegar þú sækir stóra pizzu með tveimur eða fleiri áleggstegundum



2010

Njótum mildi haustsins!

★ Viðburðir



Ljósadagar

26. til 29. ágúst



Dýradagar - Kettir

18. til 19. september



Kósí konukvöld

4. nóvember



Ikebana

- japönsk blómaskreytilist

3. til 5. september



Leiðissýning

18. til 19. september



Jólaalandið opnar

6. nóvember



Uppskerumarkaður

3. til 5. september



Kertamarkaður

14. til 17. október



Aðventuhelgin

27. til 28. nóvember



Dýradagar - Smáhundar

11. til 12. september



Ljósaseríukynning & Amerísku jólatrén

21. til 24. október



Jólin nálgast -njótum aðventunnar!

spíran

Fylgist með jólahádeggi á Spírinni bistró í desember!

★ Námskeið

Lærðu og gerðu sjálf(ur)

Öðruvísi sultur og pestó

25. ágúst kl. 17.30
Hinrik Carl Ellertsson kokkur

Nýtt í þrjónaskap:

Rússneskt hekl
15. september kl. 17.30
Patrick Hassel-Zein
& Ragnheiður Eiríksdóttir

„Skrapp“ fyrir byrjendur

30. september kl. 17.30
Blómaskreytar Garðheima

Jóla kortagerð

11. nóvember kl. 17.30
Blómaskreytar Garðheima

Sveppatínsla og matseld

7. september kl. 17.30
Vilmundur Hansen garðyrkjufræðingur
& Hinrik Carl Ellertsson kokkur

Haustverkin í garðinum

16. september kl. 17.30
Steinunn Reynisdóttir, garðyrkjufræðingur
& Vilmundur Hansen, garðyrkjufræðingur

Nýtt í skartgripagerð Fimo leir ofl.

7. október kl. 17.30
Blómaskreytar Garðheima

Aðventukransagerð

16. nóvember kl. 17.30
Blómaskreytar Garðheima

Frágangur á þrjóni

13. október kl. 17.30
Hulda Hákonardóttir

Persónulegar jóla kúlur

18. nóvember kl. 17.30
Blómaskreytar Garðheima

Uppskeran - geymsluaðferðir

9. september kl. 17.30
„Gugga“ - Guðbjörg Kristjánsdóttir

Haustkransagerð og kertaskreytingar

23. september kl. 17.30
Blómaskreytar Garðheima

Öðruvísi sokkaprjón

10. nóvember kl. 17.30
Ágústa Jónsdóttir
& Benný Ósk

spíran

Námskeiðin eru öll haldin á Spírinni Bistró - 2. hæð Garðheima - gjarnleg tilboð!

Upplýsingar og skráning á gardheimar.is

Spíran – nýtt veitinga og kaffihús í Garðheimum

Kaffihúsið Spíran var opnað á annarri hæðinni í Garðheimum á liðnu sumri. Á spírinni er boðið upp á léttu rétti og einnig kaffi og meðlæði auk þess sem Spíran nýttist vel til minni fundarhalds og samkoma. Þótt kaffihús hafi ekki verið opnað fyrr í Garðheimum er hugmyndin ekki ný af nálíni. Jóna Björk Gísladóttir segir hana jafn gamla opnum Garðheima í Mjóddinni. Þegar húsið var hannað ver efri hæðið alltaf ætluð fyrir einhverskonar veitingastarfsemi. En þau létu þetta bíða á meðan var verið að byggja stafsemina upp og spurningin var bara um tímann. Og nú þegar Garðheimar eru tíu ára var farið af stað með hugmyndina. Við ákváðum í apríl að kýla bara á hana.

Beint frá býli og heimaræktun

Jóna Björk segir að þau hafi velt nokkuð fyrir sér hvernig kaffihús eða veitingastað þau vildu sjá fyrir sér. "Okkur fannst að hann yrði að falla að annarri starfsemi hér í húsinu sem gengur út á gróður og ræktun. Þess vegna var hugmyndin að nokkru leyti sótt til Bretlands því við byggjum þetta einkum á Garden center hugmyndinni, segir Jóna Björk. "Við reynum að byggja þetta upp á hollum en engu að síður fjölbreyttum mat og meðlæti. Við erum ætíð með sem ferskast hráefni á hverjum degi og kaupum inn beint frá býli. Við erum með sérstakan sendil sem heimsækir

garðyrkjubýlin sem við verslun við daglega auk þess sem garðyrkjufæðingarnir hér eru farnir að vinna að ræktun matjurta hér á Garðheimasvæðinu. Þessi heilsustefna í veitingum samrýmist vel starfsemi Garðheima. Fólk skynjar nálægð við ræktunina og áhrif hennar þegar það kemur í mat eða til að fá sér kaffi. Við leggjum mjög mikið upp úr grænmetinu þannig að grænmetisætur ættu að finna eitt og annað við sitt hæfi. Það þýðir þó ekki að við úthýsum kjöti. Spíran er ekki grænmetisstaður þótt hann tengist verslun með alls kyns ræktunarförum og græna hluti. Við reynum að höfða til sem flestra viðskipta vina okkar – bæði þeirra sem leggja leið sína hingað til þess að versla og einnig þeirra sem eingöngu koma á veitingastaðinn. Karlarnir geta fengið sér kjötrétti á meðan konurnar fá sér kjúklingasalat svo ég orði þetta á svolítið fordómafulla hátt," segir Hinrik Carl Ellertsson, matreiðslumaður Spírunnar. Jóna Björk segir það sama gildi um bakkelsi og annað meðlæti. Reynt sé að láta hollustuna vera í fyrirrúmi án þess þó að fólk finni ekki eitthvað við sitt hæfi. Við ætlum líka að taka eitt hvert mið af árstíðunum þannig að þegar líður að jólum má fólk búast við einhverju jólagælu á borðunum hjá okkur."

Bístró – inni/útikaffihús

Jóna Björk segir að kaffihús eða veitingastaður hafi verið stór

spurning á meðan verið var að undirbúa opnun Spírunnar. "Þar sem þetta er blanda af hvoru-veggja þá lögðumst við í hugtaka-leit og flettum orðabókum fram og aftur. Við staðnæmdustum að endingu við hugtakið Bístró. Það nær þessu nokkurn vegin. Staðurinn skiptist í tvennt. Hann breytist úr veitingastað í kaffihús eftir því um hvaða tíma dagsins er að ræða." Auk þess að vera bæði veitinga- og kaffistaður má segja að Spíran sé einnig bæði inni- og útistaður. "Já – við erum auðvitað inni í gróðurhúsi og plexíglíeríð í loftinu er opinlegt. Þetta er liður í að tengja staðinn við gróður. Íslendinga langar líka að vera meira úti en þeir geta oft vegna veðurfarsins og þá er um að gera að skapa svona úti/inni umhverfi. Við ætlum alla vega að reyna að vera björt og sumarleg úti og inni og aðlaga vetrartímann þessum hugmyndum."

Auðvelt að breyta

Allar innréttingar eru lausar og því fljótlegt að breyta rými Spírunnar eftir hentugleikum. "Við hugsuðum þetta til þess að auðvelda viðburði eins og námskeiðs- og fundahald. Við erum þegar farin að efna til námskeiða og vorum nýverið með sultugerðarnámskeið og einnig námskeið um notkun kryddjurta. Við erum einnig komin með urtagarð og farin að afla okkur upplýsinga um lækningamátt jurta, svo sem við magakvillum, hausverk og þunglyndi. Svo getum við boðið félagasamtökum og öðrum sem þurfa að standa fyrir fundahöldum eða samkomum að koma hingað og nýta þetta pláss." Bókahorn er að finna í Spírinni. Jóna Björk segir að mörgu fólki finnist gott að geta litið í bækur þegar það kemur á veitingastaði eins og bókaaffin hafi sannað. "Við reynum að vera með bækur sem tengjast starfsemi; t.d. bækur um garðyrkju og næringarfræði, matreiðslubækur og einnig bækur sem tengjast hannyrðum. Spíran á að vera fjölskylduvænn staður þar sem börnin geta fengið ís og sérstakt krakkahorn er til leikja. Við viljum að fjölskyldur geti komið hingað um helgar auk þess sem okkur langar að geta tekið á móti fjölskylduhópum og einnig gæti þetta verið kjörinn staður fyrir mæður og foreldra í fæðingarorlofi til þess að hittast með börnin sín." Spíran er vinnlaus staður enn sem komið er en hugmyndin er að geta boðið bjór og léttvín í framtíðinni. "Umsókn um slíkt leyti er komið í farveg hjá okkur. Við höfum ekki orðið mikið vör við að fólk sakni þess að geta ekki fengið sér bjór eða hvítvínsglas. Kannski helst á föstudögum þegar fólk er á leiðinni heim eftir vinnuvíkuna."



