

Breiðholtsblaðið

Dreift frítt í öll hús í Breiðholti

FEBRÚAR 2009

2. tbl. 16. árg.



S. 581 15 15

3 staðir 1 símanúmer

Gnoðarvogi 44 - Ánanaustum og Eddufelli 6



**Slökkvitækja-
þjónustan**

564 1433

Bakkabraut 16 • 200 Kópavogur

Fyrir heimili - húsfélög - fyrirtæki
Úrval slökkvitækja. Leitið tilboða!

- bls. 4-5
Viðtal við
Guðlaug G.
Sverrisson

- bls. 10
Bernskuminningar
Rannveigar Rist

Verður Lögreglustöðin í Breiðholti lögð niður?

Lögreglustöðin í Breiðholti verður lögð niður verði af umfangsmiklum skipulagsbreytingum sem unnið er að á starfsemi lögreglunnar á höfuðborgarsvæðinu og kynntar hafa verið lögreglumönnum. Gert er ráð fyrir að alls verði fimm lögreglustöðvar starfræktar sem hver um sig starfi sem sjálfstæð eining. Í skipulagsbreytingunum er gert ráð fyrir að því að verkefni lögreglustöðvarinnar í Breiðholti færist til lögreglunnar í Kópavogi.

Vilhjálmur Þ. Vilhjálmsson, forseti borgarstjórnar, segir staðsetningu lögreglustöðva í nánú samstarfi við þjónustumiðstöðvar í Breiðholti og Grafarvogi hafa skilað afar góðu forvarnarstarfi íbúum til hagsbóta. Þar hafi skipt miklu nálægð hverfislögreglunnar við þjónustumiðstöðvarnar. „Þrátt fyrir að ég hafi ekki fengið formlega kynningu á fyrirhuguðum skipulagsbreytingum sýnast mér þessar hugmyndir, verði þær að veruleika, raska verulega því góða og árangursríka starfi sem unnið hefur verið á undanförunum árum í þessum fjölmennu barnahverfum. Starfið hefur leitt til aukins öryggis og nánara samstarfs lögreglu við skóla, félagsamtök og aðra hagsmunaaðila. Hvort hverfi um sig er í raun eins og stórt bæjarfélag þar sem nærþjónusta við íbúana þarf að vera



Hverfislögreglumenn í Breiðholti á tali við Brynjar Fransson, formann hverfisráðs Breiðholts og Þorstein Hjartarson, framkvæmdastjóra þjónustumiðstöðvar Breiðholts fyrir utan lögreglustöðina í Mjóddinni.

öflug, ekki síst löggæslan.” Dagur B. Eggertsson, borgarfulltrúi segir það mikið áfall og afturför að leggja af hverfalöggæslu í Breiðholti. “Starf hverfislöggæslumannanna okkar er ekki aðeins óeigingjarnt heldur sérstaklega árangursríkt, bæði til að draga úr innbrotum og öðryggi en líka í forvörnum hjá unglingunum okkar. Þessi árangur næst með nánú samstarfi við íbúa og þjónustumiðstöðina í Mjóddinni. Sambýli lögreglu og annarrar þjónustu er lykilatriði. Ég er mjög andvígur hugmyndum um að flytja lögregluna úr Breiðholti

og hvet þess vegna íbúa til að láta sig þetta mál varða og standa með hverfislögreglunni og þjónustumiðstöðinni í hverfinu. Þessi starfsemi á heima í Breiðholti en ekki Kópavogi.” Þorsteinn Hjartarson, framkvæmdastjóri Þjónustumiðstöðvar Breiðholts segir að hverfislögreglan í Breiðholti hafi verið öflug og samstarf þeirra og góð tengsl við skóla, frístundamiðstöðvar, þjónustumiðstöð og íbúa hafi skilað sér í fyrirbyggjandi starfi og styrkt um leið nærþjónustu hverfisins.

Lyfjaval

A P Ó T E K
ÁLFTAMÝRI • MJÓDD

BÍLAAPÓTEK
HÆÐASMÁRA 4
opið 10-23 alla daga

BIG PaPaS
Pizza

Mjódd
800-9999

Opið
11-22

bigpapas.is

Fullt af tilboðum
Besta verðið
Frábærar pizzur
100% Ísl ostur

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

 **Apótekið**
lægra verð

Grafarvogi • Hólagarði • Hagkaup Skeifunni • Hagkaup Akureyri

Heill ferskur kjúklingur 40% afsláttur

Lambaparisarsnitsel kr. 998.- kg.

Svínahamborgarahryggur kr. 998.- kg.

Hrossafille kr. 998.- kg.

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

*Eina kjötbörðið
í Breiðholti*

gæði
úrval
þjónusta

Breiðholtsblaðið

Útgefandi: Borgarblöð ehf.

Vesturgötu 15 • 101 Reykjavík

Sími: 511 1188 • 561 1594

Fax: 561 1594

Ritstjóri: Þórður Ingimarsson, Sími 551 1519, 893 5904

Netfang: thord@itn.is

Auglýsingasími: 511 1188 • 561 1594 • 895 8298

Netfang: borgarblod@simnet.is

Framkvæmda- og auglýsingastjóri: Kristján Jóhannsson

Umbrot: Valur Kristjánsson

Prentun: Landsprent ehf.

Dreifing: Íslandspóstur

2. tbl. 16. árgangur

Breiðholtsblaðið er dreift frítt í öll hús í Breiðholti



Lögreglustöðin í Breiðholti

Í skipulagsbreytingum á löggæslumálum sem unnið er að er gert ráð fyrir að lögreglustöðin í Breiðholti verði lögð niður. Vilhjálmur Þ. Vilhjálmsson, forseti borgarstjórnar Reykjavíkur telur að um ranga ákvörðun sé að ræða er skerða muni það mikla forvarnarstarf sem unnið hefur verið að á vegum lögreglunnar í Breiðholti. Dagur B. Eggertsson, borgarfulltrúi segir það mikið áfall og afturför að leggja eigi af hverfalöggæslu í Breiðholti og Þorsteinn Hjartarson, framkvæmdastjóri Þjónustumiðstöðvar Breiðholts segir að hverfislögreglan í Breiðholti sé öflug og samstarf hennar og góð tengsl við skóla, frístundamiðstöðvar, þjónustumiðstöð og íbúa hafi skilað sér í fyrirbyggjandi starfi og styrkt um leið nærþjónustu hverfisins.

Allt eru þetta orð að sönnu. Hverfislögreglumennirnir hafa myndað góð tengsl við íbúa og stofnanir í hverfinu. Starfsemi hverfislögreglunnar hefur án efa átt þátt í að draga úr afbrotum og aukið öryggiskennnd íbúanna. Í hugmyndum um skipulagsbreytingar á starfi lögreglunnar á höfuðborgarsvæðinu mun ætlunin að færa starfsemi lögreglunnar meira út í hverfin en verið hefur. Því ber að fagna almennt séð þar sem góð reynsla er af störfum hverfislögreglu. En í þessum hugmyndum er þó um mikla afturför að ræða gangvart Breiðholti og einnig Árbæjar- og Grafarvogshverfum því gert er ráð fyrir því að færa löggæslu í þessum stóru borgarhlutum undir svæðislögreglustöð í Kópavogi. Taka verður undir orð Vilhjálmssonar, forseta borgarstjórnar að hvort hverfi um sig sé í raun eins og stórt bæjarfélag þar sem öll nærþjónusta við íbúana þarf að vera öflug og sem mest innan hverfisins.

