

Breiðholtsblaðið

Dreift frítt í öll hús í Breiðholti

JÚLÍ 2007



7. tbl. 14. árg.


Lyf & heilsa
Mjódd
Ópið virka daga 9-18.30 og laugardaga 10-14


nytt heimili
www.nytt.is
fasteignasala
reynir erlingsson, löggiltur
fasteigna-, fyrirtækja- og skipasali
414 6600

Lyfjaval
A P Ó T E K
ÁLFTAMÝRI • MJÓDD
BÍLAAPÓTEK
HÆÐASMÁRA 4
opið 10-23 alla daga

- Viðtalið
bls. 4 - 5



Lagt af stað í kvennahlaup félagsstarfsins í Breiðholti á dögunum.

Allt að 100 þjónustuíbúðir í Breiðholti

Nú er unnið að því að kanna möguleika á byggingu allt að 100 þjónustuíbúða fyrir aldraðra í Breiðholti. Annars vegar er unnið að athugun á byggingu þjónustuíbúða við Árskóga í Mjóddinni og er talið að þar megi byggja allt að 50 íbúðir.

Einnig er verið að athuga og meta möguleika á byggingu þjónustuíbúða við Gerðuberg í Efra Breiðholti. Talið er líklegt að koma

megi fyrir á bilinu 40 til 50 slíkum íbúðum á lóð á milli menningar- miðstöðvarinnar Gerðubergs og Fella- og Hólakirkju.

Verði af þessum framkvæmdum í náinni framtíð verður um mikla breytingu að ræða á höfum margs fólks sem þarf á þjónustuíbúðum að halda en skortur á þeim hefur verið hluti af þeim vanda sem málefni eldri borgara hafa ratað í á undanförunum árum. Um þessar

mundir er einnig verið að kanna möguleika á að veita eldri borgurum, sem þess þarfnast, aðstoð við að gera breytingar á eigin húsnaði til þess að auðvelda þeim að búa lengur heima. Af því tilefni hefur verið rætt um að Reykjavíkurborg veiti styrki til breytinga innanhúss en ríkið komi að breytingum sem nauðsynlegar kunna að vera utanhúss m.a. vegna uppsetningar á lyftum í stigahúsum.

Allar þjónustuíbúðirnar, sem nú er í athugun að byggja í Breiðholti munu verða í mikilli nálægð við fjölbreytt félagsstarf fyrir eldri borgara. Annars vegar í félagsmiðstöðinni í Árskógum í Mjódd en hins vegar félagsstarfsins í Gerðubergi auk þess sem margvíslegt félagsstarf fer fram á vegum Fella- og Hólakirkju.

Apótekið í Hólagarði er opið:

mán-föst: 10-18, laugardaga: 10-14

 **Apótekið**
lægra verð

Grafarvogli • Hólagarði • Hagkaup Skeifunní • Hagkaup Akureyri

Helgartilboð

Eina kjötborðið í Breiðholti

Kindafille kr. 2.298 kg. • Bláber 340 gr. kr. 219

Jarðaber 250 gr. kr. 219 • Appelsín 2 l. kr. 139



Pín verslun

SELJABRAUT 54 • SÍMI 557 1780 - 577 1788



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: thord@itn.is

Auglýsingasími: 511 1188 • 561 1594 • 895 8298

Netfang: borgarblod@simnet.is

Framkvæmda- og auglýsingastjóri: Kristján Jóhannsson

Umbrot: Valur Kristjánsson

Prentun: Prentsmiðja Morgunblaðsins

Dreifing: Íslandspóstur

7. tbl. 14. árgangur

Breiðholtsblaðið er dreift fritt í öll hús í Breiðholti



S T U T T A R B O R G A R F R É T T I R

Borgarritari og borgarlögmaður á ný

Embætti borgarritara og borgarlögmanns verða endurvakin. Borgarstjórn samþykkti að endurvekja þau að tillögu Vilhjálms Þ. Vilhjálmssonar, borgarstjóra. Þetta er hluti af breytingum á stjórnkerfi og skipuriti Reykjavíkurborgar, sem borgarstjórn samþykkti nýverið. Þessi tvö embætti voru lögð niður við breytingar á stjórnkerfi Reykjavíkurborgar á árunum 2004 til 2005. Hinar nýju stjórnkerfisbreytingar tóku gildi 1. júlí sl.

Af öðrum breytingum á stjórnkerfi Reykjavíkurborgar má nefna að þrjú miðlæg svið í Ráðhúsi Reykjavíkur verða lögð niður. Þau eru fjármálasvið, stjórnsýslu- og starfsmannasvið og þjónustu- og rekstrarsvið. Endurvakið embætti borgarritara mun taka við verkefnum sviðanna og hafa yfirumsjón með greiningu, hagskýrslugerð, fjármálastjórn, innkaupamálum, mannauðsstjórn og þjónustu- og upplýsingatæknimálum Reykjavíkurborgar. Borgarritari verður einnig staðgengill borgarstjóra. Með þeim breytingar sem gerðar hafa verið á stjórnkerfi borgarinnar heyrir öll starfsemi Ráðhússins nú undir borgarritara að undanskildum skrifstofu borgarstjóra, skrifstofu borgarstjórnar og embætti borgarlögmanns. Með stjórnkerfisbreytingunum hefur einnig verið stofnað embætti borgarlögmanns í Ráðhúsi Reykjavíkur og hefur borgarráð samþykkt tillögu borgarstjóra um ráðningu Kristbjargar Stephensen í þá stöðu en hún hefur gegnt stöðu skrifstofustjóra lögfræðiskrifstofu og verið starfandi borgarritari um nokkurt skeið.

Foreldrar ánægðir með leikskólana

Um 93% foreldra leikskólabarna í Reykjavík er ánægður með þjónustu leikskólanna og 97% telja sýnt að barninu þeirra líði vel í leikskólanum. Þetta kemur fram í nýrri könnun meðal foreldra sem gerð var á vegum leikskólasviðs og var kynnt í leikskólaráði í sl. mánuði. Einnig kom fram mikil ánægja með foreldraviðtöl þar sem á bilinu 92%

og 93% foreldra töldu leikskólann koma vel til móts við vitsmunabroska barnsins.

Könnunin sýnir einnig að nú af hverjum tíu foreldrum sem eiga barn sem fær sérþjónustu í leikskóla vegna sérstakra aðstæðna á borð við fötlun, ofnæmi, tungumálaerfiðleika, þroskafrávik eða hegðunarerfiðleika eru ánægðir með þá þjónustu. Fram kom að foreldrar leikskólabarna töldu að bæta mætti upplýsingamiðlun bæði á heimasíðum og einnig að auka kynningu á nýju starfsfólki í leikskólanum. Rúmlega þrjú þúsund foreldrar tóku þótt í könnuninni en það er um 64% allra foreldra leikskólabarna í borginni.



Raggi Bjarna borgarlistamaður

Ragnar Bjarnason, tónlistarmaður, söngvari og Breiðhylltingur eða Raggi Bjarna eins og hann er oft nefndur er borgarlistamaður Reykjavíkurborgar árið 2007. Vilhjálmur Þ. Vilhjálmsson borgarstjóri veitti Ragnari heiðursviðurkenningu og tilnefndi hann borgarlistamann í Höfða 17. júní sl.

Ragnari var veittur ágrafinn steinn, heiðursskjal og viðurkenningarfé en hann þakkaði fyrir sig með söng og söng m.a. eitt af sínum þekktustu lögum Vorkvöld í Reykjavík. Árni Scheving, sem lengi spilað með KK sextettinum, lék undir sönginn á sögufræga harmonikkum sem var í eigu Bjarna Böðvarssonar föður Ragnars. Páll Óskar og Milljónamæringarnir fluttu vinsæl lög Ragnars við athöfnina auk þess sem Vilhjálmur Þ. Vilhjálmsson, borgarstjóri tók lagði með Ragnari.

Borgin tekur á móti 30 flóttamönnum

Reykjavíkurborg mun eftir ákvörðun velferðarráðs taka að sér móttöku 30 manna hóps kvenna og barna sem flúið hafa frá Kólumbíu til Ekvador í tengslum við verkefnið „Women at risk“. Fyrir tveimur árum tók borgin á móti hópi flóttamanna frá Kósóvó og Kólumbíu og hefur þeim vegnað vel hér á landi.

Verkefni þetta er unnið samkvæmt ákvörðunar ríkisstjórnar Íslands um að bjóða árlega hópi flóttamanna hingað til lands í samvinnu við Flóttamannastofnun Sameinuðu þjóðanna, Rauða krossinn og sveitarfélög á Íslandi. Með ákvörðuninni er Ísland komið í hóp annarra Norðurlandabjóða sem einnig bjóða flóttamönnum skjól með þessum hætti.

Nýr valkostur Sundabrautar

Sundagöng frá Laugarnesi upp í Gufunes er nýr valkostur sem tekinn er með í vinnu sem hafin er til mats á umhverfisáhrifum fyrir 1. áfanga Sundabrautar. Einnig verða könnuð umhverfisáhrif Eyjalausnar á leið III í breyttri legu. Veglína Eyjalausnar sem nú er til skoðunar liggur utan við Gufuneshöfðann á landfyllingu í stað þess að fara í gegnum hann.

Tilgangur þessara framkvæmda er að bæta samgöngur á höfuðborgarsvæðinu með því að létta á umferðarpunga á öðrum vegum, auka öryggi í samgöngum og auknu styttri vegalengdum og auknu rými fyrir umferð.

Vilhjálmur til Moskvu

Vilhjálmur Þ. Vilhjálmsson, borgarstjóri, hélt í opinbera heimsókn til Moskvuborgar 4. júlí sl. og var skrifað undir samstarfssamning Reykjavíkurborgar og Moskvuborgar í ferðinni.

Sendinefndin taldi hátt í 30 manns, m.a. fulltrúa íslenskra fyrirtækja og háskóla. Í hópnum voru meðal annarra Hanna Birna Kristjánsdóttir, forseti borgarstjórnar, og Björn Ingi Hrafnsson, formaður borgarráðs.

Komið til móts

Um síðustu áramót voru um 1800 manns er náð höfðu 67 ára aldri búsett í Breiðholti. Um átta af hundraði íbúa hverfisins hafa því náð því takmarki að geta talist til þess þjóðfélagshóps sem gjarnan eru nefndir eldri borgarar. Breiðholt-ið er um 40 ára gamalt byggðarlag og fyrstu íbúar þess - kynslóðin sem byggði það er því farin að nálgast þessi aldursmörk eða hefur þegar náð þeim. Þótt sjaldnast sé gert eins vel og menn vilja þá hefur aðstaða fyrir eldri borgara verið að batna í Breiðholti á undanförunum árum og enn hyllir undir aðgerðir í málefnum þessa aldurshóps. Nú er unnið að könnun á félagslegum högum eldra fólks í hverfinu með það að leiðarljósi að betur megi koma til móts við þarfir þeirra sem kunna að einangrast félagslega þegar elli sækir að. Þetta er nokkur nýlunda í starfi með eldri borgurum en á trúlega eftir að verða fleirum til fyrirmyndar. Þá er einnig unnið að undirbúningi þess að reistar verið allt að eitt hundrað þjónustubúðir fyrir eldra fólk á næstu árum. Það er liður í því að fólk geti búið við sómasamleg lífsskilyrði þegar heilsa þess tekur að þverra og erfiðleikar steðja að um að annast um allar daglegar þarfir.

SMUR- & DEKKJAFJÓNUSTA BREIÐHOLTS

JAFNASÉLI 6 • EFRA BREIÐHOLTI (FYRIR NEÐAN SKÍÐABREKKUNA)

Ný og sóluð dekk á góðu verði

Höfum einnig opnað bifreiðaverkstæði.

Allar almennar viðgerðir, stórar og smáar.

Fljót og góð þjónusta.

Sími 587 4700
Fax 587 4712





VIÐ FLYTJUM!



Eftir áratuga veru við Hlemm, flytjum við skrifstofur **RARIK** í Reykjavík í nýtt húsnæði við Bíldshöfða 9 í Reykjavík 1. júlí.

Orkusalan, dótturfyrirtæki RARIK flytur einnig á sama stað.

Innkeyrsla frá Dvergshöfða.

Símanúmer RARIK og Orkusölunnar verða óbreytt.

Geturðu hugsað þér daglegt líf án rafmagns?



RARIK ohf • Sími 528 9000 • www.rarik.is
Orkusalan ehf • Sími 422 1000 • www.orkusalan.is



VIÐTALIÐ

Ég hef ekkert gaman af að láta þá standa

Bræðurnir Ársæll og Jóhann Árnasynir búa að Hraunteigi við Vatnsveituveg í Elliðaárdalnum í Reykjavík. Þeir hafa lengi verið miklir áhugamenn um eldri gerðir bíla enda starfað við bílaviðgerðir og bílþjónustu um lengri tíma, Jóhann sem bifvélavirki og Ársæll vann að ryðvörn bíla. Þeir hafa í gegnum tíðina safnað nokkru af athyglisverðum bílum og gert suma þeirra upp. Aðrir eru óuppgerðir eins og gengur enda notaðir og misjafnlega vel farnir bílar jafnan hráefnið í gljáandi fornbíla að viðbættum varahlutum og nostursamri vinnu. Þeir eru félagar í fornbíla-klúbbnum og skarta þar athyglisverðum ökutækjum.