Frændsystkinin Jóna Björk Gísladóttir og Hinrik Carl Ellertsson en Hinrik Carl er yfirmatreiðslumaður staðarins.



Spíran er kjörin til námskeiða og fundarhalds.



Mjög auðvelt er að breyta aðstæðum til þess að taka á móti hópum hvort sem er í mat eða til fundarhalds.

Spíran – það sem er að vaxa

En hvernig er nafnið spíran komið til. "Von að spurt sé segir Jóna Björk. Þetta er eins og með Bístró-ið. Við þurftum að leggja höfuðið í bleyti eins og sagt er. Okkur langaði í að finna ferskt nafn sem teng-

ist Garðheimum og starfsemi hér. Nafni sem táknaði eitthvað nýtt og ferskt og er að vaxa. Og nú hefur starfsemin spírað upp á aðra hæðina. Spíran er upphaf einhvers nýs – nýs ávaxtar og þar með nýs lífs. Svo geta gestirnir okkar bara lagt sínar merkingar í orðið," segir Jóna Björk Gísladóttir.



Rúnar Geirmundsson



Sigurður Rúnarsson



Elís Rúnarsson

Þegar andlát ber að

Síðastliðin 20 ár höfum við feðgar aðstoðað við undirbúning útbara.

Alhliða útfararþjónusta

Símar: 567 9110 & 893 8638

www.utfarir.is • utfarir@utfarir.is



Útfararþjónustan ehf.

Stofnað 1990



Vaxtalaus greiðslukjör í allt að 12 mánuði

(visa/euro) Engin útborgun

Sjöntækjafræðingar með réttindi til sjónmælinga og linsumælinga

Gleraugað

Bláu húsin við Faxafen
Suðurlandsbraut 50
108 Reykjavík

Sími: 568 1800

glerauga@simnet.is
www.glerauga.is

Ný íbúasamtök – 111 Reykjavík

Íbúasamtökin 111 Reykjavík voru stofnuð á liðnu sumri. Þetta eru önnur íbúasamtökin sem stofnuð eru í Breiðholti en Betra Breiðholt hefur starfað þar um árabíl. Hin nýju samtök miðast eins og heiti þeirra bendir til við Efra Breiðholtið – Fella- og Hólahverfið eða þá byggð sem hefur pósthúsnúmerið 111.

Raggý Björg Guðjónsdóttir er formaður samtakanna og Elísabet Ólöf Helgadóttir er varaformaður. Aðrir í stjórn eru; Sævar Þór Geirsson, Dagbjört S. Snæbjörnsdóttir og Hreinn Ágústsson.

Breiðholtið hefur setið á hakanum

Í spjalli sem Breiðholtsblaðið átti við Raggý og Elísabetu á dögunum kom fram að hin nýju samtök séu m.a. stofnuð til þess að vera samstarfsvettvangur íbúanna í þessum fjölmennu hverfum Breiðholtsins og til þess að vinna að hagsmunamálum þeirra. “Okkur hefur sviðið eins og mörgum fleiri hversu lítið hefur verið gert í þessum hluta Breiðholtsins á undanförunum árum. Þrátt fyrir að hér séu margar mennta- og menningarstofnanir og öflugt mannlíf er eins og þessi hverfishluti og raunar Breiðholtið allt hafi setið á hakanum um framkvæmdir og viðhald af hálfu Reykjavíkurborgar sé lítið til samanburðar við önnur hverfi og borgarhluta. Borgaryfirvöld vöknudu nokkuð til lífsins hvað Breiðholtið varðar á síðasta kjörtímabili en þá hafði nær ekkert verið gert þar í heilan áratug af hálfu borgaryfirvalda. Leiknis-húsið er dæmi um það og einnig endurbygging lóðanna við Hólabrekku- og Fellaskóla. Þá er mikið hagsmunamál fyrir íbúana í 111 að Eddufellið verði tekið í gegn eins og hugmyndir eru nú um.”



Raggý Björg Guðjónsdóttir og Elísabet Ólöf Helgadóttir, formaður og varaformaður íbúasamtakanna 111 Reykjavík.

Þjónusta hefur verið að tínast burt

“Þjónusta hefur einnig verið að tínast í burtu án þess að nokkuð hafi verið að gert til að sporna gegn því og nú á að leggja í eina aðförina að okkur með lokun heilsugæslustöðvarinnar í þessari liðlega nýju þúsund manna byggð,” segja þær og benda á hvergi á landsbyggðinni utan Akureyrar finnst fjölmennari byggð. “Það myndi örugglega eitthvað heyrast ef heilsugæsla yrði tekin af byggðarlagi af þessari stærð væri það til úti á landi. En nú eigum við hér í 111 Reykjavík að gjalda fyrir vafasamar sparnaðarhugmyndir stjórnvalda að þessu leyti.”

Breiðholtið er sérstakt

Þær Raggý og Elísabet segja að þótt hagsmunabaráttu Efri Breiðhyllinga muni setja nokkurn svip á hin nýju íbúasamtök er tilgangur

þeirra einnig að efla samhug og samkennd íbúanna. “Við finnum fyrir samkennd og samstöðu fólks á ýmsum sviðum en það vantar farveg til þess að virkja hana og koma henni á framfæri. Það er von okkar sem stöndum að 111 Reykjavík að þann farveg verði að finna innan þeirra. Að fólk geti komið og lagt okkur lið, lagt sínar hugmyndir fram og rætt saman. Þannig getur skapast vettvangur til þess að láta gott af sér leiða hvort það verður í formi þrýstings á borgaryfirvöld að sinna þörfum verkefnum í hverfinu eða í einhverju öðru. Ætlun okkar er að standa með hverfisráðinu og öðrum opinberum aðilum sem fara með málefni hverfisins, íbúna þess og við íbúasamtök annarra hverfa.” Nú eru fyrir íbúasamtök í Breiðholti. Hvernig hyggjast forsvaramenn 111 Reykjavík vinna með þeim samtökum. Þær Raggý og Elísabet segja samtökin Betra

Breiðholt lengi hafa starfað í Breiðholtiinu. “Þau starfa á grundvelli alls Breiðholtsins og miðast ekki við hverfishluta. Þau hafa margt til sýns ágætis en það sakar ekkert að koma upp samkeppni á þessu sviði eins og öðrum. Svo eiga þessi samtök einnig að geta unnið saman að góðum málum – einkum þeim sem snerta hverfið í heild því þótt hin nýju samtök miðist fyrst og fremst við Fellin og Hólana er ekkert til fyrirstöðu því að leggja öðrum góðum málum lið. Í því sambandi má nefna að standa

vörð um sérkenni hverfisins og standa með hverfisráði í baráttu þess og verkum.” Þær segja Breiðholtið mjög sérstak um margt. Landfræðileg lega þess skapi því ákveðinn ramma og mörg sérkenni sé að finna innan hans bæði ýmis sérkenni frá náttúrunnar hendi og einnig önnur sem hafa þróast með byggðinni í gegnum tíðina. “Við viljum standa vörð um sögu og menningu Fella- og Hólahverfisins og raunar alls Breiðholtsins sem nú stendur liðlega á fertugu.”



Álfabakki 14a - Sími: 571-2288

Vorum að taka upp nýtt píflugarn í treflana vinsælu.

Einnig sprengt garn sem hentar vel í möbíusa.

Margt fleira nýtt

Verslið þar sem þjónustan er.

Opið félags- og íþróttastarf í Breiðholti fyrir fólk á öllum aldri

Markmið félagsstarfs er að draga úr félagslegri einangrun. Með hæfilegri blöndu af lífsgleði og alvöru í hvetjandi og vinalegu umhverfi, ættu flestir að finna vettvang við sitt hæfi, þar sem þekking, reynsla, hæfileikar og frumkvæði hversog eins fá að njóta sín.

Félagsstarf í Breiðholti er rekið af Velferðasviði Reykjavíkurborgar á þremur stöðum í Breiðholti: Félagstarfið er í Árskógum 4, í Gerðubergi og í Seljahlíð.

Félagstarfið er opið frá 9:00 – 16:30 virka daga. Greitt er mánaðarlegt þátttökugjald í vinnustofur.

Í öllum félagsmiðstöðvunum eru tölvur, dagblöð liggja frammi og hægt er að kaupa sér hádegismat og síðdegiskaffi samkvæmt verðskrá Velferðasviðs. Opinn spilasalur er á öllum stöðvunum m.a. er vist, bridge og skák. Helgistundir eru vikulega í hverri félagsmiðstöð.

Söngur og ýmis handavinna í vinnustofum m.a. er unnið í tré, myndlist og bókbænd eru undir stjórn leiðbeinenda.