Ugglaust liggja sparnaðarsjónarmið til grundvallar en engu að síður er full ástæða til þess að svæðislögreglustöð verði áfram starfrækt fjölmennasta hverfi Reykjavíkur. Spurningin er ekki síst um forvarnarstarfið. Með stærri starfssvæðum er hætta á að sú staðbundna þekking sem hverfislögreglumenn öðlast í starfi og þau mannlegu tengsl sem þar liggja til grundvallar glattist með þessum hætti.

Ónotað húsnæði í Breiðholti

Guðlaugur G. Sverrisson, formaður stjórnar Orkuveitu Reykjavíkur og íbúi í Seljahverfi vikur í spjalli hér í blaðinu að ónotuðu atvinnuhúsnæði í Breiðholti. Hann segir það nokkurn ókost að hverfaverslunin hafi þurft að víkja fyrir stórmörkuðunum en það sé hluti af þróun er orðið hafi hér sem annarsstaðar. Þessar breytingar í versluninni hafi skilið eftir sig húsnæði sem of lítil not hafi verið fyrir að undanförmu. Hann bendir síðan á að hugsanlega geti breytingar orðið og not finnist að nýju fyrir þetta húsnæði. “Ég sé fyrir mér að lögð verði áhersla á að koma minni fyrirtækjum á fót til að auka atvinnusköpun og verðmæti í því ástandi sem nú hefur orðið. Mikið af þessu húsnæði er vel staðsett og þar á að vera hægt að semja um viðráðanlegt leiguverð,” segir Guðlaugur í viðtalinu. Parna er sett fram athyglisverð hugmynd sem bæði getur komið atvinnulífi og byggð til góða. Í þessum byggingum liggja ónotuð verðmæti og þær verða með tímanum lýti í umhverfinu sé ekki unnt að finna þeim not.

Breiðhylltingar á Vetrarhátíð

Breiðholtsbúar taka nú þátt í Vetrarhátíð í Reykjavík í sjötta skipti. Upphaf þess má rekja til félagsstarfsins í Gerðubergi sem kom í fyrsta skipti að vetrarhátíð árið 2004. Eftir að Þjónustumiðstöð Breiðholts kom til sögunar var hún framkvæmdaaðili að Vetrarhátíðinni fyrir hönd Breiðholtsins þannig að Vetrarhátíðin í ár sem sú fjórða í röðinni sem unnið er að af hálfu Þjónustumiðstöðvarinnar. Vetrarhátíð í Reykjavík stendur saman af viðburðadögum þar sem íbúar geta fundið sitt af hverju eftir því hvað hugur þeirra girnist. Vetrarhátíðin er tækifæri til þess að efla samhug hvort sem í borginni sem heild eða í einstökum hverfum hennar.

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

Matjurtagarðar neðan Stekkjarkakka

Matjurtargörðum verður fjölgað í Reykjavík á komandi sumri. Vart hefur orðið við vaxandi áhuga á matjurtarækt bæði vegna efna-hagsástandsins og einnig almenns áhuga á að rækta grænmeti með fjölskyldunni. Gert er ráð fyrir garðsvæði í Skammadal og einnig má finna lausa garða í nokkrum skólagörðum standa mun til boða ásamt skólagörðunum í Elliðaárdal neðan Stekkjarkakka en þeir verða ekki nýttir undir skólagarða í sumar. Garðyrkjudeild Umhverfis- og samgöngusviðs Reykjavíkurborgar leigir garðlöndin út til borgarbúa, innheimtir leigugjöld og sér um eftirlit yfir ræktunartímann og verða garðarnir leigðir út á kostnaðarverði.

Um 2.500 á frístundaheimilum

Um 2.500 börn nýta sér nú þjónustu frístundaheimilanna en það er fjölgun um 330 börn frá janúar mánuði á síðasta ári. Störf á frístundaheimilum eru fullmönnuð um þessar mundir og starfið blómstrar sem aldrei fyrr segir í frétt frá Reykjavíkurborg. Er það starfsfólki mikið fagnaðarefni að hægt skuli að veita svo mörgum börnum þjónustu og að biðlistar eftir því að komast hjá frístundaheimilunum séu tæmdir.

Tæplega 200 þúsund gestir í Breiðholtslaug

Á árinu 2008 komu 1.690.793 gestir í sundlaugar Reykjavíkurborgar og er það svipuð aðsókn og árið áður. Flestir komu í Laugardalslaugina eða 648.120 gestir. Næst kemur Árbæjarlaugin með 278.927 gesti, þá Grafarvogslaug með 217.734 gesti, 208.887 gestir syntu í Vesturbæjarlaug og 195.512 gestir nýttu sér Breiðholtslaugina. Alls komu 132.017 gestir í Sundhöllina við Barónsstíg og 9.596 gestir syntu í Klébergslaug á Kjalarnesi.

Hallur Páll í mannauðinn

Borgarráð hefur samþykkt að ráða Hall Pál Jónsson mannauðsstjóra Reykjavíkurborgar en starfið var auglýst laust til umsóknar þann 7. desember sl. Samtals bárust 28 umsóknir um starfið. Hallur Páll var settur mannauðsstjóri Reykjavíkurborgar til eins árs frá 1. október á síðasta ári en starfaði áður sem deildarstjóri mannauðsdeildar Stjórnsýslu- og starfsmannasviðs og síðar ráðgjafadeildar Mannauðsskrifstofu. Hallur Páll lauk BA-gráðu í heimspeki, sálfræði og bókmenntum frá Háskóla Íslands árið 1977 og MA-gráðu í mannauðsfræðum frá viðskipta- og hagfræðideild sama skóla árið 2004.

Stofnstyrkur til Barnaskóla Hjallastefnunnar

Borgarráð hefur að samþykkt að veita Barnaskóla Hjallastefnunnar 2,4 milljónir króna í stofnstyrk vegna leiguhúsnæðis undir starfsemi skólans frá og með næsta skólaári. Barnaskólinn tók formlega til starfa með takmark-

aðan nemendahóp í leikskólanum Laufásborg þann 1. október sl. Hjallastefnan ehf. gerir ráð fyrir að skólinn taki að fullu til starfa með fimm ára deild og deildum fyrir þrjá yngstu árganga grunnskólans frá og með skólaárinu 2009 og 2010. Í viljayfirlýsingu Reykjavíkurborgar og Hjallastefnunnar ehf. kemur fram að Reykjavíkurborg muni að óbreyttu hafa forgöngu um að Hjallastefnan ehf. hafi yfir að ráða hentugu leiguhúsnæði til starfseminnar frá skólaárinu 2009 til 2010.