Ársæll eignaðist t.d. og gerði upp Hudson fólksbíl árgerð 1947, sem hefur verið í eigu hans og fjölskyldu hans frá árinu 1974, en þessir bílar voru talsvert notaðir til leiguaksturs á sínum tíma. Sá bíll er talsvert þekktur á götum Reykjavíkur með merki Hreyfils á toppnum. Þessum bíll mun þó aldrei hafa verið ekið í leiguakstri heldur upphaflega verið í eigu lyfjafræðings í lðunnarapóteki Reykjavík. “Ég setti merkið á hann til þess að skerpa á ímyndinni og tengja hann við þann tíma þegar þessir bílar voru áberandi á götunum sem leigubílar,” segir Ársæll þar sem hann tyllti sér með tíðindamanni Breiðholtsblaðsins í sólinni fyrir framman Hraunteig á dögnum. “Hudsoninn er stundum leigður út vegna brúðkaupa,” segir hann “ en sonur minn annast aðallega um þá þjónustu.” Jóhann ekur hins vegar á Pacard árgerð 1954. Svörtum eðalvagni sem er í stakasta lagi. “Ég hef ekkert gaman af að láta bílana standa alveg ónotaða eins og safngrip. Ég vil geta notað þá,” segir þessi bílaáhugamaður sem enn hefur ekki látið eftir sér að fá sér nýjan bíl og gerir tæplega úr þessu ef marka má áhuga hans á eldri bílum. Ársæll er þessa dagana að gera upp bíl af Oldsmobile gerð árgerð 1956 sem hann hefur átt frá því 1964. “Þetta er í fimmta sinn sem ég geri hann upp. Hver uppperð endist í svona tíu ár ef bílunum er ekið eitthvað að ráði.”

Plymouth fyrir skellinöðru

En hvað kom til að þeir bræður fóru að huga að gömlum bílum með þeim hætti að söfnunin varð þeirra tólstundastarf og viðfangefni eftir að starfsferli lauk. Ársæll segir áhugann trúlega hafa vaknað strax með móðurmjólkinni og bíladallan fylgi oft ungum drengjum. Einnig hafi þótt munaður að eiga bíl þegar þeir bræður hafi verið að alast upp. Svo hafi þetta þróast í tímans rás. Eftirtektarvert er að amerískir bílar eru í forgrunni í safni þeirra bræðra þótt fleira megi finna enda flestir bílanna frá fimmta og sjötta áratungum þegar innflutningur bíla var háður opinberum leyfum og flestir vagnar voru sóttir vestur um haf. Það var ekki fyrr en eftir 1960 sem leyfisveitingum var aflétt og Austur- og Vestur- Evrópubílar tóku að berast hingað. Fyrsti bíll Ársæls var Plymouth árgerð 1942, sem hann skipti á og skellinöðru að eigin sögn, og hann hefur haldið sig að mestu við hina amerísku vagna síðan. Jóhann bróðir hans á hins vegar mjög sérstakt farartæki frá Þýskalandi ætlað til ferða bæði á láði og legi og hefur honum verið siglt nokkrum sinnum eftir að hann kom hingað til lands. “Þessi farartæki voru framleidd í Þýsklandi á árunum 1961 til 1968, líklega um

4000 eintök á einum sjö árum eftir því sem ég hef komist næst. Megnið af þeim mun hafa verið flutt til Bandaríkjanna eða um 3000 eintök og um 800 bílar hafa dreifst um Evrópu á þessum tíma.” Ársæll segir að þessir bílar muni fyrst og fremst hafa verið hugsaðir sem leiktæki. Hugmyndin hafi þótt snjöll enda sé farartækið skemmtilegra á vatni en á vegi. Hann segir að Jóhann bróðir sinn hafi oft siglt um Reykjavíkurhöfn á þessu farartæki á sjómannadaginn svo dæmi sé tekið og honum hafi verið siglt oftar. Hann hafi hins vegar aldrei sokkið þótt það hafi einu sinni legið nærri. Þá hafði kunningi þeirra haft hann til lagfæringar og endilega viljað prufa hann á vatni. Jóhann taldi það vera í lagi en þegar á flot var komið fór bíllinn fljótt að láta illa að stjórn hjá manninum. “Hann rétt komst til baka áður en hann sökk. En þegar farið var að gæta að hverju var um að kenna þá kom í ljós að gleymst hafði að setja negluna í hann.”

Byrjaði á þörfinni fyrir bíl

“Auðvitað er þetta ákveðin bilun. Maður heldur að maður lagist eitthvað ef maður fær einn í viðbót,” segir Ársæll og glottir eilítið við enda er stutt í húmorinn hjá honum. En þetta eins og hver önnur söfnunarárátta. Sumir safna frimerkjum og ég gerði nú dálítið af því sjálfur um tíma. Kannski hefði ég átt að halda mig við frimerkin. Þau taka minna pláss. Ég hefði komið frimerkjjasafni fyrir í skrifborðskúffu en undir þetta þarf stóra lóð.” Ársæll segir að bílaruglið eins og hann kallar áhugamál sitt stundum í gamansömum tón hafa byrjað af þörfinni fyrir að eiga bíl. En síðan hafi þetta orðið að áhugamáli enda hafi hann alltaf haft mikinn áhuga á bílum frá þessu tímabili. “Ég byrjaði að keyra Hudsoninn árið 1977, sama ár og fornbíla-klúbburinn var stofnaður og hann er eiginlega búinn að vera í stöðugri notkun síðan. Ég er þriðji aðilinn, fyrir utan son minn, sem hef átt hann og er búinn að gera hann upp þrisvar á þessum tíma. Það má teljast nokkuð góð ending.” Ársæll segist hafa gefið syni sínum bíllinn og honum sé ætlað að ganga til sonarsonar síns. “Þá gengur hann fá einum ættlið til annars í beinan karllegg. Þetta hafa nú aðallega verið karlmenn sem gengið hafa með bíladelluna en nú er það að breytast. Stelpur eru líka teknar að fá þessa bakteríu í sig og gefa strákunum ekkert eftir. Ég sá sex eða sjö konur á stórum mótörhjónum fyrir skömmu. Það hefði á einhverjum tíma þótt saga til næsta bæjar en er tíðindalítið í dag.”

Menn vorkenndu mér stundum

Þótt Ársæll hafi starfað við nýja bíla í yfir tvo áratugi segist hann aldrei hafa fengið áhuga á þeim. “Ég staðnaði um 1960 og hef ekkert þroskast að þessu leyti síðan. Af því leiðir að ég hef ekki áhuga á að eiga yngri bíla. Ég eignaðist amerískan bíl af Rambler gerð á sjöunda áratugnum. Það var á þeim tíma sem ég starfaði við að ryðverja nýja bíla. Þetta var eiginlega eini bíllinn af þeirri kynslóð sem ég hef fengið áhuga á um dagana. Ég hef þó eiginlega aldrei keyrt hann. Ég uppfyllti þann draum um að eignast hann en bíllinn var eiginlega of ungur fyrir mig þegar til kastanna kom.” Ársæll segir að menn hafi stundum vorkennt sér að vera að eiga



Ársæll Árnason við Packard árgerð 1954 sem er í eigu Jóhanns bróður hans. Bíllinn er í góðu ásigkomulagi og er í notkun.

við þessa gömlu bíla en trúlega ekki skilið áráttuna sem býr að baki þeim. “Ég fann fyrir þessu þegar ég var að gera Hudsoninn upp. Hvað ég væri að meina með því að gera upp ævagamlann bíl, frá 1947 og keyra svo um á bíl af 56 árgerðinni. Ég held fólk hafi haldið að þetta stafaði af getuleysi til þess að eignast yngri bíla og vorkunnin komið af þeim sökum.” En þetta hefur breyst. “Já - þetta hefur breyst mikið einkum ef gömlu bílarnir eru vel upp gerðir og líta út eins og nýir. Þá er lítið upp til manns. Hudsoninn hefur öðlast allt aðra stöðu en á áttunda áratungum þegar ég var að vinna við hann og viðhorfið er gjörbreytt.” Ársæll segir að fornbíla-klúbburinn eigi sinn þátt í þessari viðhorfsbreytingu vegna þess að þar hafi verið unnið í ljósi þess að um söguleg verðmæti væri að ræða. “Ég er einn af stofnendum klúbbsins og ég man þá tíð að erfitt var að finna tíu bíla til þess að aka niður Laugavegin 17. júní. Nú eru menn móðgaðir ef lestin telur ekki 60 eða 70 bíla. Svona er viðhorfið gerbreytt.” Ársæll segir að einn hluta þessara breytinga megi rekja til þess að menn hafi farið að kaupa eldri árgerðir bíla ýmist ónotaða eða uppgerða frá Bandaríkjunum. Með því hafi komið góð eintök á götuna og bílasafnarar og áhugamenn hafi hækkað í metorðastiganum. “En sjónarmiðin eru misjöfn. Það sem sumir sjá sem verðmæti telja aðrir vera rusl. Fordómarnir hafa minnkað mikið en eru þó enn til staðar sér-

staklega gagnvart þeim bílum sem ekki hafa verið gerðir upp og fengið fyrsta flokks útlit. Það er ekki fyrr en búið er að gera þessa bíla verulega fína að farið er að líta upp til þeirra og fólk jafnvel farið að öfundast út af þeim.”

Ef bíll bílar er honum bara hent

Ársæll segir lítið vandamál við að fá varahluti í bíla sem smíðaðir hafi verið fyrir 1960. “Fyrir mína parta þá á ég orðið talsvert af varahlutum og hef heldur ekkert verið svo gagnrýnninn á að nota varahluti þótt þeir væru ekki nákvæmlega úr samskonar bíl. Margt var svo líkt í þessum eldri bílum að sumir hlutir pössuðu á milli afbrigða, tegunda og árgerða og þannig getur ákveðin samnýting átt sér stað án þess að raska upprauna bílsins að nokkru leyti. “Ég ólst líka upp á þeim tíma þegar erfitt var að fá varahluti og þá varð maður að geta bjargað sér með einhverju móti eða að henda bílnum að öðrum kosti. En þá var bíll of mikils virði til þess að hægt væri að henda honum og varahlutir ef þeir voru á annað borð til voru of dýrir til þess að hægt væri að kaupa þá. Viðhorfið er annað í dag. Ef bíll bílar er honum bara hent.” Ársæll segir að til marks um það séu svokallaðir partasalar margir hverjir að íhuga að hætta starfsemi. “Þeir segja svo lítið fáist fyrir varahluti að nær ekkert sé upp úr partasölnni að hafa. Íslendingar eru nær

alveg hættir að kaupa varahluti úr notuðum bílum. Það eru aðallega Pólverjar og Rússar sem koma á partasölnurnar til þess að versla. Við getum líka séð hauginn hjá Hringrás. Hann er til marks um hverju er hent.”

Yfirbreiðslan verður að vera græn

Hraunteigur er á gróðursælum stað á bakka Elliðaánna skammt ofan Höfðabakkabráurinnar sem tengir Breiðholtið og Árbæjarhverfið saman. Jóhann hefur búið þar frá 1974 en Ársæll kom þangað um miðjan níunda áratuginn. Þeir eru borgarbörn. Komu neðan úr bæ eins og Ársæll komst að orði og því engin sveitarómantík í blóði þeirra. Söfnun bræðra hafa lagst misjafnlega vel í nágranna og aðra. Sumum finnst söfnun bíla og geymsla þeirra á lóð í nágrenni íbúðahverfa ekki samræmast þeim umhverfissjónarmiðum sem fara eigi eftir. Aðrir eru áhugasamari um bílminjar og gera sér grein fyrir að safnarar þurfi nokkurt rými fyrir starfsemi sína og áhugamál. Ársæll segir að þegar hreinsunarátakið hófst í Breiðholtinu fyrir rúmi ári hafi hreinsunardeildin byrjað hjá þeim. “Ég er ekki á móti umhverfisvernd og t.d. löngu kominn með græna sorptunnu,” segir Ársæll og bætir við að hreinsunarmenn hafi komið vel fram. “Einhver þeirra benti mér þó á að ég yrði að breiða yfir ljótustu bílana, þ.a.s. þá bíla sem ekki hefur unnist tómt til þess að gera upp eða dytta að með öðrum hætti og sagði að ég yrði að hafa yfirbreiðslurnar í grænum lit. Svo eru aðrir sem segja að ekkert sé gaman að koma til Reykjavíkur nema að keyra yfir Höfðabakkabráuna. Þetta hefur líka aðdráttarafl.”

Brot af því stóra

Á sama hátt og Hraunteigur er nálægt miðju byggðar er bærinn á vissan hátt afskekktur. Þótt ekki taki nema um þrjár til fjórar mínútur að aka upp Vatnsveituveginn er líkt að koma að Hraunteigi og að fara áratugi aftur í tímann eða til sveitabyggða í austanverðri Evrópu í dag. Engin hitaveita er á staðnum og loftlína er á milli ljósastaura. Þeir bræður hafa >



Séð heim að Hraunteigi við Vatnsveituveg.

Gott að geta verið úti

Hallur Víkingur Þorsteinsson, Asmir Þór Þórsson og Marin Jónsdóttir starfa öll hjá Vinnuskóla Reykjavíkur í Breiðholti í sumar. Hallur Víkingur býst við að starfa út tímabilið en Asmir og Marin ætluðu að ljúka sumrinu með fríi áður en skólinn hæfist að nýju. Þau eru öll á 16. ári og luku grunnskólaprófi á liðnu vori. Hallur Víkingur hyggst stunda mán við Menntaskólann í Kópavogi á komandi vetri og stefna effir það á nám í matreiðslu, Asmir Þór er á leið í lönskólann í Reykjavík þar sem hann ætlar á tölvunarbraut og Marin er á leiðinni í Versló. Hún segist ekki vera með mótaðar hugmyndir um framtíðina en ætlar að byrja á náttúrufræðibraut.