Boðið er upp á postulíns-námskeið í Gerðubergi og leirmótun í Seljahlíð.

Unnið er fjölbreytt sjálfboðaliðastarf m.a. í verkefninu “Kynslóðir saman”.

Íþróttaiðkun og hreyfing af mörgu tagi er í boði í félagsstarfinu; Árskógum 4, Gerðubergi, Seljahlíð og einnig í ÍR – heimilinu Skógarseli 12.

Gönguferðir og ýmis útivera er í boði frá öllum félagsmiðstöðvunum, púttvöllur eru við Árskóga 4 svo og Breiðholtslaug en þar er einnig boðið upp á sundleikfimi tvisvar í viku.

Í Árskógum og Seljahlíð er boðið upp á baðþjónustu og þar eru reknar hárgreiðslu- og fótaaðgerðastofur.

Strætisvagnaleið 3, stansar við Árskóga, Gerðuberg og Seljahlíð en 4, 12 og 17 stansa við Gerðuberg og Mjódd.

Upplýsingar um hverfistengda þjónustu eru á www.breidholt.is og Þjónustumiðstöð Breiðholts Álfabakka 12 í Mjódd sími 411 1300.

Annað sem verður á dagskrá í vetur verður auglýst sérstaklega.

Umsjón með félagsstarfinu í Árskógum hefur Elsa Haraldsdóttir elsa.haraldsdottir@reykjavik.is sími: 535-2700 Starfið opið öllum

Umsjón með félagsstarfinu í Gerðubergi hefur Guðrún Jónsdóttir gudrun.jonsd.@reykjavik.is sími: 575-7720 Starfið opið öllum

Umsjón með félagsstarfinu í Seljahlíð hefur Arngunnur Atladóttir arngunnur.atladottir@reykjavik.is sími: 540-2412 Starfið að mestu opið öllum

Bernskuminningar úr Breiðholtinu

Edda Lilja Guðmundsdóttir, hönnuður og textílkennari rifjar Breiðholtsæskuna upp að þessu sinni. Foreldrar hennar eru Guðmundur Leifsson og Helga Gunnþórsdóttir. Eiginmaður hennar er Kjartan Þórisson og eiga þau tvö börn Ásu og Bjart Kára.

Ég segist alltaf vera úr Breiðholti

Ég er fædd og uppaldin í Breiðholtinu. Ég er yngst systkina minna og við bjuggum í Vesturberginu. Sporin lágu því beint í Hólabrekkuskólann þar sem ég var í áratug.

Það má segja að fyrstu sporin mín út úr Breiðholtinu hafi leigið niður í Sund þegar ég fór í framhaldsskóla því MS varð fyrir valinu. Ég var ári á undan í Hólabrekkuskóla. Ég var í bekk með 77 árganginum en er sjálf af 78 kynslóðinni. Þetta kom til af því að ég var í pössun hjá vinkonu mömmu sem bjó við hliðina á okkur í Vesturberginu og labbaði því oft með syni hennar í skólann sem þá var til húsa í Gerðubergi þar sem félagsstarfið er nú. Ég var alger fastagestur þarna sem varð til þess að einn dag spurði kennarinn hvort ég vildi ekki vera með. Ég hef alltaf haldið kunningsskap við þennan son hennar, sem heitir Kjartan eins og maðurinn minn. Þessi kunningsskapur hefur meira að segja styrkst í seinni tíð. Ég vann með konunni hans um tíma og við erum ágætis kunningjahjón í dag.

Æðislegt að vera krakki í Breiðholti

Það var æðislegt að vera krakki í Breiðholtinu á þessum tíma. Ég á eiginlega bara góðar minningar um bernsku- og æskuárin þar. Það var mun meira frelsi en börn búa við í dag og mjög mörg börn í hverfinu. Ég man að ég lék mér meira við stráka framan af eða þar til ég komst á þann aldur að finnast það hallærislegt. Ég var engu að síður strákastelpa í aðra röndina sem kom meðal annars fram í því að ég fór snemma að spila fótbolta. Ég byrjaði að spila sex ára með Leikni og var þá eina stelpna í hópnum. Frjálsræðið kom meðal annars fram í því að ég fór snemma að fara ein með Strætó. Mamma vann niður í Hátúni og þegar ég var átta og níu ára fór ég að taka strætó eftir skólann niður í Hátún. Þetta var ekkert mál í huga barnsins. Strætó stoppaði hér og þar og ég vissi vel hvar ég átti að fara út. Ég var heldur ekki há í loftinu þegar ég var farin að verðmerkja vörur í versluninni hjá henni með gömlu byssunni. Ég var kannski fullorðinslegri vegna þess að ég er yngst og var alltaf að reyna að ná í skottið á systkinum mínum. Þetta tókst þó aldrei til fulls. Að minnsta kosti ekki í augum frænkna minna sem segja að ég sé enn litla barnið í fjölskyldunni. Vera má að þetta sé að einhverju leyti rétt því í endurminningunum finnast mér ég alltaf hafa verið hlýðin en að systkini mín væru frókk. Vinkona mín kann eitthvað meira af sögum af mér en ég sjálf. Ég hef líklega aldrei þorað að gera neitt af mér sem máli skipti.

Höfðum allt sem við þurftum í Breiðholti

Það var mikið um að krakkar sem voru að alast upp á þessum tíma þekktust. Ég geri mér ekki alveg grein fyrir því hvort munur væri á Breiðholtinu í þeim efnum



Við Stína vinkona á skólaballi.

eða öðrum hverfum t.d. Hátúninu þar sem ég þekkti þó tilsvært til. Við fórum lítið annað. Höfðum allt sem við þurftum í Breiðholtinu og því lítið að sækja niður í bæ. Ef við krakkarnir fórum á eitt-hvert búðaráp létum við Mjóddina oftast duga. Svo voru ýmis leiksvæði sem varla þættu boðleg í dag. Á milli blokkanna við Vesturbergið og FB var byggingasvæði á þessum tíma. Þar myndaðist jafnan risa stór drullupollur þegar rigndi þannig að við þurftum ekki að hafa mikið fyrir því að koma drullug heim. Á sama hátt gerði snjórin okkur leiksvæði. Á þessum árum snjóaði meira en gert hefur að undanförunu og það komu nokkrir snjóavetur þegar ég var að alast upp. Fyrir framan húsið okkar var lítill garður sem fylltist af snjó og þar voru búin til snjóhús – risastór í minningunni. Og ég man eftir því að þegar Hólabrekkuskóli var lokaður vegna veðurs þá fórum við krakkarnir úr Vesturberginu út á skólalóðina til þess að leika okkur í snjónum.



Á leiðinni á 80's ball með vinkonum mínum.

Á þessum árum var ekki aðstaða til íþróttakennsla í Hólabrekkuskóla og þurftum við því að fara út í Fellaskóla til að fara í leikfimi. Við vorum hálf hrædd við að fara út í Fellin. Hrædd við Fellavillingana sem áttu að búa þar. Og stundum var svo hvasst að við urðum að hanga utan í grindverinu á leiðinni.

Gaman í fótbolta

Ég byrjaði að spila fótbolta með Leikni en fór svo að spila með Val. Ég fór ýmist með strætó á æfingar niður á Hlíðarenda eða hjólaði. Ég hjólaði Miklubrautina en ekki Bústaðavegin vegna þess að þar voru hjólréiðastígur og mun betri aðstaða. Ég var sjö ár í fótbolta. Var næstum á leið í landsliðið – nei annars en þá var farið að aukast að stelpur tæki þátt í fótbolta. Ég var eina stelpa þegar ég byrjaði með Leikni en við vorum 11 sem vorum að spila með Val. Af hverju ég fór í fótbolta mætti spyrja. Mér þótti það

bara svo gaman. Kjartan vinur minn úr næstu íbúð var í fótbolta og ég hef eflaust smitast eitthvað af honum. Og þótt skrítið megi virðast miðað við hvað ég er að gera í dag þá hafði ég aldrei mikinn áhuga á hefðbundnu stelpudóti í æsku. Ég tók þátt í fleiri íþróttum. Ég spilaði jafnvel körfubolta þótt ég sé frekar lá í loftinu. Ég gat þó skotið boltanum upp í körfuna. Og svo voru það skíðin. Um átta ára aldurinn fór ég að fara upp í Bláfjöll. Við vorum þar stundum allan daginn eftir skóla fram á kvöld. En nú eru Bláfjallaferðir að verða að minningum. Það hefur ekkert snjóá þar á undanförunum árum.



Edda Lilja með eina af húfunum sem hún hefur hannað.