Dregur úr umferð

Dregið hefur úr umferð í Reykjavík um 6% að meðaltali milli mánadanna október 2007 til október 2008 og á sumum leiðum allt að 10%. Þetta kemur fram í skýrslu um umferðarmagn og flæði í Reykjavík sem kynnt var fyrir umhverfis- og samgönguráði í vikunni. Talningin var meðal annars gerð með umferðargreinum sem mæla umferðarmagn, hraða og fjölda bifreiða. Líklegt er að margir hafi endurskoðað ferðavenjur sínar í Reykjavík eftir að kreppan skall á í október.

Stoðir í skólastarfi kynntar

Stoðir í skólastarfi nefnist nýr bæklingur um foreldrasamstarf í grunnskólum borgarinnar. Bæklingurinn er gefinn út af SAMFOK, Menntasviði Reykjavíkur og þjónustumiðstöðvum Reykjavíkurborgar en þessir aðilar hafa lagst á eitt um að upplýsa foreldra um mikilvægi þess að þeir taki þátt í skólagöngu barna sinna og leggi sitt af mörkum til skólastarfsins

Fernur og umbúða-pappír í Bláu tunnuna

Frá 1. febrúar n.k. mun Bláa tunnelinn sem Reykjavíkurborg hefur boðið upp á undir dagblöð, auglýsingapóst og tímarit einnig nýttast undir fernur, umbúðapappír, prentpappír, sléttan pappi og karton. Nú má setja það sama í bláa tunnelinn og bláa grenndargáma. Reykjavíkurborg býður upp á tvær tunnelir fyrir almennt sorp. Svarta sem losuð er vikulega, græna sem losuð er hálfsmánaðarlega. Bláa tunnelinn er hins vegar undir endurvinnanlegan pappi og pappír og er losuð er á þriggja vikna fresti. Þessi breyting er í samræmi við breytinguna á grenndargámum á Höfuðborgarsvæðinu og má nú setja það sama í bláu tunnelinnar og bláu gámana sem er að finna má á 80 stöðum, t.d. eggjabakka og pakkningar utan af matvælum.

Færri ferðir hjá Strætó

Strætó bs. mun fækka ferðum frá 1. febrúar vegna erfiðari rekstrar- aðstæðna í kjölfar bankahrunsins. Helstu breytingarnar eru að allar helstu leiðir, að leiðum 1 og 6 undanskildum, munu aka á hálf tíma fresti utan annatíma virka daga. Akstur mun hefjast tveimur tímum síðar en verið hefur á öllum leiðum á sunnudögum og helgidögum. Vagnar munu áfram aka fram undir miðnætti. Að auki verða sértækar breytingar á nokkrum leiðum. Leið 4 ekur einungis milli Hamraborgar og Breiðholts utan dagtíma, leið 17 mun einungis aka á dagtíma á virkum dögum og milli kl. 12:00 og 19:00 á laugardögum, leið 23 (Álftanes) mun eingöngu aka á annatímum og leiðir 31 og 32 munu eingöngu aka á klukkutíma fresti.

SJÓN MÆLINGAR

úrval af nýjum umgjörðum

linsur

ÉG C

GLERAUGNAVERSLUN
Hamraborg 10 sími 5543200

Olympia hefur flutt í Glæsibæ.

Bjóðum alla Breiðholtsbúa velkomna!

Olympia

Glæsibæ • Sími: 553 3600

Skynsamleg markmið fyrir heimilið

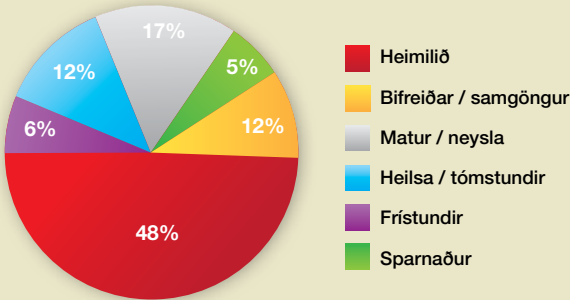
Fjórar leiðir til að fá betri yfirsýn yfir fjármálin

Eitt mikilvægasta hlutverk okkar er að auðvelda viðskiptavinum að taka réttar ákvarðanir með hag heimilisins að leiðarljósi. Þörfin fyrir gott skipulag og skýra yfirsýn yfir fjármál heimilanna er mikil. Nú kynnum við, fyrstir banka, fjórar leiðir til að mæta þessari þörf. Á [glitnir.is](#) og í útibúinu þínu getur þú nálgast einfaldar og öflugar lausnir til að setja heimilinu fjárhagsleg markmið.

1 Einfalt stöðumat á netinu

Stöðumat er einföld reiknivél á [glitnir.is](#) sem gerir þér kleift að fá yfirsýn yfir helstu tekju- og útgjaldaliði heimilisins. Stöðumatið er gott fyrsta skref til að átta sig á stöðunni og þú sérð á augabragði:

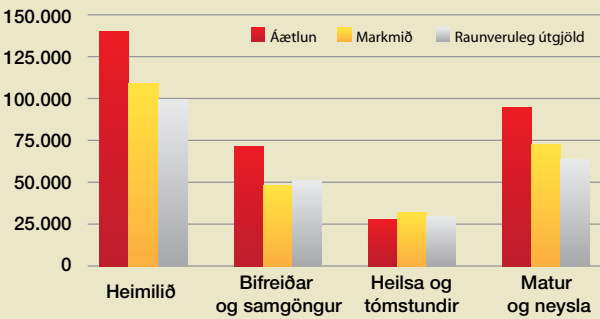
- Útgjöld heimilisins
- Hversu mikið þarf að draga saman útgjöldin til ná endum saman
- Hvort afgangur sé til að leggja fyrir í sparnað



2 Heimilisbókhaldið í tölvunni heima

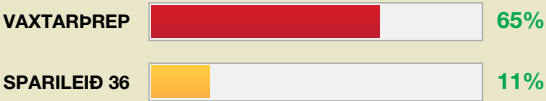
Heimilisbókhald Glitnis er einfalt skjal sem þú sækir á [glitnir.is](#) og notar til að auka yfirsýn og koma betra skipulagi á fjármálin. Með því að halda heimilisbókhald:

- Færðu skýra yfirsýn yfir fjármálin
- Gerir þú tekju- og kostnaðaráætlun fyrir árið
- Setur þú markmið og berð saman við rauntölur jafnóðum
- Skráir þú raunverulegt inn- og útstreymi peninga
- Byrjar þú skipulega uppbyggingu á sparnaði



3 Markmiðasetning í Netbanka

Nú er mögulegt að setja sér sparnaðarmarkmið fyrir allar tegundir reikninga og sjá árangurinn jafnóðum í Netbanka Glitnis. Settu þér markmið í sparnaði í Netbanka Glitnis og sjáðu árangurinn í myndrænni útfærslu á „Minni síðu“ í Netbankanum. Einföld leið til að setja sér markmið og ná árangri.