Þau kváðust ánægð með veruna í Vinnuskólanum þótt vinnan væri dálítið einhæf. Einkum að reita arfa eins og Hallur komst að orði en störf í Vinnuskólanum miðast að miklu leyti við umhverfisstörf af því tagi. Það jákvæða við Vinnuskólann væri útiveran. Það væri gott að komast undir bert loft eftir skólasetuna. “Við höfum líka verið svo heppin með veður í sumar. Eiginlega aldrei rigning og einhver sól flesta daga,” sagði Hallur. Þau hafa öll unnið með skóla og segja orðið mjög algengt að ungumenni allt niður í efri bekk grunnskólans vinni með skólanum. “Ég held þetta snúist aðallega um peninga,” sagði Marin, “kröfurnar eru orðnar svo miklu meiri en áður. Margir krakkar eiga t.d. fartölvu í dag sem ekki var algengt áður. Þau segja vinnuna í Vinnuskólanum einnig góða tilbreytingu frá vetrarstörfum og mun frjálslægri en t.d. að vinna á kassa í stórmörkuðunum. “Nei ég vildi ekki skipta á þessu og fara á kassann svona yfir sumarið,” sagði Marin og strákarirnir tóku undir.



Marin, Asmir Þór og Hallur Víkingur í blíðunni fyrir utan Miðberg á dögnum.



Hópur úr Breiðholtinu búinn að klæða sig upp á fyrir hina árlegu sum-arhátíð Vinnuskólans sem haldin var í Laugardalnum 21. júní sl. Að þessu sinni var hátíðin felld inn í Alþjóðaleika ungmenna sem voru í fyrsta sinn haldnir hér á landi en 64 borgir senda sína fulltrúa hingað. Alls tóku um 1300 ungumenni þátt í leikunum.



Riðið um Vatnsdalinn á dögnum.

Hátt í 200 á Tröð frá upphafi

Hátt í 200 unglingar hafa tekið þátt í starfsemi unglingasmiðjunnar Traðar frá því hún hóf starfsemi sína árið 1987. Starfsemi var upphaflega undir heitinu unglingaathvarf en var síðar breytt í unglingasmiðju. Haldið var upp á 20 ára starfs-sögu Traðar 1. júní sl. þar sem smiðjunni bárust góðar gjafir og margir heiðruðu hana með nærveru sinni. Má þar nefna starfsmenn Þjónustumiðstöðvarinnar, kennarar úr nálægum skólum og ekki síst unglingana sjálfa sem margir hverjir eru orðnir fullorðnir og stöndugt fólk með börn og maka. Ákveðinn hluti af starfsemi

Traðar felast í ferðalögum þeirra sem stunda unglingasmiðjuna að staðaldri og hafa verið farnar margar ferðir bæði innanlands og utan á því tveggja áratuga tímabili sem smiðjan hefur starfað. Nú er nýlokið fimm daga hestaferð um Vatnsdal og næsta nágrenni þar sem tólf unglingar á aldrinum 13 til 15 ára ferðuðust ásamt fjórum starfsmönnum Traðar og auk leiðsögumanna frá Hvammi í Vatnsdal. Hestaferð þessi var afar vel heppnuð og voru unglingar og starfsmenn sammála um að þetta hefði verið eitt af því skemmtilegasta og árangursríkasta sem þeir höfðu gert um ævina.

átt í samskiptum við Orkuveitu Reykjavíkur um að fá hitaveitu. Þótt hitavatnsæð liggi í brúnni fyrir ofan bæinn er talið óframkvæmanlegt að tengja Hraunteig við hana. Slík tenging þurfi að koma frá dreifistöð sem er lengra í burtu. Hraunteigur er ein þeirra bygginga í Reykjavík sem á sér rætur í fyrri tíma þegar önnur skipulagslög giltu. “Þetta er eiginlega sjálftökulöð,” segir Ársæll og lítur yfir gróðurinn í kring. Síðan er gengið til bílskúrs. Þar stendur fagurblár Oldsmobile árgerð 1956, sem hann er að gera upp. Síðan kemur útskýring á mismun á ýmsum tegundum fyrri tíma frá General Motors. “Ég gerði mér ferð til Bandaríkjanna til þess að skoða staði þar sem gömlum bílum hefur verið komið fyrir. Einskonar pílagraímsferð. Mér finnst alger forsenda fyrir forfallinn bílasafnara að fara einu sinni í slíka ferð að minnsta kosti. Þetta eru heilar breiður sem maður sér þar. Ég held að enginn áhugamaður um fornbíla geti látið slíkt á móti sér. Litla bílasafnið í Hraunteigi er aðeins brot af því stóra.”

**Quiznos SUB**
fjölskyldu-
matsölustaður
Nýbýlavegi 32
Rennibraut
og
Bottaland





Grill-leikur með sýrðum rjóma!

Taktu þátt í grillleik MS og þú gætir unnið glæsilegt Weber grill. Kaupu dós af sýrðum rjóma frá MS, farðu á www.ms.is, sláðu inn lukkunúmerið sem er í lokinu og þú færð strax að vita hvort þú hefur unnið.

MIJÓLKURVÖRUR Í SÉRFLOKKI



Mikil einbeitti einkenndi gróðursetingarstörf unga fólksins.

Ungir og aldnir gróðursetja

Kynslóðir mætast í mann-rækt og trjárækt er verkefni sem unnið er að í Breiðholti.

Leikskólabörn í leikskólanum Hraunborg og eldri borgarar í félagsstarfinu í Gerðubergi komu nýlega saman af því tilefni og gróðursettu saman trjáplöntur í svokölluðum Gæðareit við Hraunberg bak við menningarmiðstöðina Gerðuberg. Félagar úr Vínabandinu og Gerðubergskórnum mættu að venju með söng og undirleik.

Gróðursettar voru birkiplöntur og auk þeirra var gróðursettur

hlynur sem er stærri trjátegund og verður tré ársins. Reykjavíkurborg og Garðyrkjufélag Íslands hafa lagt þessu verkefni til plöntur með myndarlegum hætti og einnig garðyrkjuáhöld. Garðyrkufélagið hefur séð um merkingar á trjám í Gæðareitnum og sett þar upp bekk og fánastöng en flaggað var í tilefni gróðursetningar og sólarinnar notið. Þetta samstarfsverkefni hefur gefist einstakt tækifæri við að tengja unga og aldna saman um leið og verið er að skapa sælureit fyrir alla íbúa í hverfinu.

Nýr púttvöllur við Breiðholtslaug

Nýr púttvöllur var formlega tekinn í notkun við Breiðholtslaug 19. júní síðastliðinn en þar verður sérstök áhersla lögð á þjónustu við eldri borgara. Völlurinn er opinn alla daga frá kl. 9.00 til 17.00. Einnig er hægt að nota völlinn á öðrum tímum og fer það eftir samkomulagi.

Nokkrir aðilar standa saman um að annast um púttvöllinn og starfsemi þar. Vinnuskóli Reykjavíkur annast framlag og leiðsögn á púttvelli þar sem lögð verður áhersla á samskipti og samvinnu kynslóða. Breiðholtslaug annast leigu á áhöldum og umsjón með umgengni og umhirðu á púttvöllinum og öðru sem kann að vera á svæðinu hverju sinni auk talningu gesta. Félagsstarf Gerðubergs hefur umsjón með kynningarmálum, þróun og öðru sem að þeim málum lítur. Þá hefur Þjónustumiðstöð Breiðholts umsjón með heimasíðu, skýrslugerð o.fl. Að sögn Guðrúnar Jónsdóttur, forstöðumanns félagsstarfsins í Gerðubergi var gerð óformleg samkeppni um nafn á völlinn þar sem nafnið Björnsvöllur varð hlutskarpast en það er í höfuðið á Birni Inga Hrafnssyni, formanni borgarráðs Reykjavíkur, sem mætti fyrstur manna á völlinn og tók sér kylfu í hönd á opnunardag.



Valur Gunnarsson, forstöðumaður Vinnuskóla Reykjavíkur í Breiðholti, Guðrún Jónsdóttir, forstöðumaður félagsstarfsins í Gerðubergi, Gísli Jensson, forstöðumaður Breiðholtslaugar og Björn Ingi Hrafnsson, formaður borgarráðs.

inn. Sérstök ástæða er til þess að benda fólki á þá leiðsögn í golfi sem er í boði á hinum nýja púttvelli í sumar. Hún fer fram frá kl. 10 til 12 á fimmtudögum og

frá kl. 13 til 15 og á þriðjudögum. Leiðsögnin er í umsjón ungmenna frá Vinnuskóla Reykjavíkur og er þannig liður í áttakinu um “kynslóðirnar saman”.

ATVINNA

Kaskó Vesturberg

Óskum eftir að ráða starfsfólk í vaktavinnu í Kaskó Vesturbergi í Breiðholti.

Um er að ræða um er að ræða vaktavinnu um kvöld og helgar. Og þarf umsækjandi að geta hafið störf sem fyrst.

Hæfniskröfur:

- Stundvísi
- Snyrtimennska
- Skipulag og þægileg samskipti

Nánari upplýsingar gefur verslunarstjóri á staðnum eða í síma 557-2800.



Farartæki framtíðarinnar

6 gíra rafmagnsreiðhjól

SPORT kr 69.900

Nánari upplýsingar í síma 864 9265 og 862 4935

EL-BIKE.IS Eyrartröð 2, 220 Hafnarfjörður

Ísskápa- og frystikistuviðgerðir og ýmsar smáviðgerðir í heimahúsum

Sími: 899 8782

Danshópur eldri borgara sýndi á landsmóti

Dans- og sýningarhópur á vegum Félags áhugafólks um íþróttir aldraðra sýndi dansatriði á landsmóti Ungmennafélags Íslands í Kópavogi á dögunum. Danshópurinn er þannig til kominn að um árabíl hefur verið veitt leiðsögn í gömlum leikjum og döns- um í vetrardagskrá félagsstarfsins í Gerðubergi undir stjórn Helgu Þórarinsdóttir, sem er að góðu kunn hjá Þjóðdansafélagi Reykjavíkur og með mikla reynslu af sýningarhaldi.

Sýningarhópur hefur m.a. tekið þátt í íþróttahátíð Félags áhugafólks um íþróttir aldraðra sem farið hefur fram í íþróttamiðstöðinni við Austurberg á öskudaginn s.l. tvö ár og er hluti af Menningar og listahátíð eldri borgara í Breiðholti. Danshópurinn hefur sýnt víðar í borginni og einnig í nágrannasveitarfélögum og á landsbyggðinni við góðar undirtektir. Starf hópsins hefur einnig orðið öðrum hvatning til að taka upp þráðinn á þeirra nótum. Að aflokinni síðustu Breiðholtshátíð kom Félag áhugafólks um íþróttir aldraðra undir stjórn Guðrúnar Nielsen, formanns félagsins til liðs við hópinn og hafa verið vikulegar æfingar síðan þar sem æft hefur verið dansatriði til sýningar á Landsmóti U.M.F.Í en þetta var í þriðja sinn sem eldri borgarar taka þátt í landsmóti. Hópurinn heimsótti nýlega danshóp

eldri borgara í Reykjanesbæ þar sem samæfing fór fram í íþróttahúsinu og boðnar voru frábærar veitingar í Selinu, sem er þeirra bækistöð. Guðrún Nielsen segir að með gagnkvæmum heimsókn- um og virku samstarfi sé komin af stað hreyfing til framtíðar og Guðrún Jónsdóttir, forstöðumaður félagsstarfsins í Gerðubergi, segir

félagsstarfið í Breiðholti muni leggja að mörkum allt það sem til þurfi svo blómleg starfsemi áhuga- fólks fái að eflast og styrkast á komandi tímum. Að afloknum sumarleyfum mun verða kannað með hvaða hætti best verður að koma framtíðaráformum í framkvæmd og verður það kynnt sérstaklega þegar þar að kemur.

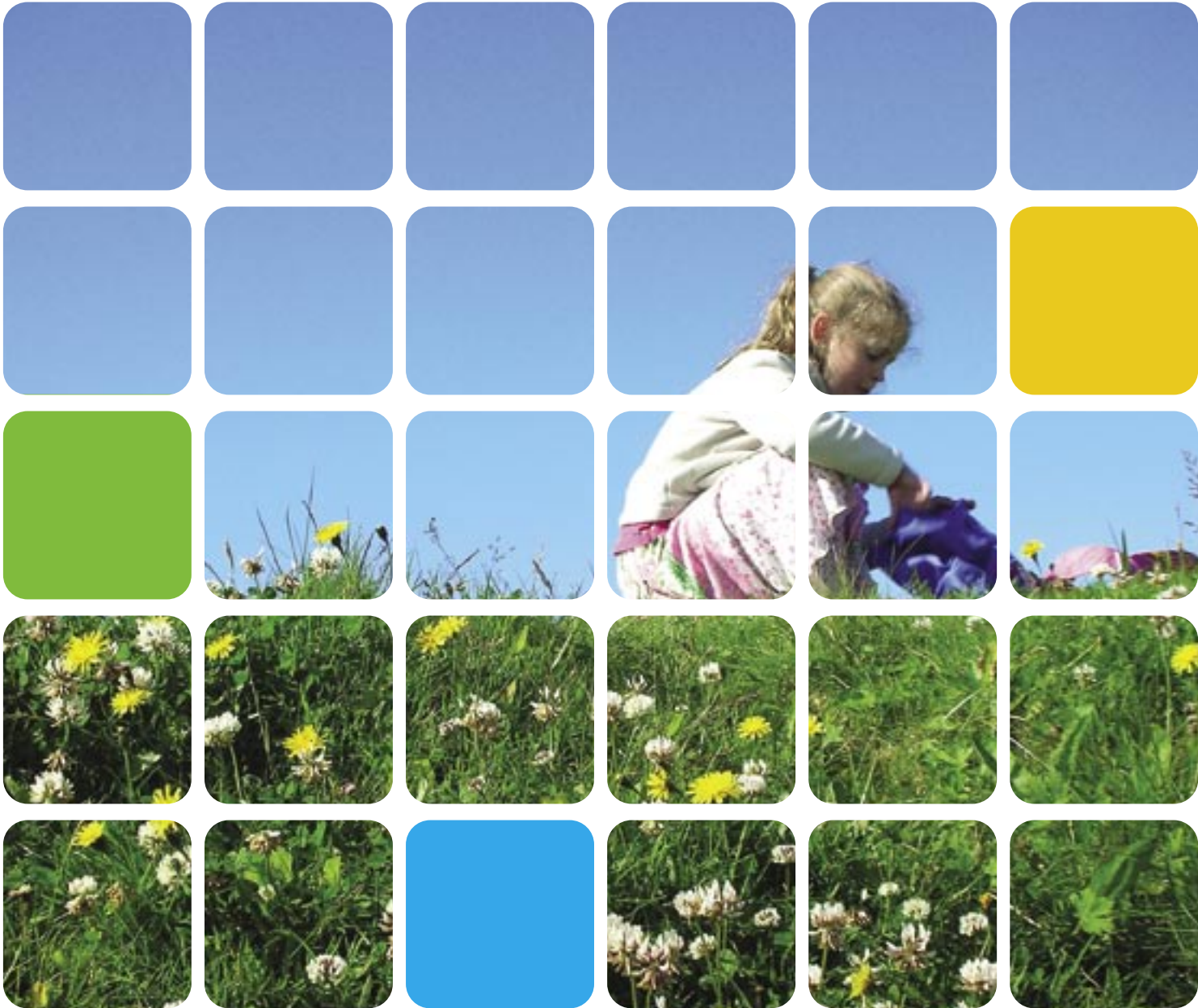


Danshópurinn. Guðrún Nielsen, formaður og Guðrún Jónsdóttir, forstöðumaður félagsstarfsins í Gerðubergi eru í fremri röð til hægri á myndinni.