Fór bara út í bíl og grét

Eftir MS fór ég í hönnun í Iðnskólanum í Hafnarfirði. Maðurinn minn er Hafnirfíringur og við bjuggum fyrst heima hjá honum. Mér er minnstætt þegar foreldrar mínir fluttu úr Breiðholtinu en þá var ég farin að heiman fyrir nokkru. Ég vissi ekki betur en að þau ættu að afhenda íbúðina á mánudegi. Ég kom kvöldið áður og hringdi dyrabjöllunni og þá kom kona sem ég hafði aldrei séð til dyra. Þau höfðu þá náð að klára og afhenda deginum áður. Og ég fór bara út í bíl og grét. Ég hafði svona sterkar tilfinningar til gamla staðarins – þar sem ég hafði alist upp. Barna urðu ákveðin kaflaskil í lífinu vegna þess að ég geri ekki ráð fyrir að flytja aftur í Breiðholtið. Ekki fyrir það að ég geti ekki hugsað mér það. Við höfum aðeins verið að horfa til Akureyrar. Við höfum farið mikið þangað að undanförunu – einkum til þess að fara á skíði vegna snjóleysisins hér syðra. Ég kann vel við mig þar. Það er einhver ævintýraljóni yfir bænum og ákveðin rólegheit í tilverunni og hentar vel því sem ég er að fást við í dag.

Hönnunarnámið skemmtilegast

Hönnunarnámið í Iðnskólanum í Hafnarfirði er skemmtilegasta nám sem ég hef farið í. Eftir það fór ég að vinna hjá Heimsmyndum og þaðan lá leiðin í margmiðunarskóla í tölvutengda hönnun. Eftir að ég lauk því námi urðu tilviljanir til þess að ég fór í prjóna-

skapinn. Ég fór að fást við hönnun í sambandi við prjónaskap. Ég var líka farin að sauma og selja fót var að vinna í Virku. Þaðan lá leiðin til Handprjónasambandsins og ég fór meira út í prjónahönnun.

Ég segist alltaf vera úr Breiðholti

Um áramótin 2008 til 2009 á ég farm á erfitt ár. Ég á vinkonu sem er mikill safnari og vissi um að hún átti mikið af garni og að hún sæi fram á að gera ekki mikið úr því. Eftir að við ræddum um garnið ákvað ég að fara út í verkefnið 52 húfur á 52 vikum. Ég setti mér fullt af skilyrðum. Eitt þeirra var að nota aðeins garn sem ég átti til og engar tvær húfur máttu vera eins. Ég setti upplýsingar um væntanlega húfu inn á netið í hverri viku og bjó mér til pressu að standa við heitið mitt með þeim hætti. Nú er ég að vinna að bók um þetta húfuverkefni auk þess sem ég er að vinna annað 52 vikna verkefni en það er einn skartgripur á viku í 52 vikur. Þessir skartgripir eru allir byggðir á hekli. Þetta er byggt á sömu kvöðinni og húfuverkefnið þannig að kannski tek ég mér frí á næsta ári. Hver veit. En ég held að ég hafi verið orðin leið á því sem ég var að gera og fundið fyrir þörf að losa út. En hvort sem ég bý áfram í Hafnarfirði, flyt til Akureyrar eða eitthvað annað þá er ég og verð alltaf Breiðhyltingur. Ég segist alltaf vera úr Breiðholti - ekki úr Reykjavík.



Með Stínu vinkonu minni.

Félagsmiðstöðvarnar fara vel af stað

Þá er starfið í félagsmiðstöðvum Breiðholts hafið og ekki getum við neitað því að frábær vetur er framundan með frábærum unglingum og ekki er starfsfólk-ið síðra. Fyrsti opnunardagurinn var 30. ágúst og hófst hann með opnu húsi sem fór framúr öllum vonum.

Í báðum félagsmiðstöðvunum voru haldin 8. bekkjar kvöld þar sem 8. bekkur úr öllum skólunum létu sjá sig og fengu að kynna félagsmiðstöðinni sinni betur, ásamt því grilluðu starfsmenn pylsur handa nýliðunum enda meistarakokkar þar á ferð.

Þriðjudaginn 7. september var síðan haldin hinn árlegi viðburður, vatnsslagur, milli Hundrað og ellefu og Hólmasels. Mikill spenn-ingur einkenndi bæði liðin enda ekkert skemmtilegra en að bleyta andstæðingana með vatnsblöðrum. Þrátt fyrir að allir hafi komið rennandi blautir heim fóru þau með bros á vör og hæst ánægð með velheppnað kvöld. Á föstudaginn munum við síðan fara í haustferð. Farið verður í Adrenalíngarönn á Nesjavöllum þar sem



Tíu12 stelpur að fönndra.

krakkarnir fá að spreyta sig í 12 mismunandi þrautum. Tíu12 hefur einnig farið mjög vel af stað og eru um 60 krakkar að mæta í hvora félagsmiðstöð. Nýju Tíu12 klúbbakortin eru að gera góða hluti og fara námskeiðin bráðum að hefjast. Þegar er búið að halda stelpudag fyrir 5. og 6. bekk og spreyttu þær sig í fönndri og borðuðu pylsur. Framundan er síðan fleiri stelpudagar og auðvitað strákadagar, pizzugerðanámskeið, brjóstsykursnámskeið og margt fleira.



Vatnstrið í fullum gangi.

Myndlistarskóli Kópavogs

Smiðjuvegi 74, Gul gata, 200 Kópavogi
www.myndlistaskoli.is

Myndlistarnámskeiðin

hefst **24. september** samkvæmt stundaskrá. Fjölbreytt nám í fullorðinshópum, fyrir og eftir hádegi, einnig á kvöldin, í teiknun, módelteiknun, olíumálun, módel- og portrettmálun, vatnslitamálun, leirmótun og pastellitun.

Nám fyrir börn- og unglinga eru niðurgreidd af sveitarfélögum kynnið ykkur á vefsíðu okkar [www. myndlistaskoli.is](http://www.myndlistaskoli.is) námstilboðin.

Innritun stendur yfir á skrifstofutíma kl. 15:00 – 18:00 frá mánudegu til fimmtudags eða í síma 564 1134, 564 1195 eða sendið okkur vefpóst. Athugið breytt veffang: myndlist@myndlistaskoli.is

Íbúa- og samráðsfundur í Efra Breiðholti (111 Reykjavík)

laugardaginn 25. september 2010 í Gerðubergi

Stýrihópurinn 111 Reykjavík heldur íbúa- og samráðsfund með íbúum hverfisins laugardaginn 25. september 2010 frá kl. 10:00–12:30 í húsnæði Félagsstarfsins Gerðubergi (1. hæð – gengið inn frá bílastæði neðan við húsið). Á íbúafundinum fer fram kynning á helstu aðgerðum og verkefnum stýrihópsins og leitað eftir ábendingum og hugmyndum fundarmanna um úrbætur þar sem þess er þörf. Kaffihressing verður í boði.

Dagskrá:

- 1) Elsa Yeoman, borgarfulltrúi og formaður stýrihópsins, kynnr helstu verkefni hópsins og fyrirkomulag fundarins.
- 2) Ólöf Örvarsdóttir, skipulagsstjóri, kynnr nýjar áherslur í skipulagsmálum.
- 3) Hugmyndavinna í litlum umræðuhópum þar sem þátttakendur koma hugmyndum sínum og ábendingum á framfæri
- 4) Umræða og kynning á helstu niðurstöðum hugmyndavinnunnar.
- 5) Fundarlok kl. 12:30.

Allir velkomnir
Stýrihópur um 111 Reykjavík



Er kominn tími til að gera eitthvað?

Námskeið sem opna þér nýjar leiðir

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

Námskeiðin eru sniðin fyrir einstaklinga, 18 ára og eldri sem hafa verið frá vinnu- markaði eða námi vegna slysa, veikinda, félagslegra erfiðleika eða annarra áfalla. Námskeiðin geta líka hentað þeim sem hafa litla grunnmenntun eða hafa átt erfitt með að tileinka sér hefðbundið nám.

Um er að ræða eftirfarandi námskeið:

Bókhaldsnámskeið – hagnýtt námskeið fyrir þá sem stefna á frekara nám eða skrifstofustörf

Excel fyrir byrjendur Þátttakendur læra að setja upp tölur á vinnublaði og læra að beita einföldum reiknireglum. Kennar eru helstu vinnuaðferðir og að útbúa myndrit.

Enska fyrir byrjendur Námskeiðið er fyrir þá sem hafa átt mjög erfitt með að læra ensku/önnur tungumál.

Notast er við myndrænar og óhefðbundnar aðferðir sem nýst hafa vel á öðrum sviðum.

Áhersla er lögð á að bæta orðaforða og að auka sjálfstraust nemenda.