4 Komdu í Fjármálaviðtal

Við veitum þér persónulega þjónustu með vandaðri heildarráðgjöf um fjárhagslega stöðu heimilisins. Í Fjármálaviðtali förum við saman yfir eignir og skuldir, tekjur og útgjöld og gerum greiðsluáætlun fyrir þín lán.

Látum verkin tala

Okkar verkefni er að miðla þekkingu og veita góða þjónustu. Þannig vinnum við með fyrirtækjum og heimilum í landinu til að takast á við þau krefjandi verkefni sem framundan eru.

Komdu á [glitnir.is/markmid](#) og byrjaðu árið af skynsemi.

VIÐTALIÐ

Styð atvinnustefnuna heilshugar

“Ég bý við Hryggjarsel í Seljahverfinu og líkar það mjög vel. Þetta er lokuð gata, þægileg og hljóðlát. Ég flutti upp eftir af Seltjarnarnesi þar sem ég hafði búið við Nesveginn nánar tiltekið við Tjarnarból um árabíl. Þar var minna næði og maður heyrði vel í umferðinni fyrir utan. Þess vegna voru það nokkur viðbrögð fyrir fjölskylduna að koma hingað. Ég er sérstaklega ánægður með hönnunina á Seljahverfinu þar sem krakkarnir geta labbað í skólann án þess að fara yfir götu sem mér finnst vera lykilatriði,” segir Guðlaugur G. Sverrisson, formaður stjórnar Orkuveitu Reykjavíkur í spjalli við Breiðholtsblaðið.

Hann kveðst ekki hafa verið alveg ókunnugur Breiðholtinu þegar hann flutti. “Konan mín er Halla Unnur Helgadóttir, viðskiptafræðingur og hún er ættuð úr þessu ágæta hverfi. Hún átti fyrst heima í Bökkunum og síðar í Hólahverfinu. Tengdamóðir mín býr enn í Breiðholtinu þannig að fjölskyldusaga okkar liggur þar að verulegu leyti. Breiðholtið var því ekkert nýtt fyrir mér né ákvörðunin erfið þegar kom að því að flytja. Sjálfur er ég alinn upp í Áltamýrinni. Ég er því Frammari þótt ég sé að verða leyni ÍR-ingur vegna þess að dóttir mín er í knattspyrnunni hjá ÍR. Við hjónin eigum þrjú börn, strák sem heitir Sverrir Geir, Elín Rósa er í miðjunni og Freyja Sóldís er yngst.”

Efla þarf hverfisvitundina

Guðlaugur segir að þótt Breiðholtið telji yfir 22 þúsund íbúa finnst sér skorta ákveðna hverfismiðju. “Breiðholtið er í rauninni þrjú hverfi. Þess vegna er hugsanlega erfitt að skapa ákveðna hverfisvitund eins og mér finnst hafa orðið til í Grafarvoginum. Ég tel þarft mál að byggja þessa hverfisvitund betur upp í Breiðholtinu eins og hverfisráðið hefur verið að gera. Ég held líka að Breiðholtsblaðið hafi unnið þarft verk að þessu leyti. Margir fylgjast með því og þar er ýmsu komið á framæri sem tengist Breiðholtinu. Blaðið afmarkar Breiðholtið með ákveðnum hætti og útgáfa þess stuðlar að uppbyggingu á þessari hverfisvitund sem ég er að tala um. Ég held að þetta hverfisblað eins og önnur hverfisblöð og landshlutað blöð stuðli að því að skapa samkennd sem er gott fyrir hverfisvitundina og er þakklátt verkefni.” Guðlaugur bendir á að Breiðholtið sé skipulagslega séð mjög barnvænt hverfi. “Skólarnir eru staðsettir í miðju skólahverfanna og gönguleiðir er að þeim í flestum tilfellum þannig að börn þurfa ekki að fara yfir umferðaræðar. Ég held að fólk finni strax fyrir þessu skipulagi þegar það kemur í Breiðholtið og fer að búa þar.”

Húsnæði fyrir sprotafyrirtæki og smáðnað

Guðlaugur segir nokkurn ókost að hverfaverslunin hafi þurft að víkja fyrir stórmörkuðunum en það sé hluti af þróun sem hafi orðið hér sem annarsstaðar. “Þetta hefur skilið eftir húsnæði sem of lítil not hafi verið fyrir að undanfögnu. En kannski er það að breytast og þetta húsnæði geti farið að nýtast fyrir minni verslanir á nýjan leik og jafnvel fyrir smáðnað.” Guðlaugur segir að í mörgum þeim húsum sem hafi verið í lítilli eða engri notkun að undanfögnu megi skapa góða aðstöðu fyrir

sprotafyrirtæki. “Ég sé fyrir mér að lögð verði áhersla á að koma minni fyrirtækjum á fót til að auka atvinnusköpun og verðmæti í því ástandi sem nú hefur orðið. Mikið af þessu húsnæði er vel staðsett og þar á að vera hægt að semja um viðráðanlegt leiguverð.”

Íþróttastarfið of dreift

Guðlaugur segir vanda Breiðholtsins einkum þann að íþróttastarfið fari þvert yfir þau þrjú hverfi sem borgarhlutinn stendur saman af. “Mér finnst galli að ekki hafi náðst betri tengingar á milli einstakra hverfa og þeirra staða þar sem íþróttafélögin eru með starfsemi. Skólarnir og kirkjuskipnin heldur utan um hverfin og einnig ýmiskonar félagsstarf. Gott og öflugt íþróttastarf í Breiðholtinu er ekki nægilega hverfismiðað og vegalengdirnar eru nokkrar fyrir unga iðkendur. Spurningar eru um hvernig hægt sé að leysa þessi mál og koma til móts við unga fólkið sem stundar íþróttastarfið. Ein leið sem mætti hugsa sér er að koma á fót almennings-samgöngum innan Breiðholtsins. Einskönar hverfisstrætó sem aldrei hefur komist á laggirnar.” Guðlaugur bendir á staðsetningu ÍR neðst í Seljahverfinu og aðstöðu Leiknis efst í Fellahverfi. “Æfingar fara fram á ýmsum stöðum. Dæmi um það má nefna að



Guðlaugur G. Sverrisson, formaður stjórnar Orkuveitu Reykjavíkur.