Könnun á högum eldri borgara

Nú er unnið að könnun á högum eldri borgara í Breiðholti. Að könnuninni standa Þjónustumiðstöð Breiðholts, heilsugæslu- og félagsmiðstöðvarnar í Breiðholti og Rauði krossinn. Markmið með henni er að fá yfirlit yfir félagslegar aðstæður eldra fólks m.a. til þess að komast að raun um hvort félagsleg einangrun sé vandamál einhverra úr þessum aldurshópi.

Ætlunin er að nýta niðurstöður þessarar könnunar til þess að bjóða fólki félagsleg úrræði og tómstundastörf á borð við það starf sem félagsmiðstöðin í Árskógum og félagsstarfið í Gerðubergi veitir auk þess sem heilsugæslan og kirkjustarfið hefur að bjóða. Einnig eru hugmyndir um að auka við heim- sóknþjónustu sjálfbóðaliða auk annars sem hugsanlega getur reynst nauðsynlegt að koma á fót til þess að bæta þjónustu við aldraða. Könnunin er liður í því að gera öldruðum mögulegt að búa sem lengst á heimilum sínum og því þarf að finna út hvaða þjónustu þá vanhagar helst um til þess að unnt verði að byggja hana upp.



SUMARNÁMSKEIÐ ÍTR um alla borg

INNTRITUN ER HAFIN

Nánari upplýsingar og innritun á www.itr.is

See information on ÍTR's summer activities in English www.itr.is



Skemmtilegur frítími

Þetta kom mér gjörsamlega á óvart

“Ég á þessa harmoniku og geymi hana heima. Mér fannst tilvalið að nota hana við þetta tækifæri,” segir Ragnar Bjarnason, tónlistarmaður, söngvari og Breiðholtsbúi, sem útnefndur var borgarlistamaður Reykjavíkur í Höfða á Þjóðhjátíðardaginn í síðasta mánuði. Ragnar þakkað fyrir sig með söng eins og fréttamenn komust að orði og Árni Schewing lék undir á Phoner harmoniku, sem verið hafði í eigu föður Ragnars, Bjarna Böðvarssonar um langan tíma.

“Harmonikan er á sér langa sögu. Ég held að faðir minn hafi keypt hana 1936 og hann spilaði síðan á hana alla sína tíð. Ég trommaði með honum undir það síðasta og þá var hann enn að spila á hana. Hún var orðin aðeins úrelt svo hann keypti sér hörku fina harmoniku frá Ítalíu og ætlaði að nota hana. En hún var þung að hann réð ekki almennlega við hana. Eftir það spilaði hann á gömlu nikkuna þangað til að hann hætti. Grettir Björnsson fékk hana einu sinni lánaða til þess að leika undir við söngleik sem sýndur var í Þjóðleikhúsinu. Hann lagaði hana um leið. Síðan hefur ekkert verið átt við hana fyrr en nú að Þorgeir Ástvalds. hringdi í mig frá Ítalíu til þess að hringja mig á að hafa hana með í Höfða. Svo fékk ég gamlan vin minn Árna Schewing til þess að spila á hana. Mér fannst það eiga mjög vel við. Við Árni byrjuðum að vinna saman í KK sextettinum eða öllu heldur var Árni búinn að vera þar í eitt ár þegar ég kom inn. Þessi harmon-

ika er í miklu uppáhaldi hjá mér.” En áttir þú von á því að eiga eftir að nota hana við tækifæri sem þetta? “Áttu við að ég ætti eftir að syngja sem borgarlistamaður og að leikið væri undir á hana. Nei - ekki aldeilis. Þetta kom mér gjörsamlega á óvart.”

Löng samleið með Sögu

Tónlistarferill Ragnar er orðinn langur. Hann byrjaði að tromma um fermingu og síðan tók eitt við af öðru. Hann lærði á píanó um skeið og hefur fengist nokkuð við píanóleik og tónsmíðar þótt hann sé þekktastur fyrir sönginn. Spjall-ið fór fram á Hótel Sögu. Annað þótti ekki við hæfi því saga hans og þess ágæta húss er nánast órjúfanleg. Svo lengi stóð hann á sviðinu þar og flutti gestum tónlist. Þessi samleið hófst á sjöunda áratugnum þegar Súlnasalurinn var opnaður en þá söng Ragnar með Hljómsveit Svavars Gests. “Ég byrjaði með Svavari á árinu áður og fyrst spiluðum við niður í gamla Sjálfstæðishúsinu við Austurvöll þar sem Nasa er í dag. Þaðan fórum við upp í Lídó við Skaftahlíð sem síðar varð Tónabær og þar sem höfuðstöðvar 365 miðla eru nú. Þar spiluðum við sex kvöld í viku og fluttum aðallega rokktonlist. Þetta var í amerískum stíl. Bowling brautir, hamborgarar og shake. Ég held að þetta hafi verið eina danshúsið fyrr og síðar með þessum stíl. Ég man ekki eftir að þetta hafi komið aftur. Við hættum þarna þegar Súlnasalurinn var opnaður. Ég var með Svavari í nokkurn tíma. Í eitt



Ragnar Bjarnason fyrir utan Hótel Sögu en saga hans og þessa ágæta húss er nánast órjúfanleg.

til tvö ár en fór síðan erlendis þar sem ég dvaldi um hríð. Svavar skrifaði mér síðan bréf. Hann var þá kominn í plötuútgáfuna sem var orðið aðalstarf hans en hann langaði engu að síður til þess að enda hljómsveitarferil sinn með okkur Ellý Vilhjálmss í Súlnasalnum.” Og þú varst við kallinu? “Já - ég varð við því og kom heim. Þegar Svavar hætti þá bauð Konráð Guðmundsson, hótelstjóri mér að taka við og halda áfram.” Ragnar segir það hafa verið ótrúlega gaman að vinna á Sögu. “Það var svo margt sem gerðist. Það var fullt út úr dyrum á hverju einasta kvöldi. Fullt í mat og líka fullt hús á dansleikjunum. Á þessu tíma var þetta eini flotti staðurinn í Reykjavík sem bæði bauð upp á mat og skemmtanir. Þar voru flestar árshátíðir haldnar og stórhátíðir. Þegar erlendir höfðingjar komu í heimsókn þá dvöldu þeir á Hótel Sögu.” Ragnar minnst þess einnig þegar nýárskvöldin byrjuðu. Hótel Saga hafi verið á undan öðrum með þau og mikið verið lagt upp úr þeim. Konráð lét flytja jarðaberin flugleiðis frá útlöndum og einhverju sinni man ég eftir því að hann fékk danskan konditoríameistara til þess að sjá um desertinn. Ég sat og útsetti söngleikjatónlist fyrir hljómsveitina. Ekkert var til sparað.” Þegar Ragnar var spurður um hversu mörg hjónabönd hann haldi að hafi orðið til í Súlnasalnum verður þögn um stund. “Ég veit það ekki. Ætli þau skipti ekki einhverjum þúsundum. Ég man eftir stelpu sem sagði mér frá því að hún hefði komið til mín á barnaball, verið á Sögu þegar hún trúlofaðist, þegar hún gifti sig og líka þegar að hún skildi og var að fara aftur á markaðinn. Ég er eins og guðfaðir fjölda barna. Það má segja að öll mannlífsflóran hafi komið í Súlnasalinn og skemmt sér. Þarna stofnaðist eðlilega oft til kunningsskapar á milli fólks.”

Landsbyggðin var skemmtanasvelt

Annar þáttur í lífi Ragnars og trúlega ekkert ómerkari voru sumarferðirnar um landið en hann er einn af upphafsmönnum Sumargleðinnar - hóps tónlistarmanna og leikara sem slógu saman í skemmtanahald sem byggðist upp á gamanleik og tónlist. Sumar-

gleðin fór umhverfis landið sumar eftir sumar og síðan voru sýningararnar settar á svið í Súlnasalnum á haustin eftir að menn áttuðu sig á að gaman væri að fara með þær til höfuðborgarinnar. En var sumargleðin fyrst og fremst sett af stað fyrir landsbyggðina? “Í upphafi var hún það. Landsbyggðin var skemmtanasvelt. Í smærri plássunum var lítið um að vera. Vegalengdir miklar, vegir vondir og fólk fór lítið á milli byggða til þess að stunda skemmtanalíf. Það má rekja upphaf sumargleðinnar til héraðsmóta sem Sjálfstæðismenn stóðu fyrir um allt land. Þeir voru gjarnan með einn ráðherra og oftast þingmann úr viðkomandi kjördæmi sem héldu ræður og svo hófst skemmtanahaldið. Þetta var óhemju vinsælt á þeim tíma. Seinna fékk svo Hljómsveit Ragnars Bjarnasonar Ómar Ragnarsson, fréttamann til liðs við sig en hann hafði þá starfað sem skemmtikraftur um árabíl. Síðar komu Bessi Bjarnason, leikari og fleiri að þessu. Þá Halli og Laddi, Þorgeir Ástvalds., Magnús Ólafs., Diddú, Hemmi Gunn. og margir fleiri. “Við byggðum þetta upp sem tveggja tíma skemmtun og síðan dansleik á eftir. Þetta voru öðruvísi böll en þau hefðbundnu vegna þess að við vorum öll á sviðinu allan tímann. Ekki bara hljómsveitin. Við vorum kannski 11 eða 12 á sviðinu allt kvöldið og böllin voru heilt “show” út af fyrir sig fyrir vikið. Sumargleðin var tímavíðmiðun hjá sumum úti á landi. Fólk ákvað jafnvel sumarleyfin út frá henni. Fór í frí annað hvort fyrir eða eftir sumargleðina.”

Varð að klára að salta fyrst

Ég man að þegar ég vann með Svavari og við vorum að túra um landið að einu sinni kom það fyrir að fjórum eða fimm kílómetrum fyrir utan staðinn þar sem við áttum að spila kom þæjarstjórinn á móti okkur. Hann bað Svavar um að bíða með að byrja þangað til klukkan yrði orðin hálf tólf því það þyrfti að klára að salta. Fólkið hlýpi annars frá tunnunum. Hann varð við því að síðan voru settir upp miðar um að skemmtunin byrjaði hálf tólf. Söltunin var búin um hálf ellefu og hálf tólf voru all-

ir búnir að komast heim og hafa fataskipti. Við spiluðum svo til hálf fimm um nóttina. Þessir sumartúrar eru eitt af því eftirminni-legasta sem ég hef fengist við um dagana. Við þræddum byggðirnar og spiluðum oft mörg kvöld í röð. Varðstu aldrei hás á þessum tíma? “Jú, jú - ég varð stundum hás og drakk mikið af kaffi. En þó reyndi þessi spilamennska ekki eins mikið á og ætla mátti. Við spiluðum í syrpu og það voru pásur á milli. Þetta er öðruvísi í dag. Nú er meira spilað án þess að taka pásur. Ég söng um tíma á Mímisbar með Stefáni Jökuls. Við vorum bara tveir. Hann spilaði undir og ég söng. Það var maraþonsöngur. Þá varð ég hás.”