Fjármál einstaklinga

Fjármál á mannamáli! Námskeiðinu er ætlað að veita þátttakendum yfirsýn yfir eigin fjármál og auka fjármálalæsi.

Minnistækni

Kennd er tækni til þess að efla og bæta minnið. Námskeiðið hentar þeim sem eiga við hversdagsgleymsku að stríða, hafa skert minni eftir veikindi eða áföll eða vilja bæta minni sitt af öðrum ástæðum.

Stærðfræði fyrir byrjendur

Námskeiðinu er ætlað að skapa áhuga á stærðfræði og jákvætt viðhorf. Kennsluaðferðir eru nýstárlegar þar sem nemendur læra að meðhöndla tölur með áþreifanlegum hætti í skemmtilegum æfingum. Beitt er óhefðbundnum aðferðum í kennslunni.

Sjálfstyrking

Námskeiðinu er ætlað að efla getu nemenda til að tjá sig og vera til. Þetta verður gert á skemmtilegan og líflegan hátt og nemendur öðlast þjálfun í öruggri framkomu.

Tölvugrunnur

Kennd er tölvunotkun fyrir byrjendur og lengra komna. Farið er í Windows umhverfið, ritun og útlitsmótun texta, Internetið, tölvupóst, teikningu, skjalaumsjón og fleira.

Næstu námskeið eru að hefjast!

Frekari upplýsingar og skráning hjá Hringsjá í síma 510-9380 eða á www.hringsja.is



Hringsjá
Náms- og starfsendurhæfing

Italiano Pizzeria:



Högni Jökull Gunnarsson, veitingamaður á Italiano Pizzeria.

Punnbotna pizzur í þægilegu umhverfi

Italiano Pizzeria opnaði 17. maí í vor að Hlíðarsmára 15. Eigandinn, Högni Jökull Gunnarsson, hefur góða reynslu af rekstri veitingastaðar, en hann starfaði um árabil á Hróa hetti. Högni rekur jafnframt bílasölu-una Höfðabíla. Hann ákvað að opna pizzaveitingastað þar sem væri salur þar sem hægt væri að setjast niður í rólegheitum og borða pizzu á viðráðanlegu verði.

Á staðnum er barnahorn þannig að barnafjölskyldan getur komið og snætt, börnin farið síðan í barnahornið og fundið sé eitthvað til að gera eða horfa á vídeó en foreldrarir slakað á og átt þægilega stund, því á staðnum hljómar þægileg tónlist sem er til þess fallin að fólk geti hlaðið batteríni eftir daginn.

Högni Jökull segir að Italiano Pizzeria sé eini pizzaveitingastaðurinn í Kópavogi þar sem hægt er að fara út að borða. „Við erum hins vegar byrjuð á því að bjóða fráir heimsendingar og munum bjóða í hverjum mánuði pizzu mánaðarins. Í september er það pizza sem nefnist Godfather á

1.390 krónur sem er meðalstærð með pepperoni, rjómaosti og baconi. Svo erum við með hádegis-istilboð í sal sem gildir alla daga frá kl. 11.00 til 14.00, sérstakt þriðjudagstilboð á 890 krónur, föstudagstilboð þar sem fylgir 2 fyrir 1 af ísköldum bjór með keyptum mat og sunnudagstilboð þar sem frítt er fyrir börn upp að 12 ára aldri þegar fullorðinn kaupir mat og drykk.“

Spelt-pizzur

„Við bjóðum öðru vísi pizzur, punnbotna pizzur sem eru heilsusamlegri vegna þess að í þeim er ekki of mikið hveiti. Svo bjóðum við einnig spelt-pizzur sem njóta vaxandi vinsælda. Fólk hugsar meira um heilsuna í dag en það gerði fyrr á árum. Pizzan er með ferski sósu, hráefnið sett ofan á ostinn og hún er bökud á steini.“ Högni Jökull bendir á að auðvitað geti viðskiptavinirnir pantað sína eigin pizzu með því að velja kjötttegund, ost, sjávarrétti og grænmeti og einnig er hægt að fá humar, þó ekki á tilboðspizzum.

Breiðholtsblaðið

Auglýsingasími:

511 1188 & 895 8298

borgarblod.is



TIL UMHUGSUNAR

Eftir sr. Svavar Stefánsson.

Þjóðkirkja í mótbyr

Það hefur varla farið fram hjá mörgum að íslenska þjóðkirkjan glímir við nokkurn mótbyr þessar vikurnar. Gömul hneykslismál hafa aftur komið á dagskrá þar sem fyrrum æðsti embættismaður kirkjunnar er borinn svo alvarlegum sökum að ekki má slíkt kyrrt liggja. Kannski er meint sök nú svo áberandi vegna þess að þetta mál var aldrei gert upp á sínum tíma og þjóðkirkjan ekki borið gæfu til að bregðast rétt og snarlega við svo alvarlegum brotum.

Starfsfólk kirkjunnar má aldrei bregðast síðferðilegri skyldu sinni og ábyrgð, aldrei beita valdi sínu né áhrifum til að skaða annað fólk. Ekkert ætti að vera henni fjarri. Það er því ekki undarlegt þó ýmsir séu henni og okkur starfsfólki hennar gramir fyrir að hafa ekki brugðist við með meira afgerandi hætti. Við því þarf þjóðkirkjan að bregðast og skipta svo starfsreglum sínum að atburðir sem þessir komi aldrei fyrir. Kirkjan má aldrei bregðast því trausti sem foreldrar bera til hennar

þegar þau senda börn sín og unglínga til uppbyggilegs kirkjustarfs. Sem betur fer er ekki vitað um mörg tilfelli sem þessi en eitt er nóg og sjálfsgagt eru fleiri tilfelli sem þó hafa ekki komist í hámaeli. Fyrir það allt hefur yfirstjórn þjóðkirkjunnar beðist fyrirgefningar og nú er unnið innan kirkjunnar að semja reglur og brýna starfsfólk til að vera vel á verði svo svona niðingsverk gagnvart saklausu fólk eigi sér ekki stað innan þjóðkirkjunnar. Vonandi tekst að koma slíkum vörum í gang.

Ein leið þeirra sem mótmaela því að kynferðisleg misnotkun hafi átt sér stað innan vébanda kirkjunnar er að sýna andúð sína með því að fara fram á aðskilnað ríkis og kirkju. Slíkur aðskilnaður er ekki bara fjárhagslegs eðlis heldur einnig menningarlegur, sögulegur og trúarlegur og því flókið fyrirbæri. Samband ríkis og kirkju er bundið í stjórnskrá auk þess sem þar að baki búa flókin eignatengsl sem getur tekið langan tíma að greiða úr. Aðrir hafa sagt sig úr þjóðkirkjunni

og skráð sig í önnur trúfélög eða utan trúfélaga. Það er í sjálfu sér ekki fyrirhafnamikil leið. En vert er þó að benda á að auðveldast er að sýna andúð sína með því að tala við sinn prest eða safnaaðarstjórn og koma athugasemdom og andúð á framfæri. Að segja sig úr þjóðkirkjunni hefur nefnilega nokkur áhrif sem eru neikvæð í umhverfi okkar. Um leið og manneskja segir sig úr þjóðkirkjunni renna sóknargjöldin ekki til hverfiskirkjunnar heldur í ríkissjóð. Hverfiskirkjan verður af tekjum sem verður til þess að úr minna fjármagni er að spila til að standa undir blómlegu safnaðarstarfi og halda kirkjuhúsinu í sómasamlegu ástandi. Kirkjuhúsið verður þá eins konar minnisvarði í stað þess að vera vettvangur góðs kirkjustarfs. Viljum við að það verði hlutskipti sóknarkirkjunnar okkar í hverfinu?

Við skulum hugsa okkur vel um áður en við grípum til slíkra ráða. Þjóðkirkjan kostar nú nokkru til að bæta innra síðferði sitt, harnar það meir en orð fá lýst, að einhver eða einhverjir starfsmenn hafi misnotað trúnað og traust og finnur sárlega til með fórnarlómum slíkrar misnotkunar. Úr því heitir hún að bæta.



BORGARBÓKASAFN
REYKJAVÍKUR

Gerðubergssafn
Gerðubergi 3-5
sími 557 9122
www.borgarbokasafn.is
gerduberg@borgarbokasafn.is



Það er alltaf eitthvað spennandi að gerast í bókasafninu

Fylgstu með heimasíðunni, facebook og twitter.

Fjölskyldumorgnar

Á þriðjudögum kl. 10.30 hittast fjölskyldur með ung börn. Kaffi og óformlegt spjall. Einu sinni í mánuði er ákveðið málefni tekið fyrir.