Ljós: Birgir Isleifur Gunnarsson.

handboltaæfingar á vegum ÍR hjá ákveðnum flokki fara fram í Austurberginu við hliðina á Fjölbautaskóla Breiðholts en hjá öðrum í íþróttahúsi Breiðholtsskóla. Það skiptir ekki máli hvar í Breiðholtinu krakkarnir búa þau verða að fara upp í Austurberg eða í Breiðholtsskóla á handboltaæfingar. “

Unnið að umhverfismálum

Guðlaugur hefur unnið mikið að umhverfismálum. Hann tók við nýju starfi hjá umhverfisráðuneytinu árið 2000. Verkefni hans var að koma á stjórnun á úrgangsmálum til þess að uppfylla skilyrði EES samningsins um endurvinnslu og endurnýtingu úrgangs. “Ég varð verkefnastjóri hóps sem Guðmundur G. Þórarinnsson, fyrrum alþingismaður stýrði. Hóps sem hefur unnið náið með atvinnulífínu við að koma á endurvinnslukerfi. Fljótlega varð að niðurstöðu innan hópsins að fara yrið leið sem fæli í sér einhverskonar hvata að því að fjármunir kæmu inn í kerfið vegna þess að

úrgangurinn sem slíkur var ekki nægilega verðmætur til þess að standa undir söfnun og úrvinnslu. Úr þessu samstarfi varð til stofnun sem ég vinn nú hjá og heitir Úrvinnslusjóður. Nú er lagt sérstakt úrvinnslugjald á vörur í gegnum innheimtukerfi ríkissjóðs til þess að mæta endurvinnslukostnaði. Við erum komin með 18 vöruflokka sem falla undir þetta gjald. Spilliefnin eru flest af vöruflokkunum en og af öðrum efnum má nefna hjólbarða og heyrúlluplast sem hvort tveggja eru nokkuð fyrirferðamikil úrgangsefni. Eins fjármagnar Úrvinnslusjóður skilagjaldskerfi fyrir ökutæki. Þetta hefur þegar skilað miklum árangri og nú erum við komin það langt að hafa náð lágmörkum Evrópusambandsins um endurvinnslu á þessum umbúðaeffnum auk þess sem Íslendingar hafa tekið þessu mjög vel.”

Styð atvinnustefnuna heilshugar

Guðlaugur hefur haft afskipti af stjórnámálum í nær einn og hálf-

án áratug. Hann gekk til liðs við Félag ungra framsóknarmanna í Reykjavík. Kveðst aðhyllast þessa hófsömu miðjustefnu sem Framsóknarflokkurinn stendur fyrir og þær áherslur sem hann leggur á atvinnulífið. “Ég styð atvinnustefnuna heilshugar þótt við lifum bæði góða og slæma tíma í stjórnámálunum sem öðrum málum. Ég tók þátt í bæjarmálunum þegar ég bjó á Seltjarnarnesi og fór að vinna að borgarmálum eftir að ég fluttist til Reykjavíkur á ný. Ég hef starfað mikið með Óskari Bergs-syni og við erum góðir félagar hvort sem er í pólitíkinni eða annarsstaðar.” Guðlaugur segir það hafa verið afdrifarík ákvörðun hjá Óskari að fara aftur í meirihluta með Sjálfstæðismönnum í borgarstjórn eftir að slitnað hafi upp úr fyrsta meirihlutunum sem myndaður var á þessu kjörtímabili. “En þessi ákvörðun hefur leitt til þess að allt hefur róast í borginni. Fólk er farið að vinna eðlilega að málum á ný og borgarstjórn aftur talin stjórnæk sem tæpast var hægt að segja á tímabili. Það þurfti aðkomu framsóknar á ný til þess að koma ró og festu á hlutina.”

Orkuveitan gott þjónustufyrirtæki

Eitt af því sem leiddi af þessum breytingum var að Óskar kom að máli við Guðlaug og óskaði eftir því að hann tæki að mér formennsku í stjórn Orkuveitu Reykjavíkur. “Þetta kom mér mjög á óvart en Óskari tókst að sannfæra mig um að ég ætti heima í þessu starfi. Við fórum yfir starfsvettvanginn og hvað þyrfti að leggja áherslu á. Orkuveitan hafði lengi búið góðu búi en þegar ég kom til starfa í stjórninni hafði ástandið verið erfið eins og fólk þekkir af fréttum síðasta árs. Það var ekki búið að ljúka þeim málum sem tengdust REI og fyrirtækið var án forstjóra en starfandi forstjóri sinnti daglegum rekstri. Ég hef einbeitt mér að því að koma á ró í fyrirtækinu, hlú að starfsfólki og koma málum þannig fyrir að fólk finndist eftir-sóknarvert að starfa þar eins og á að vera. Ég held að við höfum náð góðum árangri og hef unnið að því að undanfögnu með nýráðnum forstjóra, Hjörleifi Kvaran að koma ákveðinni formfestu. Við sem sitjum í stjórn OR í dag erum af heilum hug að því að kynna OR sem gott þjónustufyrirtæki fyrir Reykvíkinga og aðra sem njóta þjónustu þess.”

Reykjavíkurmódelið út á land

Guðlaugur segir að samstarfið innan borgarstjórnarmeirihlutans gangi mjög vel. Samstarfsaðillinn hafi gert sín mál upp og það ríki alger einhugur í þessum nýja meirihluta um að skila góðu verki. “Hanna Birna Kristjánsdóttir, borgarstjóri hefur sýnt það að henni er treystandi fyrir erfiðum verkefnum og hefur náð að skapa sátt innan borgarinnar. Við bjuggum til ákveðið módel og það var strax ákveðið þegar þessir flokkar fóru að vinna saman aftur að hafa náið samstarf við minnihlutann. Það varð að skapa traust á milli fólks á nýjan leik. Það ástand sem verið hafði gekk ekki lengur borgarbúa vegna. Ég hef fundið það, bæði á undangengnu flokksþingi Framsóknarflokksins og víðar að fólk er ánægt með störf borgarstjórnarinnar og þá sátt og þann samhljóm sem þar hefur náðst. Og ég hef veitt því athygli að



Hér er Guðlaugur með forseta Úganda ásamt sendinefnd sem kom í heimsókn til OR. Með þeim á myndinn eru Ólafur Ragnar Grímsson, forseti Íslands og Hjörleifur Kvaran, framkvæmdastjóri OR.

Ljós: Sigfús Már Pétursson

sveitarstjórnir út um allt land hafa tekið reykvíska módelið til fyrirmyndar og vinna nú náið saman á þessum erfiðu tímum fyrir sveitarfélögin í landinu.”

Leiðin er í gegnum ráðgjöf og hönnun

Guðlaugur segir að REI málinu sé að ljúka og ljóst að engin útrás verði leidd af Orkuveitu Reykjavíkur, heldur muni OR koma að slíkum málum sem þjónustuaðili eða ráðgjafi. “Við munum ekki stýra útrásarverkefnum á fjármálalegum grunni eins og REI var byggt upp. Við munum aftur á móti aðstoða með ánægju þá sem vilja stofna til raforkuframleiðslu eða hitaveituframkvæmda hvort sem um þróunarþjóðir er að ræða eða aðra aðila.” Guðlaugur segir að forseti Íslands hafi verið dugmikill við að auglýsa Orkuveituna á ferðum sínum um heiminn og það hafi skilað mörgum gestakomum. “Við höfum fundið að það er mikil eftirspurn eftir þekkingu orkuveitunnar og við viljum koma henni í þann búning að þróunin verði áfram. Það er mín sýn að við verðum að hafa erlend samskipti og þá hugsa ég málið út frá þeim sérfræðingum sem starfa hjá okkur, að þeir fái tækifæri til þess að þróa þekkingu sína og að þeirra starfsumhverfi verði ánægjulegra.