Eðalmenn og snillingar í harkinu

“Ég vann einu sinni við að selja bíla,” segir Ragnar þegar hann er spurður hvort hann hafi aldrei kynnst hefðbundnum vinnutíma. “Ég hef þó ekki verið mikið í að fylgja níu til fimm rútunni. Ég rak líka bílaleigu um tíma en vinnutíminn þar fór nú oft út fyrir níu/fimm mörkin.” Bílar hafa komið dálítið við sögu þína í gegnum tíðina. Hefurðu verið áhugamaður um bíla? “Ég hef gaman af bílum,” viðurkennir Ragnar. “Ég á einn sem er að verða fullorðinn. Mercury ángerð 92 sem ég held við og gríp stundum í. Tímenn sem ég var með bílaleiguna þá notaði ég hann í vinnunni. Hann er með afturhjóladrifi og maður var allan daginn að hendast til og frá. Nú er ég búinn að fá mér annan Mercury en bara ángerð 2006 og einnig með afturdrifi. Eini munurinn er að hann er átta árum yngri. Ég nota þá ekkert mikið. Á þá orðið meira til gamans. En það er skemmtilegt að grípa í svona bíla og skreppa á þingvöll.” Ragnar fékkst nokkuð við leiguakstur fyrr á árum. Hann neitar þó þeirri goðsögn að hann hafi beðið fyrir utan Hótel Sögu og ekið gestum heim sem hann hafði verið að skemmta. En fólk hafi vitað af þessu og hann hafi stundum orðið að forða sér frá Sögu. Kannski hafi hann þó tekið farþega þegar hann kom niður á Hringbrautina. “Jú - jú. Ég var í þessu í nokkur ár. Líklega rúman áratug. Ég var á BSR og kynntist góðum strákum þar. Það voru margir eðalmenn og snillingar í harkinu.”

Rúm 30 ár í Breiðholtinu

Talið berst að heimaslóðum Ragnar í Breiðholtinu. “Við erum búin að búa þar í rúm 30 ár og hef-ur líkað mjög vel allan þann tíma. Það er gott að búa í Breiðholtinu. Við hikuðum ekkert við að flytja þangað. Okkur bauðst nýlegt húsnæði. Hjónin sem bjuggu þar þurftu að fara vegna þess að konan var eitthvað fötluð og átti erfitt með að fara um húsið vegna þess að það er byggt á pöllum. Við keyrðum bara upp eftir, skoðuðum húsið og svo voru kaupin ákveðin. Það voru margir krakkar að alast upp í hverfinu á þessum tíma. Sonur okkar er einbirni og það var mjög gott fyrir hann að komast í þann félagsskap. Við bjuggum áður í Gnoðarvogi. Þar var minna um krakka og maður fann að stráknum leiddist. Í Breiðholtinu eignaðist hann fljótt féлага og vini. Það fylltist allt af rollingum á þessum árum og ég kalla einn af vinum hans enn upp-leissson minn. Hann var svo mikið heima hjá okkur. Ég held að það hafi verið gott að ala upp börn í Breiðholtinu á þessum tíma,” segir Breiðholtsbúinn, söngvarinn og borgarlistamaðurinn Ragnar Bjarnason.

Hér er ég!

Mjódd

Smiðjuvegi

Nóatúni 17

Apótekarinn
-lyf á lægra verði!

„LGG hefur fyrirbyggjandi og jákvæð áhrif“

- segir Björn S. Gunnarsson, matvæla- og næringafræðingur MS

Árið 1998 kom á markað hér á landi mjólkurafurð sem strax vakti athygli og hefur notið vinsælda frá fyrsta degi, LGG+. Smáskammtaflöskurnar sem landsmenn þekkja mætavel mörkuðu reyndar nokkur tímamót í markaðssetningu á matvælamarkaði; MS var eitt allra fyrsta fyrirtækið í heiminum sem kynnti þessa nýju umbúðategund til sögunnar. Fyrir skemmstu fjölgaði í LGG+ fjölskyldunni þegar LGG+ jógúrt kom á markað.

Styrkur LGG+ felst í LGG-gerlinum, sem tveir bandarískir háskóla-prófessorar einangruðu snemma á níunda áratug síðustu aldar. Finnski mjólkurframleiðandinn Valio fékk einkaleyfi á notkun gerilsins árið 1990 og átta árum síðar samdi MS við Valio og tryggði sér þar með notkunarleyfi.

Jákvæð áhrif

„Fjölmargar vísindalegar rannsóknir hafa verið gerðar á LGG-gerlinum og virkni hans“, segir Dr. Björn S. Gunnarsson matvæla- og næringafræðingur hjá MS. „Sýnt hefur verið fram á margvísleg jákvæð áhrif hans, t.d. á meltingarstarfsemi. LGG hefur bæði fyrirbyggjandi áhrif og getur komið í veg fyrir kvilla af ýmsum toga og

hann eflir mótstöðu-afl líkamans og stuðlar þar með að vellíðan og hreysti.“

Margar rannsóknir á LGG-gerlinum benda til þess að hann geti haft jákvæð áhrif á ónæmiskerfið, fæðuofnæmi og kvefðið, svo fátt eitt sé nefnt.

„LGG-gerillinn, sem og reyndar aðrir mjólkursýrugarlar, eru einnig taldir hafa góð áhrif á mjólkursýkursóþol“, segir Björn enn fremur. „Það gerist þannig að gerlarnir sjálfir brjóta niður mjólkursýkurinn í vörunni við sýringu, sem er ferlið þegar mjólkurvaran er sýrð og verður t.d. að jógúrt eða skyri.“



Skammtastærðin er engin tilviljun

LGG+ fæst í 65 ml smáflöskum og þessi skammtastærð hefur vafist fyrir sumum. Þær tröllasögur gengu fjöllum herra á sínum tíma að óhollt væri að drekka meira en eina smáflösku á dag.

„Í 65 ml smáflöskunni af LGG+ er hæfilegur dagskammtur af LGG-mjólkursýrugarlarum, a- og b-gerlum og heilsutrefjum til að ná hámarksáhrifum“ segir Björn. „Hins vegar er hættulaust með öllu að drekka fleiri en eina smáflösku á dag, enda er LGG+ matvara en ekki lyf. Sama gildir um nýju jógúrt dósinar, hæfilegur dagskammtur er ein dós, en óhætt að borða fleiri yfir daginn. Dagleg neysla LGG+ tryggir fulla virkni gegn fjölmörgum neikvæðum áhrifum og byggir upp varnir líkamans, því hver smáflaska eða jógúrt dós inniheldur það magn af LGG sem stuðlar að hámarksáhrifum.“



Björn S. Gunnarsson.

Afreksnám við FB í haust

Skipulagt nám fyrir afreksíþróttafólk framtíðarinnar í handknattleik, knattspyrnu og körfuknattleik verður í boði við Fjölbautaskólann í Breiðholti frá og með næstu haustönn. Þar mun kjörð tækifæri gefast fyrir afreksíþróttafólk að tengja saman nám og íþróttir.

Kennslan verður byggð upp á þann hátt að nemendurnir fá

þrjár æfingar á viku innan hefðbundins skólatíma og verða þær undir stjórn góðra þjálfara. Þessar æfingar byggjast eingöngu á einstaklingsþjálfun en nemendurnir munu einnig æfa áfram og keppa með íþróttafélögum sínum. Æfingararnar koma í stað allrar verklegrar kennslu í íþróttum í skólanum. Nánar má lesa um þetta á vef FB á www.fb.is.



Það sem hafa ber í huga varðandi andlát og útför



Sverrir Einarsson



Hermann Jónasson



Geir Harðarson



Bryndís Valbjarnardóttir



ÚTFARARSTOFA ÍSLANDS

Suðurhlíð 35 Fossvogi • www.utforin.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

borgarblod.is

Við spörum þér sporin og auðveldum flokkun!



INN. TVEIR OG ÞRÍR 21.387

Við sækjum pappír, pappa, málma, plast, fernur og rafhlöður heim til þín.

Hringdu í okkur í síma 535 2510

og pantaðu **Endurvinnslutunnuna!**

Núna við líka! Frábært!



RAFHLÖÐUR

mega fara í tunnuna í sérmerktum bláum pokum!



GÁMAÞJÓNUSTAN HF.

BÆTT UMHVERFI - BETRI FRAMTÍÐ

Súðarvogi 2 • 104 Reykjavík • Sími: 535 2500
gamar@gamar.is • www.gamar.is

Sjáið kynningarmyndband á www.endurvinnslutunnan.is

Stefán Jóhann Stefánsson, fulltrúi í hverfisráði Breiðholts skrifar:

Styðjum íþróttafólkið okkar

Það hefur verið gaman að fylgjast með íþróttafólkinu okkar í Breiðholti. Það gefur hverfinu sérstakt gildi að hér eru starfandi íþróttafélög sem gera börnum, ungmennum og fullorðnum kleift að sinna íþróttaiðkun eða koma að starfi íþróttafélaganna með ýmsum hætti. Íþróttafélag Reykjavíkur, Íþróttafélagið Leiknir og Sundfélagið Ægir hafa á að skipa fjölmörgum sem auðga mannlífið hér í hverfinu með þessum hætti.

Nú fer í hönd sá tími þegar knattspyrnan er mest áberandi. Á svæðum Leiknis og ÍR er iðandi mannlíf og mikið um að vera. Yngri flokkar félaganna leika fjölmarga leiki og meistaraflokkarnir eiga í mikilli baráttu við önnur lið. Það skiptir miklu að okkar lið fái góðan stuðning áhorfenda í baráttunni.

ÍR-konur í efstu deild

ÍR-ingar eru nú í fyrsta sinn í efstu deild kvenna í íslenskri knattspyrnu. Þótt liðið hafi farið rólega af stað sýna leikir þess hingað til að stelpurnar geta alveg náð árangri, eins og um daginn þegar þær voru óheppnar að ná bara jafntefli við Fylki. Það er fjör á heimaleikjunum og mikilvægt að sér í deildinni, en með góðum stuðningi áhorfenda og hverfisbúa verður róðurinn léttari fyrir þetta spræka lið.

Ungt og frískt Leiknislíð í baráttunni

Leiknismenn eiga í mikilli baráttu í fyrstu deild karla. Þeir eru með frískt, ungt og léttleikandi lið sem getur gert góða hluti. Það skiptir líka miklu að þessir ungu piltar fái góðan stuðning. Þeir burstuðu KA frá Akureyri um daginn og voru óheppnir að ná bara jafntefli gegn hinu Akureyrarliðinu, Þór. Þótt þeir hafi verið í neðri hluta deildarinnar er framtíðin björt.

ÍR-karlar eygja von um æðri tign

Karlarnir í meistaraflokki ÍR búa margir yfir nokkurri reynslu, en þeir leika í 2. deild og eru þar í toppbaráttunni. Liðið er góð blanda af ungum strákum úr ÍR og eldri og reyndari leikmönnum og þeir þurfa líka á góðum stuðningi að halda. Það eru margir erfiðir leikir framundan við helstu andstæðingana og því eru allir hvattir, nú á 100 ára afmæli félagsins, til að mæta og styðja við strákana, t.d. gegn efsta liðinu nk. föstudagskvöld, Haukum úr Hafnarfirði.



Stefán Jóhann Stefánsson.

Hvaða bók/bækur ertu að lesa?



Ég hef alltaf lesið dálítið og meira nú eftir að ég hætti að vinna segir Jóhanna Björnsdóttir, fyrrum kennari, sem er lesandi mánaðarins að þessu sinni. Við erum líka nokkrir kennarar á eftirlaunum með bókmenntahóp og komum saman og ræðum um þær bækur sem við erum að lesa.

Ég hef verið að lesa Skáldalíf Halldórs Guðmundssonar að undanfögnu þar sem hann fjallar um tvo íslenska rithöfunda, þá Gunnar Gunnarsson og Þórberg Þórðarson. Ég hef ekki lesið mjög mikið eftir þá þó meira eftir Þórberg sem mér finnst hafa notað sérstaklega stílhreint málafar. En þetta eru mjög ólíkir höfundar bæði hvað bókmenntirnar varðar og ekki siður er lífshlaup þeirra mjög ólíkt. Ekki verður annað sagt að Gunnar hafi lifað nokkuð ævintýralegu lífi og meira að segja eftir þeirri frönsku hefð að halda hjákonu, nokkuð sem nútíminn skilur ekki því fólk slítur bara hjónaböndum sínum ef aukamaki kemst í spilið. Gunnar hefur verið mikill heimsmaður á meðan Þórbergur hélt þeim sið að vera heimamaður, hvort sem var í ritverkum sínum eða lífsstíl. Gunnar var á sínum tíma orðaður við þjóðernishyggu og hvað sem þeim kenningum liður þá má finna vissan samhljóm í verkum hans og Knut Hamson hins norska sem einnig var orðaður við sömu stefnu. Í Aðventu eins og hún kom úr penna Gunnars má finna sterkan samhljóm með Ísak í Gróðri jarðar eftir Hamsun. Maðurinn einn í óbyggðinni. Treystir á sjálfan sig og engan annan. Einn og sterkur. Persónur Þórbergs voru af öðrum toga og hann hafði einnig næmt auga fyrir hinu smáa og fagaða. Þórbergur var snillingur á vissan hátt og stundum hef-



Jóhanna Björnsdóttir.

ur verið sagt að slík ofurmenni á einu sviði skorti eitthvað á öðrum eins og reyndar var sagt um H.C. Andersen hinn danska. Halldór Guðmundsson segir í bók sinni að ef slíkir menn giftist þá stjórni makinn. H.C. Andersen giftist aldrei og sagt er að Margrét kona Þórbergs hafi ráðið því sem hún vildi ráða. Einhverju sinni er Þórbergur hafði farið að heiman og skilaði sér ekki á tilsettum tíma lét Margrét auglýsa eftir honum í útvarpinu. Allur stigagangurinn á Hringbrautinni beið síðan eftir því hvað gerðist er húsbóndanum þóknaðist að koma heim og ekki stóð á viðbrögum Margréta þegar hann gekk upp stigann. “Að þú skulir voga þér að koma heim og það lifandi.” En hvað sem því liður er texti Þórbergs tilgerðarlaus en lifandi. Ég hef stundum velt því fyrir mér hvort nokkur hafi skrifað betri texta á íslensku en hann.