Sunnudagar eru barnadagar

Á sunnudögum kl. 14 er alltaf eitthvað um að vera fyrir börnin í Gerðubergssafni. Það getur verið föndur, sögustund, krakkabíó, spil, leiksýning o.fl.

Heilahristingur

Á þriðjudögum og fimmtudögum kl. 14.30 - 16 eru nemendur í 5. - 10. bekk. Sérstaklega velkomnir í bókasafnið en þá er boðið upp á heimanámsaðstoð. Hefst 21. september.

Borgarbókasafn um alla borg

Borgarbókasafn er ekki aðeins í Gerðubergi heldur líka í Seljahverfi, Kringlunni, Sólheimum, Tryggvagötu, Árbæ og Grafarvogi. Einnig ekur bókaþill um borgina. Í Reykjavík er því aldrei lengra en 1 km. í næsta afgreiðslustað safnsins. Bækur, tónlist, kvikmyndir og fræðslufni fyrir alla.

Gerðubergssafn er opið:

Mánudaga - fimmtudag: 10-19, föstudaga: 11-19 laugardaga og sunnudaga: 13-16.

Hefur þú nýtt þér Frístundakortið?



Frístundakortið

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

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



Öflugt eldri borgarastarf í Fella- og Hólakirkju

Í Fella- og Hólakirkju er kirkjustarf eldri borgara sem hefur vaxið mjög á síðustu árum. Ragnhildur Ásgeirsdóttir djákni ber ábyrgð á þessu starfi. Breiðholtsblaðið leitaði fregna af því hvað væri á döfnni í haust og vetur.

„Já - við erum með mjög öflugt kirkjustarf fyrir eldri borgara í Fella- og Hólakirkju. Eldra fólkið okkar hér er yndislegt og samfélagið er bæði gefandi og skemmtilegt. Við hittumst alla þriðjudaga, flest koma klukkan tólf en þá er kyrrðarstund og við bjóðum síðan upp á súpu og brauð eftir stundina, gegn vægu gjaldi, í safnaðarheimili kirkjunnar. Kirkjuverðirnir okkar eru ákaflega myndarlegar konur sem dekra við fólkið okkar og hafa ánægju af,“ segir Ragnhildur og hlær.

Finum samkennd og samhug

“Dagskrá kirkjustarfs eldri borgara hefst klukkan 13 og við erum alltaf með skipulagða dagskrá, sem fólkið fær í hendur og getur fylgst með hvað er í boði hverju sinni; fáum til okkar góða fyrirlesara og gesti sem segja frá einhverju fróðlegu og skemmti-

legu. Við fáum til okkar tónlistarfólk, bæði harmonikkuleikara og söngvara. Við förum líka í ferðalög, haustlitaferð verður farin 5. október og síðan förum við alltaf í góða vorferð. Nú - eftir fræðslu getur fólk spilað eða spjallað saman. Sumir taka með sér handavinnu. Síðan er boðið upp á kaffi og meðlæti og að lokum förum við inn í kirkju og endum daginn okkar saman. Þá höfum við haft þann háttinn á að bjóða upp á fyrirbænastrund þar sem fólk getur komið fram með bænarefni og við sameinumst í bæn. Þetta hefur gefið fólki mjög mikið og ég held að þessi trúarþáttur skipti meira máli heldur við gerum okkur grein fyrir. Þarna erum við saman eins og einn hugur, ein sál og þá finnum við svo vel þann samhug og þá samkennd sem einkennir þennan hóp”

Trúarstef í myndlist

Ragnhildur er enginn nýgræðingur í kirkjustarfi. “Það er rétt - ég er að hefja mitt sjötta starfsár í Fella- og Hólakirkju og mér finnst mjög ánægjulegt hvað starf kirkjunnar er blómlegt. Æskulýðsstarf, Listasmiðjan Litróf, kórastarf, Krílanámskeið, fræðsla, for-



Ragnhildur Ásgeirsdóttir djákni.

eldramorgnar, vinaheimsóknir og helgihald. Margt fólk tekur virkan þátt í starfi kirkjunnar. Kirkjustarf eldri borgara hefur vaxið mjög síðustu ár og ég held að það sé vegna þess að fólkið sjálft er svo ánægt og lætur það berast. Þá fréttist að það sé verið að bjóða

upp á gott og uppbyggilegt starf þar sem allir ættu að geta fundið eitthvað við sitt hæfi. Til gamans langar mig til að nefna að haldið verður námskeið í kirkjunni sem hefst miðvikudaginn 22. september. Heiti námskeiðsins er „Trúarstef í myndlist“ en þar mun myndlistarkonan Steinunn Einarsdóttir kenna olíumálun. Námskeiðið kostar 13,000 krónur og stendur yfir í fimm daga, þrjá tíma í senn. Það geta reyndar ekki verið nema tíu manns á námskeiðinu, fólk þarf að skrá sig, en ef vel gengur gerum við þetta kannski aftur eftir áramót. Þetta finnst mér svo ánægjulegt við kirkjustarfið, hvað þá er fjölbreytt”.

Orkuboltar í Fella- og Hólakirkju

Þetta er mjög mikið starf sem þið eruð að bjóða upp á, er einhver frítími hjá ykkur. „Við erum nú svo miklir orkuboltar í Fella- og Hólakirkju“ segir Ragnhildur og hlær. „Okkur finnst kirkjustarfið svo skemmtilegt og það eru forréttindi að mæta til vinnu og finnst gaman í vinnunni. Þegar starfið blómstrar og gengur vel gefur það okkur kraft og þá langar okkur að gera enn meira og enn betur. Við erum líka með ákaflega samhent starfsmannateymi í Fella- og Hólakirkju og sóknarnefndir sem styðja vel við okkur.”

*Nýjar haustvörur.
Erum að taka upp
vörur daglega.*

Verið velkomnar!

Fröken Júlía

Mjódd - S. 557 5900

**Foreldrar
verum samtaka**



Útivistarreglurnar

1. september til 1. maí

12 ára börn og yngri mega vera úti - til kl. 20

13 - 16 ára börn mega vera úti - til kl. 22

1. maí til 1. september

12 ára börn og yngri mega vera úti - til kl. 22

13 - 16 ára börn mega vera úti - til kl. 24

Útivistarreglurnar eru samkvæmt barnaverndarlögum. Börn mega ekki vera á almannafæri utan ofangreinds tíma nema í fylgd með fullorðnum. Bregða má út af reglunum þegar börn 13-16 ára eru á heimleið frá viðurkenndri skóla-, íþrótt- eða æskulýðssamkomu. Aldur miðast við fæðingarár.



Samstarfshópur
um forvarnir



Ríkislögreglustjórnirinn

HÝSIR·IS



Arnór L. Pálsson
framkvæmdastjóri



Ísleifur Jónsson
útfarastjóri



Frímánn Andrésson
útfararþjónusta



Svafar Magnússon
útfararþjónusta

REYNSLA · UMHYGGJA · TRAUST



Hugrún Jónsdóttir
útfararþjónusta



Guðmundur Baldvinsson
útfararþjónusta



Þorsteinn Elísson
útfararþjónusta



Ellert Ingason
útfararþjónusta

Þegar andlát ber að höndum

Önnumst alla þætti útfararinnar



**ÚTFARARSTOFA
KIRKJUGARÐANNA**

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

EKRON:

Starfsþjálfun og endurhæfing

Með hliðsjón af þeim áföllum sem íslenskt efnahags- og atvinnulíf hefur orðið að þola á undanförunum árum, viljum við kynna fyrir lesendum okkar starfsemi EKRON sem er sértæk einstaklingsmiðuð atvinnutengd starfsþjálfun og endurhæfing fyrir einstaklinga með skerta vinnufærni sökum afleiðinga áfengis- og vímuefnasýki, langvarandi atvinnuleysis o.fl.

Unnið er með sjálfstyrkingu, fortíð, bakfallsvarnir og önnur persónuleg vandamál í reglulegum einkaviðtölum hjá ráðgjafa.

Á námskeiðum er unnið með gerð ferilskrár, vinnuöppu, sjálfstyrkingu, fjármál, samskiptafærni, heimilisfræði, trétt-skurð, leirgerð o.fl.

EKRON hefur á að skipa mjög



EKRON, Grensásvegi 16a,

færu starfsfólki með áralanga reynslu. Við hvetjum þá lesendur sem hugsanlega geta nýtt sér þjónustu EKRON að setja sig í samband við þá og kynna sér betur starfsemi þeirra.

EKRON, Grensásvegi 16a,
Sími 567 1212,
ekron@ekron.is,
www.ekron.is

Getraunarnr. 111

www.leiknir.com

Leiknir var stofnað 1973



Austurbergi 1, Efra Breiðholti

Hársbreidd frá sæti í úrvalsdeild

Nú er tímabil meistaraflokks alveg að klárast og baráttan um úrvalsdeildarsæti í hámeili. En vara-lið Leiknis, KB lék í úrslitakeppni 3. deildar og stóð sig með stakri þrýði.