Guðlaugur segir að sá samningur sé í rauninni lykill að endurreisn Íslands gangi hún eftir. Hann segir að sá samningur muni opna fyrir fjárfestingar erlendra aðila hér á landi og að erlendir bankar hefji lánveitingar hingað sem algerlega sé lokað fyrir í dag. “Ég lít á byggingu Norðuráls sem lykilverkefni til þess að koma Íslandi aftur af stað. Þó svo að þarna sé um álver að ræða þá ber okkur að líta á álverið í Straumsvík sem skilað hefur okkur 40 góðum árum sem samstarfsaðili hér á landi og það er því ekkert að óttast í þessu efni. Hins vegar er leiðinlegt að geta ekki dreift kröftunum víðar vegna þess að við viljum byggja upp mun fjölbreyttari iðnað. En þess ber einnig að gæta að hér hefur mikil sérfræðiþekking orðið til á þessu sviði. Álverið í Helguvík mun byggja á íslenskri hönnun og þekkingu sem við höfuð verið að afla okkur á síðustu 10 til 12 árum með byggingu álvers Norðuráls í Hvalfirði. Þessa þekkingu þurfti áður að kaupa erlendis frá og síðast er að minnast byggingu álvers Alcoa á Reyðarfirði þar sem ýmsir aðilar bæði innlendir og erlendir komu að þessum verkum. Í Helguvík er eingöngu um innlenda aðila að ræða. En það sem þetta mál snýst um, er að við erum í engri stöðu í dag til þess að velja og hafna. Þeir erlendu aðilar sem höfðu sýnt áhuga á að koma að verkefnum hér á landi hurfu allir við bankahrunið. Staðan er gjörbreytt frá því sem áður var og ef við nýtum ekki þetta tækifæri sem við eigum þá þurfum við líkast til ekki að tala um erlendar fjárfestingar hér á næstunni. Orkuveita Reykjavíkur vill vinna að því með Reykvíkingum og Íslendingum að byggja Ísland upp aftur. Við þurfum að halda öllum þeim störfum sem við getum í landinu ef ekki á illa að fara.

Samningurinn við Norðurál mikilvægur

Eitt af stærri verkefnum Orkuveitunnar nú er að afla orku vegna samningsins við Norðurál til fyrirhugaðs álvers í Helguvík.

borgarblod.is

Það er mín sýn að við verðum að hafa erlend samskipti og þá hugsa ég málið út frá þeim sérfræðingum sem starfa hjá okkur, að þeir fái tækifæri til þess að þróa þekkingu sína og að þeirra starfsumhverfi verði ánægjulegra.

Einstaklega gott umhverfi

Það var jákvætt og létt andrúmsloftið hjá þeim Jónínu Einarsdóttur, hárgreiðslumeistara og eigenda hársnyrtistofunnar Hárblíks og Hildi Mikkaelsdóttur, snyrtifræðingi og meistara á snyrtistofunni Xanadú þegar Breiðholtsblaðið leit til þeirra á dögnum. Þær starfa hlið við hlið í Eddufellinu gegnt Fellaskóla og ætla báðar að halda upp á afmæli á næstunni. Hárblík er 10 ára og Xanadú hefur starfað í fimm ár. Vegna þessara tímamóta ætla þær báðar að veita 20% afslátt af allri þjónustu fram til 15. mars nk.

“Ég byrjaði með stofuna í Kleifarsemi þar sem ég var í sex ár og er búin að vera fjögur hér í Eddufellinu. Ég var í leiguhúnsæði þar og óvissa var um framtíð þess. Ég var orðin ein eftir af þeim sem voru með starfsemi þar en það voru íbúðir fyrir ofan. Mér fannst ég búa við ööryggi og fór því að leita mér að öðrum stað,” segir Jónína og kveðst ekki sjá eftir að hafa staðsett sig í Eddufellinu. “Viðskiptavinirnir fylgdu mér hingað yfir og svo bættust nýir í hópinn. Mér finnst mér hafa verið tekið mjög vel hér í Fellunum og ég hef kynnst mörgum góðu fólki í gegnum stofuna. Ég hef reyndar búið í 14 ár í Breiðholtiinu og þekki því vel til í hverfinu sem slíku.” Aðspurð segist Jónína ekki finna fyrir samdrætti. Þetta sé sama fólkið sem komi aftur og aftur. við eigum ákveðin kjarna segir Jónína og Hildur tekur undir það. Þær segja viðskiptavinahópin alls ekki einskorðast við Breiðholtið heldur megi segja að hann komi allsstaðar að af höfuðborgarsvæðinu og einnig víðar. Hildur bendir á að fólk flytjist til en oft haldi það tryggð við hárgreiðslumeistarann og snyrtifræðinginn sinn þótt það þurfi um lengri leið að þjónustunni. “Þetta eru þannig fög að það myndast kunningsskapur og tryggð í kringum þetta,” segir Hildur og Jónína bætir við að viðskiptavinahópurinn sé mjög fjölbreyttur. “Þetta er eiginlega öll mannlífsflóran sem kemur til okkar. Allt frá krökkum upp í fólk á góðum aldri, konur og karlar og fólk úr öllum starfsgreinum og lögum samfélagsins.” Þær segja ýmsar breytingar hafa orðið og nú sækji bæði karlar og konur þjónustu hársnyrtistofa og snyrtistofa en meira hafi borði á konum áður fyrr. Hildur segir að karlmenntú farnir að notfæra sér þjónustu snyrtistofanna mun meira en áður. “Það þótti alls ekki sjálfssagt mál að karlmennt færu á snyrtistofur en ég held að eftir að þeir komust á bragðið þá finnst þeim þetta ekkert mál og tíðarandinn er fljótur að breytast að þessu leyti. Þeir eru tryggir og góðir viðskiptavinir.” Á Xanadú er m.a. boðið upp á andlistmeðferðir, litun og pökkun, húð-



Jónína Einarsdóttir, hárgreiðslumeistari í Hárblíki.



Hildur Mikkaelsdóttir, snyrtifræðingur og meistari í Xanadú.

hreinsun auk fót og handsnyrtinga og vaxmeðferða. “Fjölbreytni hefur aukist og fólk er meðvitaðra um hvað er í boði en áður. Þó kemur alltaf fyrir öðru hvoru að hringt er að spurt hyort við séum með fót-snyrtingu. Ég held það eigi rætur í því að það eru einnig til sérstakar fót-snyrtistofur sem einbeita sér að þeirri þjónustu,” segir Hildur. Þær Jónína og Hildur kannast báðar við neikvæðar umræður um Efra Breiðholtið þar sem þær starfa en að fenginni reynslu finnst þeim þau ekki eiga rétt á sér. “Þótt ég sé að vestan þá er ég er Breiðhylltingur til rúmrá 30 ára og opnaði stofuna hér í janúar 2004. Mér hefur verið tekið afskaplega vel og ekki fundið fyrir því að hér búi öðruvísi fólk en annarsstaðar. Þetta er mjög fjölbreytt hverfi. Barnmargt og fjölmennning ríkjandi. Mér hefur alltaf fundist eitthvað heillandi við Breiðholtið. Ég hef búið út í Hólum en engu að síður alltaf haft mikinn áhuga á þessu hverfi,” segir Hildur.