Ég var að lesa Ármann og Vildísi um daginn eftir Kristmann Guðmundsson, sem ég tel vera eina af bestu bókum hans. Hún gerist á Vífilstöðum á þeim árum sem berklar herjuðu á landsmenn. Þar lýsir Kristmann þessu sérstaka samfélagi sem myndaðist á berkla-

spítölunum. Samfélagi þar sem var fólk frá öllum landshlutum og úr öllum stéttum. Gjörólikt fólk en átti það sameiginlegt að heimurinn fyrir utan hafði lokast að baki þess. Við það hætti fólk að lifa í fortíð og framtíð en lifði bara í nútíðinni. Margir vissu ekki hvort þeir ættu afturkvæmt og lífshvötin, það er að segja hvötin til þess að fjölga sér vaknaði hjá fólki sem trúlega er komin af gangi náttúrunnar.

Ég las einnig ævisögur tveggja merka kvenna á liðnum vetri; þeirra Rögnu á Laugabóli og Guðrúnar Halldórsdóttur er lengi stýrði Námsflokki Reykjavíkur. Þetta eru gjörólíkar konur og bjuggu við enn ólíkari aðstæður en eiga þó eitt og annað sameiginlegt. Þær kunna hvorug að gefast upp og eiga báðar til góða greind og mikinn dugnað. Guðrún sem var alla tíð einhleyp var spurð hvort hún hefði aldrei kynnst ástinni og þá svaraði hún því til að þeir karlmenn er komið hefðu við sögu yrðu ekki hrifnir færi hún að segja frá því og ævisöguritarinn fékk ekkert meira um það að heyra. Ragna er fyrirmyndarbóndi og svo snyrtilegt hjá henni að dráttarvélarnar stóðu þússaðar hlið við hlið á bænum. Ragna gekk í gegnum marga erfiðleika á lífsleiðinni, missti börn og trúlega hefur hún brynjað sig út frá því vegna þess að hún var talinn nokkur svarkur. Þannig hafi hún gert sér styrk í erfiðleikum.

En aðeins nær nútímanum því ég hef verið að lesa ljóð Skerjafjarðarskáldsins að undanfögnu. Mér finnst Kristján Hreinsson vera eitt besta ljóðskáld okkar í dag ásamt Þórarni Eldjárn og Einari Ólafssyni. En ef ég ætti að nefna uppáhaldshöfunda mína þá ætla ég að nefna nafnana úr Vogunum þá Einar Má og Einar Kárasón.

SVAMPBURSTAR

BYLTINGARKENND NÝJUNG Í BÍLAÞVOTTI Á ÍSLANDI

LÖÐUR KYNNIR FRÁBÆRA ÞJÓNUSTU Í NÝRRI KYNSLÓÐ BÍLAÞVOTTASTÖÐVA.

- Betri meðferð á bílnum með mjúkum og fleyglaga burstaendum.
- Bónið endist lengur og bíllinn verður áberandi hreinn og glansandi með úrvals hreinsiefnum og sápum.
- Alvöru bílaþvottastöð sem ræður við flestar stærðir bíla.
- Nánast engin bið eftir þvotti, afkastagetan er allt upp í 60 bílar á klukkustund sem er mun meira en hjá hefðbundnum stöðvum.

Opið virka daga kl. 8-19 og um helgar kl. 10-18

Fullkomnasta þvottastöðin á Íslandi er í Bæjarlind 2, kjallara

Tökum bíla á 35x12,5 tommu dekkjum

Gældu við bílinn með léttum og mjúkum svampburstum aaaaahhhhhh!

Elskum börnin okkar



Veist þú hvað barnið þitt ætlar að gera um verslunarmannahelgina?

Sumarið er skemmtilegur tími á Íslandi og landsmenn njóta vel björtu daganna og náttanna. Við skulum skemmta okkur vel í sumar.

Um verslunarmannahelgi flykkist fólk - ekki síst ungt fólk - á útihátíðir víða um landið. Það er gaman á útihátíðum og fjörið mikið. Þeir foreldrar sem eiga börn á táningsaldri þekkja margir útihátíðirnar af eigin reynslu og vita að börnunum er enginn greiði gerður með því að leyfa þeim að fara á slíkar hátíðir nema í fylgd með fullorðnum sem eru góð fyrirmynd og sýna umhyggju, ábyrgð og aðhald.

- Ekkert barn má fara án eftirlits á útihátíð - foreldrar bera ábyrgð á barni sínu til 18 ára aldurs
- Sett aldurstakmörk ber að virða!
- Ábyrgur fullorðinn verður að vera með í ferðinni og vera góð fyrirmynd
- Fullorðinn má alls ekki útvega unglingi áfengi. Það er bannað skv. lögum

HVAÐA LÖGBROT FINNST ÞÉR Í LAGI AÐ FREMJA?

- ☐ Stela úr búð
- ☐ Keyra yfir á rauðu ljósi
- ☐ Kaupa áfengi fyrir fólk undir lögaldri

• Heilinn er ekki fullþroskaður fyrr en um 20 ára aldur
• Þeir unglingar sem fá áfengi heima hjá sér eru líklegri til að drekka meira
• Þeir sem útvega ungmennum áfengi verða að vera reiðubúnir til að bera ábyrgð á afleiðingunum
• Óheimilt er að selja, veita eða afhenda áfengi þeim sem er yngri en 20 ára (1998 nr.75 18. gr. Áfengislaga)

SAMAN
www.samanhopurinn.is

Rannsóknir sýna að sumarið eftir 10. bekk og fyrsti mánuðurinn í framhaldsskóla hafa afar sterk áhrif á „lífsstíl“ margra unglinga. Þá er jafnvel farið að reykja, drekka og prófa ólögleg vímuefni. Um þetta má m.a. lesa á heimasíðunni: lydheilsustod.is. Ungt fólk, yngra en 20 ára, hefur hvorki aldur né þroska til að neyta áfengis. Þeir fullorðnu í samfélaginu bera ábyrgð á velferð unga fólksins, eins og m.a. SAMAN-hópurinn hefur verið óþreytandi við að benda á.

Foreldrar! Verum samtaka, ákveðnir og elskulegir. Sýnum umhyggju og aðhald.

Hvort sem okkur líkar betur eða verr, þá er áfengi og áfengisneysla hluti af því samfélagi sem við búum við. Neyslan fer vaxandi og salan eykst á sumrin. Okkur ber að leiðbeina, kenna og vernda unga fólkið okkar eins vel og okkur framast er unnt. Því skulum við hafa hugfast að besta og heilbrigðasta skemmtun unga fólksins er og verður alltaf án áfengis.

KAUPPING
Hugsum lengra

Ef þú kaupir bjór eða annað áfengi handa unglingi ...

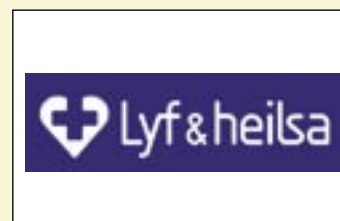
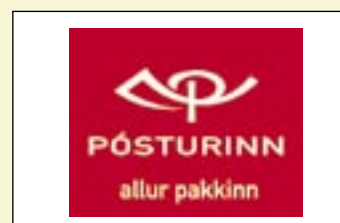
... ertu hugsanlega að kaupa áfengi handa öðrum unglingum í leiðinni
... er líklegra að hann verði oftár drukkin
... er það oft viðbót við annað áfengi sem unglingurinn drekkur

Hefur þú samþykkt unglingadrykkju?

Rannsóknir sýna að unglingar sem fá áfengi frá foreldrum sínum eru líklegri til að drekka meira og verða oftár ólvaðir en þeir unglingar sem fá ekki áfengi frá foreldrum eða forráðamönnum.
Sundhedstyrelsen (2006)

SAMAN
www.samanhopurinn.is

Verum ábyrg. Heimilum engum unglingum að fara á útiskemmtanir um verslunarmannahelgina nema í fylgd með fullorðnum. Samþykkjum ekki áfengisneyslu unglinga - kaupum ekki áfengi fyrir yngri en 20 ára.



Ragnar Bjarnason með alíslenska jólaplötu í haust

Hljómdiskur með á annan tug nýrra jólalaga er væntanleg á markað í byrjun nóvember á þessu ári. Maðurinn á bak við þessa útgáfu er Ragnar Bjarnason, tónlistarmaður og söngvari og borgarlistamaður Reykjavíkur í ár. Ragnar hefur unnið að undirbúningi plötunnar að undanfögnu ásamt samstarfsfólki sínu og eru upptökur langt komnar. Ragnar er sjálfur höfundur tveggja laga á þessum disk, Þorgeir Ástvaldsson á eitt laganna en önnur lög eru eftir Gunnar Þórðarson.

Ragnar hefur fengið margt af góðu tónlistarfólki til liðs við og má þar nefna auk Gunnars Þórðarssonar og Þorgeirs Ástvaldssonar að Diddú og Hulda Björn Garðarsdóttir syngja með honum, einnig Grafarvogskórinn og barnakór úr Garðabæ. “Ég taldi tímabært að koma nýjum jólalögum á framfæri. Við höfum sungið sömu lögin jól eftir jól og sumt af þeim er sött í heim amerískrar dægurtónlistar og hefur margt af því elst vel í gegnum tíðina. Mér fannst þó kominn tími til að koma með eitthvað nýtt og lagði áherslu á að þetta yrði alíslensk útgáfa Bæði lög og textar eru því íslensk að uppruna. Ragnar kveðst nokkuð spennur að vita hvaða viðtökur þessi útgáfa fái vegna þess að lítið hefur komið fram af nýjum jólalögum á undanförunum árum. “Ég gæti ímyndað mér að fólk sé búið að fá leið á lögunum sem fara að heyrast á öllum útvarpsrásum í byrjun jólaföstu á hverju ári. Þetta framtak er tilraun til að auðga þessa flóru,” segir Ragnar.



Quiznos SUB

**fjölskyldu-
matsölustaður**

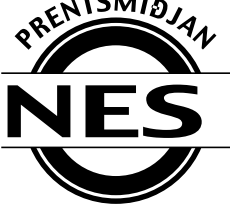
Nýbýlavegi 32

Rennibraut

og

Bottaland





ÖLL ALMENN PRENTUN

SÍMI 561 1594

895 8298

HRÓLFSSKÁLAVÖR 14

NETFANG: NES@ISHOLF.IS

Mikil fjölgun nemenda í sumarskóla FB

Mikil fjölgun nemenda hefur átt sér stað í sumarskóla Fjölbraitaskólans í Breiðholti en skólinn er nú starfræktur í fjórtanda sinn. Um 800 nemendur stunduðu nám við sumarskólann á síðasta ári og hafði þeim fjölgað um tæplega 200 frá árinu áður. Kennslutímabilið er frá 29. maí til og með 23. júní og hefst kennslan kl. 17:30 á daginn.

Alls er boðið upp á um 80 áfangi í sumarskólanum og fjölmargar kennslugreinar. Má þar nefna íslensku, stærðfræði, ensku, dönsku, þýsku, spænsku, bókfærslu, flestar raungreinar, tölvufræði,

félagsfræði, markaðsfræði, sagnfræði, sálfræði, upplýsinga- og tölvufræði og lögfræði. Að sögn Magnúsar Ingvasonar, forstöðumaður skólans, er um mjög jákvæða þróun að ræða. Margir nemendur komi í þeim tilgangi að flýta fyrir námi sínu en aðrir vegna þess að þeir hafi tafist í námi og þurfi að vinna tafirnar upp. Sumarskólinn í FB er leiðandi í svokölluðu dreifinámi en allmargir áfangar eru með slíku sniði í sumar. Dreifinámið fer þannig fram að kostir staðbundins náms og fjarnáms eru nýttir saman. Kennarinn hittir nemendur eft-



Magnús Ingvason, forstöðumaður sumarskólans.

ir ákveðnu skipulagi en að öðru leyti fer námið fram í gegnum tölvur. Unnið er í gegnum sérstakt námsstjórnunarkerfi sem hannað var af kennurum og nemendum í FB. Þá má geta þess að sumarskólinn í FB býður upp á nám fyrir nemendur úr 10. bekk sem ekki náðu nægilegum árangri í samræmdu prófunum. Nemendur sumarskólans koma frá ýmsum landshlutum og sumir þeirra taka próf sín í stærstu bæjarfélögunum úti á landi.



THULE®

SWEDEN

Upplifðu Ísland með THULE ferðavörum.

Margvíslegar lausnir fyrir mismunandi þarfir.

Allar upplýsingar um **THULE** ferðaboxin er að finna á vef Stillingar www.stilling.is



www.stilling.is // stilling@stilling.is

Skeifan 11, 108 Reykjavík | Bildshöfði 12, 110 Reykjavík | Smiðjuvegur 68, 200 Kópavogur | Dalshraun 13, 220 Hafnarfjörður
Draupnísgrata 1, 600 Akureyri | Eyravegur 29, 800 Selfoss. | Sími: 520-8000



TIL UMHUGSUNAR

Eftir sr. Pétur Bolla Bollason

Vörður

Á þeim tíma þegar hesturinn var þarfasti þjónninn og fólk fór riðandi á milli bæja og um fjöll og firnindi voru gjarnan hlaðnar vörður til þess að merkja leiðir. Þessar vörður standa margar enn í dag og áfram fylgjum við þeim þegar við förum í gönguferðir eða hestaferðir um fáfarnar slóðir þessa fagra lands okkar. Slíkar ferðir eru reyndar afar vinsælar á þeim árstíma, sem nú ríkir.

Umræddar vörður minna á annarskonar vörður, sem eru heldur stærri og umfangsmeiri. Þær eru að sama skapi dreifðar um land allt og vísa sömuleiðis veginn, sem er þar að auki mun stærri og lengri en sérhver fáfarnar slóð. Við erum að tala um allar kirkjurnar hér á landi og þann veg, sem kenndur er við lífið, og er til umfjöllunar innan veggja þeirra, sunnudaga sem aðra daga.