KB menn fóru á Dalvík þar sem heimamenn náðu jafntefli með naumindum og tryggðu sér sæti í 2. deild að ári. KB gerði virkilega flotta hluti í sumar m.a. urðu þeir Lengjubikar-meistarar.

Flaggskipið okkar Leiknir er aftur á móti í 2. sæti 1. deildar og á að leika á móti Fjölni á Leiknisvelli á laugardaginn 18. sept. kl. 14:00 í lokaumferð deildarinnar og nægir Leikni eitt stig til að tryggja sér sæti í efstu deild að ári og yrði það í fyrsta skipti í sögu félagsins sem það gerðist. Hvetjum við alla Leiknismenn til að mæta á völlinn og styðja sína menn í þessu gríðarlega mikilvæga leik.



Frá leik Leiknis og ÍR fyrir í sumar.

Rakel og Skúli að gera það gott

Rakel Ýr Einarsdóttir var á dögnum valinn í U17 ára landslið kvenna en Rakel er enn á yngra ári í 3. flokki. Rakel er glæsilegur fulltrúi Leiknis enda frábær íþróttamaður og hefur staðið sig glæsilega.

Rakel og félagar eru á leið til Búlgaríu í undanriðli Evrópukeppnarinnar.



Skúli Bragason leikmaður 3. flokks pílta var um leið valinn í úrtak fyrir U17 ára lið pílta. Skúli sem alla jafna leikur sem hafsent var boðaður til leiks í 32 manna úrtak. Framundan er undanriðill í þessum aldursflokki og vonandi að Skúli nái inni lokahópin.

Rakel Ýr Einarsdóttir.

Karatedeild Leiknis komin á fullt

Krakkarnir í Karatedeild Leiknis eru farnir að æfa að nýju eftir sumarfrí. Æfingar hafa verið færðar úr miðbergi og yfir í íþróttahús Fellaskóla og því aðstaðan allt önnur og betri en á undan-gengu ári.

Æft er þrisvar í viku mánudaga, fimmtudaga og laugardaga og fara æfinga fram undir styrki stjórn Daníels og Vicente. Allar frekari upplýsingar um vetrarstarfið í Karate má fá í síma 896-6389 eða á karate@visir.is

ER KOMINN TÍMI Á VIÐHALDIÐ!

Komum á staðinn og aðstoðum við kostnaðarmat án skuldbindinga.

ÁF-hús – alhliða byggingaverktaki

Áratuga reynsla!

Upplýsingar hjá Árna Geir Magnússyni, verkefnastjóra, í síma 690 6011 eða arni@afhus.is



20% AFSLÁTTUR AF ÖLLUM MEÐFERÐUM Í SEPTEMBER.

PANTIÐ TÍMANLEGA

f Fætur & fegurð
HÓLAGARÐI - LÓUHÓLUM 2-4 - SÍMI 557 5959

Tapas barinn 10 ára:

Veisla á vægu verði og afmælisleikur

Tapas barinn Vesturgötu 3B fagnar um þessar mundir 10 ára afmæli því staðurinn opnaði í október árið 2000. Allt frá opnun hefur Tapas barinn notið mikilla vinsælda og leiðin legið uppávið því þar er nánast fullbókað á hverju kvöldi. Á föstudögum og laugardögum er alltaf fullbókað og komast færri að en vilja.

Því er viðskiptavinum ráðlagt að bóka borð með góðum fyrirvara. Vinsældir Tapas segja meira en mörg orð um ágæti staðarins, þjónustu eigenda og starfsólks svo ekki sé minnst á gæði tapasréttanna sem þykja afar gómsætir.

Í tilefni afmælisins bjóða þeir Bento og Nuno, eigendur Tapas, ásamt starfsfólki til 3ja daga afmælisveislu sem stendur 11. til 13. október. Þá verða 10 vinsælustu tapasréttirnir aðeins á kr. 490.- hver réttur, ein tegund af bjór á kr. 390.- og léttvinsglas á kr. 590.- Svo fá allir auðvitað hina margrómuðu súkkulaðitertu Tapas barsins í ábæti.

Afmælisveislan er nú þegar hafin því allir þeir sem borða á Tapas barnum á tímabilinu frá því í byrjun september og til 13. október eiga kost á að taka þátt í afmælisleik þar sem vinningarnir eru ekki af verri endanum. Aðalvinnurinn er ferð til Barcelona eða Alicante fyrir 2 auk þess sem fjöldi



Þeir Martin, Nuno, Bento og Bjarki bjóða gesti velkomna til að njóta góðra veitinga á meðan 10 ára afmælishátíðin stendur.

annarra góðra vinninga eru í boði.

Við óskum eigendum og starfsfólki Tapas barsins til hamingju með afmælið og hvetjum lesendur til að heimsækja Tapasbarinn á meðan afmælishátíðin stendur, enda munu nokkrir viðskiptavinir detta í lukkupottinn og verða e.t.v. á leið til Barcelona eða Alicante eða fá 10.000.- eða 20.000.- króna gjafabréf á Tapas barinn eftir frábært kvöld.

Allt til skólans!

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

25% afsláttur af skólatöskum

Leiksport
Sími 5575020
Hólagarði

ÍR sigurvegari á Reykjanes Cup

Körfubolta ÍR gerði sér lítið fyrir og lagði Fjölni í úrslitaleik á Reykjanes Cup með 98 stigum gegn 91 en mót þetta var haldið í tengslum við Ljósanótt. Þess má geta að Kelly Beidler nýr leikmaður ÍR var valinn í úrvalslið mótsins og einnig valinn besti maður mótsins.

Það er vonandi að sigurinn í mótinu sé það sem koma skal hjá ÍR í körfubolta en liðið er nú í óða önn að búa sig undir baráttuna í Iceland Express deildinni. Liðið hefur lagt hart að sér í sumar og virðist liðið í frábæru formi þessa dagana undir styrkri stjórn Gunnars Sverrissonar þjálfara. Það er óhætt að segja að veturinn verði spennandi hjá ÍR í körfubolta.



ÍR-ingar á Norðurlanda-Baltic

Norðurlanda-Balticmeistaramót 20 til 22 ára fór fram í Svíþjóð helgina 4. til 5. september en mótíð fer fram á tveggja ára fresti. Á mótinu keppa allar Norðurlandþjóðirnar ásamt keppendum frá Eistlandi, Lettlandi og Litháen.

Í ár náðu alls tíu einstaklingar, þar af fimm ÍR-ingar, settu lágmarki FRÍ en fimm keppendur

keppu frá Íslandi í þetta sinn. Tíu keppendur með lágmark er hærri tala en verið hefur undanfarin ár og gefur það góð fyrirheit um framtíðar afreksmenn. Pétur Guðmundsson kastþjálfari IR var þjálfari hópsins. Aðeins Guðmundur Sverrisson keppti úr röðum ÍR-inga og keppti hann í spjótkesti. Guðmundur á best 66,23 m síðan 2009 en hefur kastað lengst 63,56

m í ár sem setur hann í 3. sæti á árslista fullorðinna og 2. sæti á árslista unglinga. Gríðarlega hár standard var í spjótkestkeppnis mótsins og varð Guðmundur í 12. sæti með 60,82 m. Gott hjá Guðmundi sem er á yngsta ári í flokknum. Heimasíða mótsins er <http://www.idrottsguiden.se/nordic2010/>

Hulda Rún Norðurlandameistari

Norðurlandameistaramót 19 ára og yngri fór fram á Akureyrarvelli helgina 28. til 29. ágúst. Íslenska liðið var mjög ungt að árum sem reyndar kom ekki að sök en af 30 manna liði voru 14 ÍR-ingar sem verður að teljast frábært. Mikið er lagt upp úr einstaklingskeppni og hlítur sigurvegarinn í hverri grein nafnbótina "Norðurlandameistari" en það er ekki lengra síðan en í fyrra að Einar Daði Lárússon sigraði með glæsibrag í 400 m grindaflaupi. Einnig er keppt í stigakeppni milli landanna fimm.