Skiptum um bremsuklossa strax í dag hjá Max1. Við erum góðir í að gera hlutina fljótt og vel. Og ódýrt einnig.

Eru bremsurnar búnar?

Fáðu fast verð hjá Max1 í dag
Skoðaðu verðdæmin hér að neðan. Komdu við hjá Max1 í dag og fáðu þér kaffi.

Max1 verðdæmi - bremsuklossaskipti að framan:		
Toyota Yaris	1,3	Árg. 2002-2007 Varahlutir og vinna: 13.013 kr.
Nissan Almera	1,4	Árg. 1995-2007 Varahlutir og vinna: 12.685 kr.
VW Golf V Plus	1,4 16v	Árg. 2005-2007 Varahlutir og vinna: 14.541 kr.
Honda Civic HB	1,6 16v	Árg. 1991-1995 Varahlutir og vinna: 14.472 kr.
Ford Focus	1,6	Árg. 1999-2004 Varahlutir og vinna: 14.536 kr.

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

Reykjavík: Bildshöfða 5a, sími: 5157095 - 5157096
Reykjavík: Bildshöfða 8, sími: 5157097 - 5157098
Reykjavík: Jafnaseli 6 (við Sorpu), sími: 5874700
Akureyri: Tryggvabraut 5, sími 4622700

MAX1
BÍLAVAKTIN

Fjölskyldur fá ...

Skilvísir viðskiptavínir í Fjölskylduvild SPRON hafa nú fengið endurgreiðslu vegna viðskipta ársins 2008. Fjölskylduvild SPRON stuðlar að fjárhagslegum ávinningi fjölskyldunnar og er án endurgjalds.

Skráðu fjölskylduna á spron.is og þú gætir tryggt henni endurgreiðslu þessa árs!

Nánari upplýsingar
Þjónustuver 550 1400 | spron.is

...endurgreiðslu!



Sparkvöllurinn við Hólabrekkuskóla

Tveir nýir sparkvellir

Tveir nýir sparkvellir hafa verið teknir í notkun í Breiðholti og eru vellirnir við Breiðholtsskóla og Hólabrekkuskóla.

Alls hafa fimm nýir sparkvellir verið teknir í notkun í Reykjavík. Vellirnir eru upphitaðir með

gervigrasi og flóðlýsingu. Framkvæmdin var á vegum Reykjavíkurborgar en KSÍ gaf gervigrasið. Auk sparkvallanna í Breiðholti hafa vellir verið teknir í notkun við Hamraskóla, Ártúnsskóla og Klébergsskóla.

Bolli Pétur í fer í Laufás

Bolli Pétur Bollason, prestur við Seljakirkju hefur verið valinn til þjónustu í Laufásprestakalli í Þingeyjarprófastsdæmi. Bolli Pétur Bollason verður því skipaður sóknarprestur í Laufásprestakalli en sex umsækjendur voru um embættið.

Bolli Pétur er ekki ókunnugur í Laufási því faðir hans, sr. Bolli Gústavsson, vígslubiskup var sóknarprestur í Laufási frá árinu 1966 allt þar til hann tók við stöðu vígslubiskups á Hólum í Hjaltadal árið 1991. Bolli Pétur Bollason lauk guðfræðiprófi frá Háskóla Íslands 2000. Hann var vígður prestur til Seljaprestakalls



Bolli Pétur Bollason.

2002 og hefur þjónað þar síðan. Embættið í Laufási veitist frá 1. mars næstkomandi.

Það sem hafa ber í huga varðandi andlát og útför

Sverrir Einarsson

Hermann Jónasson

Jón G. Bjarnason

Bryndís Valbjarnardóttir

ÚTFARARSTOFA ÍSLANDS
Suðurlíð 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

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

Verður slökkvistöðin við Jafnasel?

Slökkvilið höfuðborgarsvæðisins hefur nú til athugunar möguleika á því að reist verði ný slökkvistöð við Jafnasel í Breiðholti. Gert er ráð fyrir að hverfamistöð Reykjavíkurborgar við Jafnasel verði flutt og við það verður til aukið rými á þessu svæði.

Upphaflega var gert ráð fyrir að nýrri slökkvistöð yrði komið fyrir austan Stekkjarbakka þar sem Stekkjarbakkinn er talinn tengjast aðalumferðaræðum höfuðborgarsvæðisins vel og þannig yrði unnt að stytta útkallstíma slökkviliðsins. Margir íbúar í Breiðholtiinu, einkum neðanverðu höfðu athugasemdir við þessa staðsetningu og mótmæltu henni á þeim forsendum að hún væri of nálægt Elliðaárdalnum og rýrði þá náttúruperlu sem þar er að finna. Var þá farið að huga að hvort önnur staðsetning gæti komið til greina. Staðsetning við Jafnasel er einnig talin hafa góða tengingu við umferðaræðar höfuðborgarsvæð-



Fyrirhuguð slökkvistöð sem átti að rísa við Stekkjarbakka.

ingu og mótmæltu henni á þeim forsendum að hún væri of nálægt Elliðaárdalnum og rýrði þá náttúruperlu sem þar er að finna. Var þá farið að huga að hvort önnur staðsetning gæti komið til greina. Staðsetning við Jafnasel er einnig talin hafa góða tengingu við umferðaræðar höfuðborgarsvæð-

isins, bæði yfir til Kópavogs og byggðanna þar fyrir sunnan og vestan og einnig til eystri byggða Reykjavíkur. Ekkert hefur enn verið ákveðið um hvort Jafnaselið verður fyrir valinu fyrir nýja slökkvistöð og er málið aðeins á athugunarstigi.

Byrgjum brunninn

Hvernig verndum við börnin fyrir kynferðislegu ofbeldi var efni fræðslufundar sem haldin var á vegum FOK í sal Breiðholtsskóla þriðjudagskvöldið 27. janúar sl. Til fundarins var m.a. boðað vegna fregna um að einstaklingur sem hlotið hefur refsingar fyrir kynferðislegt ofbeldi gagnvart börnum hefði dvalarstað í hverfinu.