Það hafa verið reistar kirkjur út um allt á Íslandi, af öllum stærðum og gerðum og á bak við sérhverja byggingu býr kjarkur og dugur, sem varð til fyrir trú á Jesú. Hver kirkja á sér sögu og ef þú ert að aka um landið og nemur staðar við hverja kirkju, sem þú sérð á leiðinni og andar að þér sögunni hennar, að þá kemur þú heim aftur með mjög mikla þekkingu á kristni sögu þjóðarinnar og þar af leiðandi sögu hennar yfir höfuð.

Það er því sannarlega þess virði að skoða kirkjurnar og fræðast um leið um landið sitt og menningu þess. Hvað gerum við t.d. þegar við heimsækjum aðrar þjóðir? Jú, við skoðum kirkjurnar þeirra, kirkjusagan er samofin menningar sögu hverrar þjóðar.

Ég kom við í Bjarnarhöfn á Snæfellsnesi um daginn. Þar er m.a. kirkja, sem lætur ekki mikið yfir sér, en það er mjög áhrifaríkt að koma þangað inn. Það er ekki síst vegna altaristöflunnar. Hún sýnir Jesú, þar sem hann situr við borð ásamt mönnunum tveim, er hann hitti á leið til þorpsins Emmaus, skömmu eftir upprisuna.

Það sem er svo magnað við þessa töflu er sú staðreynd, að þegar þú gengur um fyrir framan hana og augun þín og Jesú mætast, að þá er eins og augun hans fylgi þér. Þessi mynd sat og hefur setið í huga mér síðan ég keyrði úr hlaði í Bjarnarhöfn. Þá fann ég hvað það getur verið mikils virði að skoða þessar fallegu vörður, kirkjurnar sem verða víða á vegi manns.

Inn í þessa látlausu kirkju í Bjarnarhöfn hafði líka komið kardináli nokkur frá Róm, öflugt páfaefni í síðasta kjöri, en hann varð alveg yfir sig hrifinn. Það sem hreif hann var einfaldleikinn. Það kemur ekki á óvart eftir að hafa einu sinni séð kirkjuhallirnar í Rómaborg. Það minnir óneitanlega á heilagleika einfaldleikans og hvað hann getur á margan hátt verið áhrifaríkur, já það þarf ekki endilega að reisa hallir Guði til dýrðar, íslenskar kirkjubyggingar eru til vitnis um það. Þær tjá vel þá hógværð og auðmýkt, sem er í anda frelsarans.

Í þessu samhengi öllu vil ég hvetja þig kæri lesandi til þess að stoppa við í sumarorlofinu þínu, þegar þú ferðast með fjölskyldunni um landið þitt, og gefa þér tíma til þess að líta inn í þessar fallegu kirkjur, sem segja sína sögu, að ég tali nú ekki um að eiga þar

góða bænastund og biðja fyrir þér og þínum, slík stund róar taugar, sem annars eru oft vel þandar í íslenskri sumarumferðinni.

Bænastundir á lífsins leið hjálpa okkur að rata þá leið, eins og svo

oft kemur fram í þeim boðskap, er hljómar án afláts innan kirknanna. Það er m.a. í gegnum þann hljóð, sem augu Jesú fylgja þér eins og þau, sem altaristaflan í Bjarnarhöfn birtir.

Greinar og sögur á netinu

Undanfarin misseri hefur Ólafur Þór Eiríksson unnið að því að safna sögum og greinum á vefinn www.netsaga.is. Efni þetta fjallar um hin ólíkustu efni og mál og er bæði aðgengilegt á íslensku og á ensku. Einnig má finna á vef Ólafs Þórs frumsamda tónlist sem víða er farin að vekja athygli.

Ólafur Þór segir færast í vöxt að fólk kjósi að hlusta á ýmis konar texta í stað þess að lesa sjálft sem komi fram í aukinni útgáfu rit-

verka á upplestrarformi. Þetta geti t.d. komið sér vel á ferðalögum. Af þeim ástæðum sé stefnt að því að þekktir leikarar muni lesa sögur og greinar á vefnum. Netsaga.is mun greiða fyrir góðar sögur og greinar að sögn Ólafs en til þess það megi verða þurfi að notast við auglýsingafé. Að endingu óskar Ólafur Þór eftir því að fá greinar og skáldskap sendan til þess að efla og auðga efni á vefnum. Netfangið netsaga@netsaga.is.

Komdu í heimsókn í sumar!

Íslensk orkumál og virkjanir – alþjóðleg fyrirmynd í umhverfismálum

Landsvirkjun býður landsmönnum að heimsækja sex stöðvar í sumar þar sem bæði er hægt að kynna sér staðreyndir um umhverfissvæna íslenska orku og skoða fjölbreyttar sýningar um menningu, list og sögu.



„Hvað er með Ásum?“

Ævintýraferð í goðheima fyrir alla fjölskylduna. Goðastyttur Hallsteins Sigurðssonar við texta Árna Björnssonar, þjóðháttaræðings. **Laxárstöðvar í Aðaldal**



Kraftverk

Listaverk sem sjaldan hafa komið fyrir almenningsjónum – mörg hver með áhugaverða sögu sem tengist Landsvirkjun og orkumálum. Kjarval, Ásgrímur, Gunnlaugur Blöndal og fleiri. **Ljósafossstöð við Sog**



Líf í Þjórsárdal

Ómissandi viðkomustaður á leiðinni inn á Sprengisand og í Veiðivötn. **Sultartangastöð ofan Þjórsárdals**



Orka í iðrum jarðar!

Heimsækið gestastofuna í Kröflu, sjáið myndir frá Kröflueldum. Kynnist jarðvarma og orkuvinnslu. **Kröflustöð í Mývatnssveit**



Kynnist Kárahnjúkavirkjun!

Upplýsingar um Kárahnjúkaframkvæmdirnar ásamt ferðamennsku og útivist norðan Vatnajökuls. Góður viðkomustaður áður en haldið er upp á Fljótsdalsheiði. **Végarður í Fljótsdal. Opð 9–17 alla daga.**



Heimsókn í Húnaþingi

Kynnið ykkur orkumál og starfsemi Blöndustöðvar í starfsmannahúsi stöðvarinnar. **Blöndustöð, Húnaþingi**

Kynnist okkur af eigin raun

Heimsækið Landsvirkjun í sumar.

Stöðvarnar eru opnar alla eftirmiðdaga í sumar.

➤ Nánari upplýsingar á www.landsvirkjun.is og í síma 515 9000

Landsvirkjun



Ný Leiknisstúka

Ný áhorfendastúka hefur verið tekin í notkun á Leiknisvöllinum. Stúkan er stórglæsileg og bætir ásýnd félagssvæðis Leiknis verulega. Stúkan gerbreytir einnig aðstöðu fyrir áhorfendur á knattspyrnunnar hjá Leikni sem ekki hefur verið nægilega góð til þessa.

Sundfélagið Ægir

Gústafsdæturnar stóðu sig frábærlega



Um síðustu helgi fór fram Aldursflokkameistaramót Íslands á Akureyri. Sundfólkið okkar stóð sig hreint frábærlega á mótinu, settu þar sex aldursflokkamet, sextán félagsmet og unnu til 57 verðlauna. Eygló Ósk Gústafsdóttir gerði sér lítið fyrir og setti aldursflokkamet í 100 metrum, 200 metrum og 400 metra skriðsundi, 200 metra baksundi og 200 metra fjórsundi í meyja-flokki, metin fimm eru einnig félagsmet í sama flokki. Með þessum frábæra árangri kom það engum á óvart að Eygló varð stigahæsta meyjan á mótinu.

Jóhanna Gerða Gústafsdóttir synti vel og setti aldursflokkamet í 800 metra skriðsundi stúlkna sem er einnig félagsmet í sama flokki, að auki sett Jóhanna félagsmet í 100 metra og 200 metra baksundi í stúlknaflokki og 200 metra fjórsundi bæði í stúlkna og kvenna-flokki. Anton Sveinn Mckee stóð sig mjög vel á mótinu og varð stigahæsti drengurinn í mótslok. Anton sett félagsmet í 200 metra og 400 metra fjórsundi drengja. Sveinbjörn Pálmi Karlsson stóð sig einnig mjög vel á mótinu og setti tvö félagsmet í 200 metra flugsundi og 100 metra fjórsundi

sveina. Þá setti telpnasveit Ægis félagsmet í 4x100 metra skriðsundi og 4x100 metra fjórsundi telpna, sveitina skipuðu þær Eygló Ósk Gústafsdóttir, Karen Sif Vilhjálmisdóttir, Karen Jóhannsdóttir og Anna Dís Arnarsdóttir. Þegar árangurinn er skoðaður í heild þá var mikið um stórar bætingar og sundfólkið til fyrirmyndar hvar sem það kom við sögu.

Stigakeppnin á AMÍ var meira spennandi þetta árið en undanfarin tvö ár. Sundfélagið Ægir endaði í öðru sæti í ár eins og í fyrra þrátt fyrir að vera með fjórða fjölmennasta liðið.

Stigakeppni félaga. 1. sæti Íþróttabandalag Reykjanesbæjar með 1.451 stig, 28 gull, 21 silfur og 18 brons (49 keppendur). 2. sæti Sundfélagið Ægir með 1.132 stig, 22 gull, 21 silfur og 14 brons (34 keppendur). 3. sæti Sundfélagið Óðinn með 1.038 stig, 16 gull, 15 silfur og 15 brons (37 keppendur). 4. sæti Sunddeild KR með 685 stig, 9 gull, 7 silfur og 7 brons (26 keppendur). 5. sæti Sundfélag Hafnarfjarðar með 664 stig, 3 gull, 5 silfur og 9 brons (39 keppendur). 6. sæti Sundfélag Akraness með 648 stig, 6 gull, 12 silfur, 9 brons (26 keppendur).



Leiknir og Þór gerðu jafntefli

Leiknir og Þór gerðu jafntefli 2-2 á Leiknisvelli 3. júlí sl. Þórsarar skoruðu bæði mörk sín á síðustu fjórum mínútum leiksins. Helgi Pjetur Jóhannsson kom Leikni yfir og Jakob Spangsberg skoraði úr vítaspyrnu sem voru einu mörk fyrri hálfleiksins. En undir lok leiksins kom skelfilegt einbeitingarleysi í leikmenn og Þórsarar jöfnuðu með tveimur mörkum.

Á heimasíðu Leiknis kemur fram að í upphafi hafi verið ljóst að Leiknismenn hafi ætlað sér öll stigin þrjú og mætt ákveðnir til leiks sem hafi skilaði sér í marki á fimmtándu mínútu þegar Helgi Pjetur skallaði boltann af sinni alkunnu snilld eftir hornspyrnu frá Tomma. Helgi Pjetur átti síðan sinn þátt í öðru markinu en á honum var brotið innan teigs og dæmd vítaspyrna sem Jakob

Spangsberg skoraði af öryggi úr. Á heimasíðunni kemur fram að Þórsarar hefðu getað skorað eins og eitt mark í fyrri hálfleiknum en þeir áttu meðal annars skot sem fór í þverslá og þaðan á línuna beint úr aukaspyrnu. Leiknir fékk nokkur ágætis færi til viðbótar og m.a. var Helgi Óttarr ekki fjarri því að skora með finu langskoti en boltinn fór naumlega framhjá markstönginni.

Sælkeraréttir með Delfí

Nýverið gaf Mjólkursamsalan út uppskriftabækling, þann 114. í ritröðinni. Bæklingurinn, Sælkeraréttir með Delfí, inniheldur 12 uppskriftir sem að þessu sinni eru til einkaðar Delfí ostinum sem kom á markað fyrir nokkrum mánuðum. Delfí er ferskur léttur rjómaostur með aðeins 15% fituinnihald.



Guðbjörg Helga Jóhannesdóttir markaðsstjóri osta- og smjörvara.

grunnuppskrift í nokkrar uppskriftirnar til að sýna ólíka notkunarmöguleika á sama hlutnum,” segir Guðbjörg Helga.

„Verið er að dreifa Delfí-bæklingnum í helstu verslanir á höfuðborgarsvæðinu, sem og ostaserverslanir. Einnig er hægt að nálgast hann hjá Mjólkursamsölunni á Bitruhálsinum og uppskriftirnar eru aukinheldur væntanlegar inn í uppskriftagrunn okkar á www.ostur.is.”

Hér er ein uppskrift úr bæklingnum sem gefur smá innsýn í það sem þar er að finna:

Delfí-tortillur með mangó chutney og salsasósu

FYRIR FJÓRA
1 pakki tortillur (8 stk.)
600 g kjöt, t.d eldaður, kaldur kjúklingur í bitum eða steikt nautahakk.
1 avókadó, skorið í litla bita
1 askja kirsuberjatómar, skornir í tvennt
1 dós maísbaunir og/eða nýrna-baunir
1 dós Delfí
4-6 msk. mangó chutney



200 g rifinn Gratínostur
1 krukkja salsasósa (u.þ.b. 200 ml)

Hitið ofn í 180 °C. Delfí-osti og mangó chutney er blandað saman í skál. Á miðju hverrar tortillu, eftir henni endilangri, er sett Delfí-mangómauk, kjöt, avocado, baunir og tómatar.

Tortillunum er rúllað upp og þeim raðað í eldfast mót. Salsasósu dreift langsum yfir hverja tortillu og síðan rífnum osti. Bakað í ofni í 20 mín. Berið fram með fersku salati.