Hulda Þorsteinsdóttir hóf mótíð með því að verða Norðurlandameistari í stangarstökki með 3,88 m eftir harða keppni við Jatta Samela frá Finnlandi þar sem Hulda fór yfir 3,88 m í 2. tilraun á meðan Jatta þurfti til þess 3 tilraunir. Þær felldu svo báðar 3,98 m sem var næsta hæð. Þetta var bæting utanhúss hjá Huldu sem er frábær árangur við erfiðar aðstæður. Annar Norðurlandameistari úr röðum ÍR var Arna Stefánía Guðmundsdóttir þegar hún sigraði glæsilega í 400 m hlaupi á tímanum 56,46 sek og bætti sig um 20/100 sek. Sú í öðru sæti hljóp á 57,20 sek en hún á best 56,61 sek. Frábær árangur hjá Örnú Stefáníu sem fór inn í keppnina með þriðja lakasta tím-

ann. Þessi tími er aðeins 18/100 sek frá B-viðmiði inn í ÍR-OL 2012 en lesa má nánar um það verkefni á heimasíðu Frjálsþróttadeildarinnar. Dórothea Jóhannesdóttir varð 8. í 100 m hlaupi á 12,63 sek sem er um 20/100 sek frá hennar besta en vindur var rétt undir löglegum mörkum. Björg Gunnarsdóttir hljóp gott 800 m hlaup og varð 4. hljóp á 2:23,47 mín og var aðeins 4 sekúndum á eftir sigurvegaranum Zenithe Eriksson frá Finnlandi sem hljóp á 2:19,17 mín en hún á best 2:07,62 mín sem sýnir hversu langt frá sínu besta margir keppendurnir voru. Aníta Hinriksdóttir varð 5. í 1500 m á 10:35,52 mín og er þetta finn árangur hjá svo ungru stúlku sem keppir hér á á sínu fyrsta stórmóti. Hekla Rún Ámundadóttir keppti í spjótkesti og varð 6. með 37,04 m sem er 2 m frá hennar besta frá því við topp aðstæður í Gautaborg. Adam Þór Þorgeirsson hljóp 400 m fyrir Ísland og varð 7. á 53,23 sek sem er um sekúndu frá hans besta árangri síðan í sumar. Juan Ramón Borges varð 7. í langstökki með 6,66 m sem er um 8 cm frá hans besta en þar sem vindur var of mikill í þessu stökki er það ekki löglegt. Hann stökk jafnlangt og sá í 5. sætinu en mjög skammt var milli 4. og 6. sætis. María Ósk Felixdóttir kastaði sleggjunni 48,96

m á og bætti sig um 6 cm. Hún varð í 5. sæti og er þetta góður árangur hjá henni. María hefur sýnt stigvaxandi framfarir í sumar og er þetta góður endir á finu keppnistímabili hjá henni. Arna Stefánía Guðmundsdóttir hljóp 200m á 25,24 sek og bætti sig um 7/100 sek í löglegu hlaupi nú rétt í þessu en hún hafnaði í 5. sæti.

Sama var hjá Ívari Jasonarsyni sem kom inn í þristökkið á síðustu stundu en hann varð einnig 5. og bætti sig um 25 cm þegar hann stökk 13.14 m í löglegum vindi. Flott bæting það hjá Ívari sem hefur verið á góðri siglingu í sumar. Aníta Hinriksdóttir hljóp 1500 m í dag og hljóp á 4:46,35 mín sem er aðeins 2 sek frá hennar besta sem verður að teljast gott, hún hafnaði í 7. sæti. Snorri Stefánsson hljóp 800 m á 2:02,22 mín og varð í 7. sæti eins og Aníta, hann var einnig við sitt besta en hann á best 2:02,15 mín sem hann hljóp fyrir um 1 viku síðan á sterku móti í Bretlandi. Snorri er greinilega að stimpla sig inn í 800 m. Í stangarstöckinu gekk Stefáni Arna Hafsteinsyni ekki sem skildi en hann felldi byrjunarhæð 4,18 m. Hjalti Geir Garðarsson lenti í svipuðu og Stefán Árni en Hjalti gerði öll sín köst í kringlukastinu ógild.



Fréttir

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

Uppskeruhátíð Knattspyrnudeildar ÍR

Knattspyrnudeild ÍR mun halda sínu árlegu uppskeruhátíð í ÍR-heimilinu við Skógarsel laugardaginn 18. september n.k.

Um morguninn eða kl. 11.30 mun verða uppskera hjá yngri iðkendum deildarinnar þar sem veitt verða hin ýmsu verðlaun. Eftir verðlaunaafhendingu verður svo grillað. Eftir grillveislu geta svo allir farið á Þróttaravöll og séð strákana spila sinn síðasta leik sumarsins en leikurinn hefst kl. 14.00.

Svo um kvöldið verður uppskera hjá eldri iðkendum ÍR þ.e.

m.fl. og 2.fl. karla og kvenna. Húsið opnar kl. 19:00 en borðhald hefst kl. 20:00. Halldór Þ. Halldórsson mun sjá um matinn en eins og undanfarin ár mun engin verða svikin af steikum hans. Miðaverði er stillt í hóf eins og áður eða 2500 kr. Nánari upplýsingar má fá á skrifstofu ÍR eða í síma 587 080. Einnig verður hægt að kaupa miða hjá Braga í Leiksport. Við hvetjum ÍR-ingar til að fjölmenna og gleðjast með okkar fólki.

Allir velkomnir.

Æfingagjöld ÍR

Ágætu foreldrar/forráðamenn barna hjá ÍR. Mig langar að biðja ykkur sem enn eigið eftir að gera upp gömul æfingagjöld að gera það hið fyrsta. Við reynum að koma til móts við þarfir ykkar

með því að skipta greiðslum upp ef þess er þörf. Einnig er möglegt að einhverjir eigi eftir að nýta Frístundakortið en það eru 25.000 kr. sem hægt er að nýta í þessi gjöld fyrir árið 2010.

Endilega hafið samband við Elfu í síma 587-7090 eða kíkið í heimsókn í ÍR-heimilið. Við tökum vel á móti ykkur og hjálpuð ykkur að finna lausnir sem henta öllum.

Með von um gott áframhaldandi samstarf

Hörður Heiðar Guðbjörnsson
Framkvæmdastjóri ÍR

Dansdeild ÍR 10 ára

Í tilefni þess að nú eru tíu ár liðin frá stofnun Dansdeildar ÍR býður deildin öllum danspörum sem skrá sig sem iðkendur hjá dansdeild ÍR 50% afslátt af æfingagjöldum ef þau skrá sig saman. Deildin mun vera með sama gjald og sl. vetur og að auki bjóða pörum 50% afslátt.

Athugið að tilboð þetta á ekki við um: Breik, Hiphop, Freestyle og keppnishópa.

Hjá okkur starfa frábærir þjálfarar og er góða skapið ávalt nærri. Dansdeildin hóf starf sitt 4. september sl. en nánari upplýsingar má sjá inná heimsíðu félagsins www.ir.is Einnig er hægt að hafa samband í síma 587 7080 ef einhverjar frekari spurningar vakna.



GETRAUNANÚMER ÍR ER 109

Skokkhópur ÍR öllum opinn

Skokkhópur ÍR er öllum opinn sem vilja nota skokkið sem heilsurækt og sækjast eftir góðum félagsskap. Starfsemið hefur mótast af þeim sem myndað hafa þann hóp þann rúma áratug sem hann hefur starfað. ÍR-skokkarar hafa verið duglegir að fara saman í hlaupa- og gönguferðir innanlands og utan.

Má þar nefna góða þátttöku í Laugavegshlaupinu og öðrum utanvegahlaupum hér á landi. Styttri og lengri gönguferðir,

fjallgöngur og óbyggðiferðir, hlaupaferðir til Svíþjóðar, Danmerkur, Ungverjalands, Færeyja, Englands og fleiri staða. Þetta kemur m.a. fram í frétt frá skokkhópnum sem Breiðholtsblaðinu barst nýlega.

Í fréttinni kemur einnig fram að skokkhópurinn hefur eigin stjórn og skipuleggur sína dagskrá með fulltíngi allra virkra félaga og tekst að virkja mjög marga, t.d. með nefndarstarfi. Markmiðið er að halda úti reglulegum æfingum þar sem fólk getur sótt leiðsögn

og komið sér í gott form í góðum félagsskap. Sameiginleg verkefni eru mörg á hverju ári og þegar hópurinn er orðinn eins stór og hann er í dag er ekki lengur hægt að ætlast til að hægt sé að fá alla með í einstök verkefni en þeir sem hafa áhuga hverju sinni taka þátt. Virkir félagar hverju sinni eru um 50 en margir sem ekki æfa einhvern tíma koma gjarnan inn aftur því það er aldrei of seint að byrja aftur ef hlé verður á æfingum.

♥ HLAUPA



INTERSPORT

FEGURÐ ER SJÁLFSTRAUST

NIVEA

NÝTT
FLJÓTANDI
KRISTALLAR



Í ALLT AÐ **6** VIKUR
FERSKT ÚTLIT Í LIT.
MÖGNUM TILFINNING.

FALLEGT HÁR FRÁBÆR TILFINNING