Sportvörur, Leikföng og Ritföng í úrvali

Fótboltaskór frá kr. 3990.-

KODAK-framköllun frá kr. 1070.-

ÍR- og Leiknisvörur í úrvali

Umboð fyrir Happraetti Háskóla Íslands SÍBS og DAS

Leiksport

Sími 5575020

Hólagarði

borgarblod.is

Foreldrarnir eru hluti af okkar góðu deild

Nú er komið að því að tala við **Práinn Hafsteinsson yfirþjálfara Frjálsíþróttadeildar ÍR**. Eins og kannski margir vita er **Práinn** búinn að starfa hjá ÍR um langt skeið eða síðan árið 1994. **Práinn** var afreksmaður á sínum tíma og er enn í dag, eða einn af okkar allra bestu þjálfurum. Þess má geta að viðtal þetta var tekið fyrir landsmót sem fram fór í Kópavogi 5. til 8. júlí s.l.

- Hvað er að fréttu af frjálsíþróttafólki ÍR?

“Það er allt gott. Við erum með fjölmennustu frjálsíþróttadeild landsins sem telur u.þ.b. 400 iðk- endur yfir árið og einnig erum við með bestu fjölmennustu barna og unglingahópa á landinu sem segir kannski allt sem segja þarf. Unglingalið 15 til 20 ára er það besta á landinu og einnig lang fjölmennast og hefur verið ósigrandi á síðustu íslandsmeistaramótum undanfarin ár. Uppbyggingarstarfið er að skila sér hjá okkur, þannig að við erum mjög hress og kát í dag.”

- Nú hafa verið að koma upp margir efnilegir krakkar í deildinni síðustu ár, er einhver sérstök ástæða fyrir því?

Það eru tvær megin ástæður, það eru vel menntaðir þjálfarar og mjög gott bakland í stjórn og foreldrahópi deildarinnar.”

- Nú hafið þið ekki haft neitt sérstaklega góða aðstöðu hér á ÍR-svæðinu til að stunda ykkar æfingar, hvernig hefur gengið að halda utan um þetta þegar þið eruð kannski dreift um alla borg?

“Það eru kannski bæði kostir og gallar við að hafa alla borgina undir. Við höfum stærra svæði úr að vinna, en á móti kemur að það er lengra fyrir suma á æfingar. Okkar meginásetur er í Laugardalnum bæði sumar og vetur. Við bindum aftur á móti miklar vonir um að geta náð til fleiri einstaklinga með bættri aðstöðu í nýju húsi á svæði ÍR.”

- Eru einhverjir einstaklingar sem þú bindur miklar vonir við á komandi árum og eru kannski á leið á Ólympíuleika?

“Ég er að fara með tvo á heimsmeistaramót 17 ára og yngri, þá



Práinn Hafsteinsson yfirþjálfara Frjálsíþróttadeildar ÍR.

Einar Daða Lárusson í tugbraut og Guðmund Sverrisson í spjót-kasti. Þeir tveir ásamt Kristínu Birnu Ólafsdóttur sem keppir á Evrópumeistaramóti 20 ára og yngri á sama tíma, eru fremst hjá okkur eins og staðan er í dag.”

- Nú ert þú á leið á landsmót, sérð þú fyrir þér að við eigum eftir að ná góðum árangri þar og ert þú kannski búinn að setja þér eitthvert markmið fyrir mótið?

“Það eru 45 ÍR-ingar sem eru að keppa í frjálsum og við stefnum á sigur í stigakeppni félaganna.”

- Þegar ég hef verið að koma á mót sem þið haldið, er aðdáunarvert að sjá hversu margir koma að vinnu á þessum mótum, er einhver sérstök skýring á því hvernig ykkur tekst að ná til svona margra sjálfboðaliða?

“Við stöndum fyrir mörgum stórum mótum ár hvert sem er til þess að afla tekna til að halda rekstrinum gangandi en á þessum mótum þurfa okkar krakkar ekki að greiða nein mótsgjöld. Til þess að geta gert það verða foreldrar

að skila sinni vinnu til deildarinnar. Foreldrarnir eru jú hluti af okkar góðu deild.”

- Nú er að fara af stað vinna sem snýr að afreksstefnu félagsins, telur þú að það komi til með að skila sér þegar fram líða stundir?

“Ég bind miklar vonir við þessa vinnu aðalstjórnar ÍR og hlakka mikið til þess að fá að taka þátt í þessu verkefni. Möguleikar ÍR í Breiðholti eru gríðarlegir til sóknar á komandi árum.”

- Ein spurning að lokum sem ég ætla að spyrja alla að sem ég tek viðtal við, ert þú hjátrúafullur og ef svo er hvernig þá?

“Nei ekki í dag. En hér áður fyrr var ég alltaf í sama bolnum á mótum. Á mótum var alltaf einhver ákveðin rútína sem maður fór í gegnum fyrir mót, en í dag er ég mjög afslappaður.” Við þökkum Þráni kærlega fyrir þetta spjall og óskum honum og hans deild alls hins besta í komandi baráttu. Í næsta blaði verður reynt að ná tali af Erlendi Ísfeld þjálfara m.fl. karla í handbolta.

2 - 2 gegn Fylki í Landsbankadeildinni

Það var mikil spennan í leik ÍR og Fylkis í úrvalsdeild kvenna þann 29. júní s.l. en leikurinn fór fram á ÍR-vellinum í Mjódd. Eftir að hafa lent undir, 1:2, náðu ÍR-ingar að skora tvö mörk með stuttu milli-bili í síðari hálfleik. Þannig var staðan lengi vel, þar til alveg undir lokin, að Fylkiskonum tókst að jafna. Þar við sat, þrátt fyrir mikla og góða baráttu ÍR-kvenna - og þær máttu sætta sig við jafntefli. Það var samt margt mjög jákvætt í leik okkar liðs. Mörk ÍR-inga skoruðu þær Aðalbjörg Marta Agnarsdóttir, sem gerði tvö mörk, og Aleksandra Mladenovic. Þegar þessi orð eru skrifuð eru þetta einu stigin sem ÍR hefur fengið í Landsbankadeildinni þannig að það er um að gera að bretta upp ermar og styða við bakið á stelpunum “okkar”.

Meistaraflokkur karla bætti heldur betur stöðu sína í mikilli baráttu nokkurra liða um efstu sætin í deildinni. Það var mikill baráttuleikur þann 31. júní og talsvert þóf og harka á köflum en leikur þessi var gegn sameiginlegu liði KS/Leiftur. Munurinn á liðunum var helstur sá að Elías Ingi Árnason náði að skora í fyrri leikhluta og Magnús Ólafsson í



Elías Ingi, en hann hefur verið mikilvægur hlekkur í síðustu leikjum og skorað mikilvæg mörk eins og reyndar öll mörk sem skoruð eru í þessari baráttu.

þeim síðari. Þar með eru ÍR-ingar komnir í annað sæti deildarinnar með 14 stig, en Haukar eru í efsta sæti með 17 stig. Þar á eftir koma Afturelding, Selfoss og Völsungur með 13 stig og KS/Leiftur er með 11 stig. Þetta er því barátta upp á líf og dauða, en þrjú fara upp úr deildinni í haust.

Þorsteinn Húnfjörð til ÍR

Þorsteinn Húnfjörð hefur gengið til liðs við ÍR-inga og mun leika með liðinu á næsta tímabili. Þorsteinn er reynslubolti í körfunni og er uppalinn í sterkum árgangi í Keflavík. Hann fór til náms í Campbellsville University í Kentucky árið 1997, þá tvítugur að aldri.

Hann lauk BS prófi í viðskiptafræði frá skólanum árið 2002 og kom þá heim. Fyrsta árið heima lék hann með Keflavík og síðar Njarðvík, en síðustu þrjú leiktímabil hefur hann leikið með Þórsurum á Akureyri, ásamt því að kenna við Háskólann á Akureyri. Þorsteinn, eða Húni eins og hann er gjarnan nefndur, er nú fluttur suður yfir heiðar og hefur gengið til liðs við okkur ÍR-inga.

Þorsteinn er 198 cm. á hæð og er feiknasterkur í baráttunni undir körfunni. Hann er boðinn



velkominn í herbúðir ÍR-inga í Breiðholti og væntum við góðs af framlagi hans til leikjanna í vetur. Einnig hefur Körfuknattleiksdeild ÍR gengið frá ráðningu Sonny Troutman til liðsins fyrir næsta leiktímabil. Sonny er 22 ára, nýútskrifaður frá Ohio háskólanum, þar sem hann lék í fjögur tímabil með Ohio Bobcats í NCAA deildinni. Hann er sterkur varnarmaður og var með flesta stolna bolta og flestar stoðsendingar í Mid-American riðlinum. Eins og sjá má ætla körfuknattleikslíði ÍR sér stóra hluti á komandi keppnistímabili og verður gaman að fylgjast með þeim í baráttunni næsta vetur.

Tólf gerðir að heiðursfélögum

Íþróttadagur ÍR var haldin í Árbæjarsafni á sunnudaginn var. Tilefni að þessum degi var m.a. opnun gamla ÍR-hússins þann 10. júní s.l. en það stendur nú á Árbæjarsafni. Þarna var margt um manninn og mikið fjör. Það sem m.a. var á dagskránni var að þarna gafst deildum félagsins tækifæri á að kynna greinar sínar fyrir þeim sem kannski vissu ekki hvað væri í boði hjá ÍR.

Hápunkturinn á þessari dagskrá var að 12 einstaklingar voru gerðir að heiðursfélögum félagsins, þeir eru: Guðmundur Gíslason, Valur Pálsson, Rafn Guðmundsson, Þorkell Ingimarsson, Örn Clausen, Birgir Guðjónsson, Atli Steinarsson, Þorbergur Eysteins-son, Ingólfur Páll Steinsson, Helgi Hallgrímsson, Þorsteinn Hallgrímsson og Hrafnhildur Guðmundsdóttir. Allir þessir einstaklingar eru vel að þessum verðlaunum komnir og óskum við þeim innilega til hamingju. Þess má geta að það voru ekki allir sem gátu mætt til að taka á móti viðurkenningu sinni. Leifur Magnússon, sonur Magnúsar Þorgeirssonar heitins, kom og veitti Íþróttafélagi Reykjavíkur fjárstyrk sem á að vera í



Frá hægri, Valur Pálsson, Ingólfur Páll Steinsson, Úlfar Steindórsson formaður ÍR, Birgir Guðjónsson, og Helgi Hallgrímsson.

eitthvað tiltekið sérverkefni félagsins. Aðalstjórn hafði þegar fundað um málið og var ákveðið að nota þetta fjármagn í afreks- og menntasjóð félagsins. Þetta er glæsilegt framlag og hvatning fyrir félagið að halda af stað með afreksstefnu sem reyndar hefur verið í vinnslu á síðustu mánuðum. Þetta fjár-

magn gefur okkur kleift að styðja við bakið á okkar afreksfólki sem og þjálfurum félagsins. ÍR vil þakka öllum þeim sem á einn eða annan hátt aðstoðuðu við þessa hátíð og er það klárt að slíkt verkefni er ekki framkvæmt nema með aðstoð góðs fólks.

Vel sótt sumarnámskeið

Mjög vel hefur verið sótt í námskeið sumarsins hjá ÍR. Þrjú námskeið eru í boði að þessu sinni, Íþrótt- og leikjanámskeið, Fjörkálfr í frjálsum og fótbolta og Körfuboltabúðir. Fullt hefur verið í fyrstu þrjú Íþrótt- og leikjanámskeiðin en Fjörkálfranámskeiðin geta tekið við fleirum en þar hafa verið 116 börn.

Körfuboltabúðirnar eru í umsjón Keith Vassell leikmanns m.fl. karla í körfu en þau námskeið fóru fram í Austurbergi og lukkuðust vel. Þeim námskeiðum er nú lokið. Veðrið hefur verið með eindæmum gott sem af er sumri og því hefur ekkert verið við því að kvarta. Leiðbeinendur hafa staðið sig mjög vel og gera



sitt besta til að börnunum líði vel. Foreldrar hafa líka komið með góðar ábendingar sem gerir gott námskeið enn betra og kunnum við þeim það að þakka.

Heimasíða ÍR er www.irsida.is

Bónus vínarpylsur

10 Bónus vínarpylsur í pakka - verð um:

270 KR

EKKERT BRUÐ!

KE SALAT

95 KR

350g

30% afsláttur við Kassann

Bratwürste grillpylsur

KÉLÖVERÐ NÚ:

591 KR

Merkt verð: 844 KR

BRATWÜRSTE GRILLPYLSUR

Ali svínabjúgu

KÉLÖVERÐ NÚ:

372 KR

Merkt verð: 532 KR

30% afsláttur við Kassann

250 ml

189 KR

Sumardagar í Bónus

Herragarðs svínakótelettur Villikryddaðar lamba framhryggjarsneiðar

KE herragarðs svínakótelettur KÉLÖVERÐ NÚ:

1116 KR

Merkt verð: 1594 KR

30% afsláttur við Kassann

KE villi framhryggur KÉLÖVERÐ NÚ:

1399 KR

Merkt verð: 1998 KR

AFSLÁTTUR VVD KASSANN

Nýtt kortatímabil!

HEILT KÍLÓ!

26 SNEIÐAR

Kílóbrauð!

95 KR

3.7 KR. sneiðin

40% afsláttur við Kassann

Fituminna hangialegg

KÉLÖVERÐ NÚ:

1689 KR

Merkt verð: 2825 KR

2 lítrar

95 KR

Samlokur með skinku, rækjum eða túnfiski

Bónus samloka tilboðsverð:

95 KR

Verð áður 139 KR

Komdu á bonus.is

Tilboð í TUGATALI!

Matarkarfa að upphæð 20.000 KR. dregin út í póstlistanum í hverri viku til 1. sept.!

Komdu í Bónus!

Pascual jóгурtið er ekki kælivara -FÍNT Í FERÐINA!

4x 125g jóгурt Allar tegundir

167 KR