Hversu sár sem vandi slíkra einstaklinga getur verið skapar nærvera þeirra eðlilega ótta foreldra við að börn þeirra geti verið í hættu. Erfitt er að meta hegðun fólks sem ekki hefur vald yfir hneigðum sínum að þessu leyti og því eru áhyggjur og varúðarráðstafanir eðlilegar. Fyrirlesarar á fundinum voru; Kolbrún Baldursdóttir sálfræðingur, Sigríður Björnsdóttir frá samtökunum Blátt áfram og fulltrúi frá hverfislögreglunni í Breiðholti. Umræðu-



Hér má sjá hluta fundarmanna.

efnið var um hvernig kenna megi börnum að þekkja mörkin, hvernig foreldrar tala við börn um kynferðislegt ofbeldi og ábyrgð annarra í umhverfi barna og samfé-

lagsins. Hættan á kynferðislegu ofbeldi sé staðreynd en oft á tíðum viti fólk ekki hvernig best er að nálgast þennan vanda.

Eldri borgarar í World Class

Eldri borgarar í félagsstarfinu í Árskógum 4 og Gerðubergi brugðu undir sig betri fætinu og fóru í kynnisferð í World Class í Orkuhúsinu.

Farið var í fylgd Sigurðar Guðmundssonar íþróttافرömuðar sem

nú skipuleggur heilsueflingarstarf fyrir eldri borgara í Breiðholti. Í World Class fengu ferðalangarnir tilsögn Janusar Guðlaugssonar sem sér um líkams- og heilsuræktarþjálfun aldraðra þar á bæ.



Janus Guðlaugsson leiðbeinir hvernig nota á líkamsræktartæki.

Greiðslukjör í allt að 36 mánuði

(visa/euro) Engin útborgun

Bláu húsin við Faxafen
Suðurlandsbraut 50
108 Reykjavík

Sími 568 1800

gleraugad@simnet.is
www.gleraugad.is

**Sjónmælingar
linsumælingar**

Hvaða bók/bækur ertu að lesa?



Róbert heiti ég og hef verið fenginn til að skrifa hér pistil um nýlegann bókalestur, sem og eldri. Ég er 16 ára nemi í Tækni-skólanum og er þar á Tölvubraut og get ég kallað mig svolitinn lestrarhest.

Um jólin tók ég það að mér að lesa hina stóru bók, Bókabjörfurinn (The Book Thief) eftir Markus Zusak. Bókin segir frá ungu stúlkunni Lísellu Meminger og lífi hennar í Þýskalandi á meðan og eftir Seinni Heimsstyrjöldina. Móðir hennar sendir hana ásamt bróður hennar Werner til fósturforeldra í Molching. Á leiðinni deyr bróðir hennar og er Lísella send ein. Við gróf bróður hennar finnur Lísella bókina Handbók Grafara og tekur hana, þrátt fyrir að kunna ekki að lesa. Hún finnur hjá sér þörf til að stela bókum eftir þetta. Hún kemur síðan til Himmelsstrætis í Molching, þar sem hún hittir verðandi fósturforeldra sína, þau Hans og Rósu Huberman. Í fyrstu virðist þetta



Róbert.

nýja heimili ekki henta henni þar sem fósturmóðir hennar blótar í sífellu og martraðir um dauða bróður hennar ásækja hana. Lísella hittir þá Rudy Steineru, nágrannadreng á sama aldri og hún sem verður seinna hennar besti vinur. Þau taka upp á ýms-um uppátækjum sem meðal annars hjálpa Lísellu til bókabjórfaðar. Hans Huberman fer einnig að sýna Lísellu ástúð og umhyggju og kennir hann henni að lesa og læra um ýmis gildi lífsins. Upp-

hefst frá þessu stórkostleg saga um unga stúlku í blóma lífsins og þá hamingju, harðindi og sorg sem fylgir því. Allt er þetta sagt frá sjónarhorni sögumanns, sem er enginn annar en Dauðinn.

Hin bókin sem ég ætla að skrifa um er Bjargvætturinn í Grasinu (The Catcher in the Rye) eftir J.D. Salinger. Það er lengra síðan ég las hana en hún fjallar um Holden Caulfield, sautján ára nema í Pencey. Einn daginn er hann rekinn úr skólanum fyrir að kalla kennarana hrappa og efast um hæfileika þeirra til kennslu, ákveður þá Holden að fara til New York á vit ævintýranna og fresta því óhjákvæmlega, að horfast í augu við foreldra sína. Þegar til New York er komið leigir hann sér herbergi á móteli í tvær nætur og gerist bókin á þessum tveimur nóttum.

Vinur minn Höskuldur Agnar mun verða næsti lesandi Breiðholtsbladsins.

Þjónustumiðstöð Breiðholts:

Námskeið um sjálfshjálp

Námskeiðið um sjálfshjálp sem byggist á hópastarfi með fræðslu og umræðum, hófst í Breiðholti á mánudaginn var. Námskeiðið er haldið í Þjónustumiðstöð Breiðholts og hópurnir hittist í sex skipti, tvisvar í viku á mánudögum og miðvikudögum frá kl. 09:30.

Alls eru sex umfjöllunarefni á námskeiðinu sem öll tengjast sjálfshjálpi. Fyrsta umræðuefni námskeiðsins eru tilfinningar þar sem nauðsynlegt er að skoða tilfinningalitrof manneskjunnar til að auka sjálfsþekkingu og samskiptafærni. Annað umræðuefni fjallar um mótun sjálfsins því

nauðsynlegt er að vera meðvit- aður um mótunaráhrif erfða og uppeldis til að efla sjálfstraust sitt. Þriðja umfjöllunarefni er um vanlíðan þar sem þunglyndi er sérstaklega tekið fyrir og fjallað er um leiðir til sjálfshjálpar. Í fjórða umfjöllunarefninu er fjallað um samskipti og samskiptafærni, hvernig fólk geti gefið eigin samskiptastíl gaum og skoðað hvernig megi styrkja það í að standa á rétti sínum. Í fimmta lagi er fjallað um hvernig fólk tekur ákvarðanir og stjórnar tíma sínum til þess að auðvelda því að skipuleggja daglegt líf sitt. Að lokum er svo fjallað um kvíða. Rætt verður um

helstu einkenni hans og streitu og hvernig þau hafa áhrif á fólk í hinu daglega lífi.

Þátttakendur fá fræðsluefni sem mun í lokin enda sem handbók til sjálfshjálpar. Námskeiðinu lýkur með viðurkenningarskjali fyrir þátttöku. Atvinnulausum karlmönnum hafa sérstaklega verið hvattir til að skoða vel hvort þetta námskeið henti þeim þar sem atvinnumissir getur haft erfiðari afleiðingar fyrir karla en konur. Leiðbeinendur á námskeiðinu eru félagsráðgjafarnir Eydis Dóra Sverrisdóttir og Bryndís Ósk Gestsdóttir.

Opið hús hjá

Þjónustumiðstöð Breiðholts og hverfislögreglunni í Breiðholti

Í tengslum við Menningarhátíð eldri borgara í Breiðholti, sem haldin verður vikuna 9. febrúar til 13. febrúar, mun Þjónustumiðstöð Breiðholts í samvinnu við hverfislögregluna vera með opið hús, fimmtudaginn 12. febrúar, frá kl. 13:00-16:00, að Álfabakka 12. Þjónustumiðstöðin og lögreglan munu þá opna dyr sínar fyrir gestum og gangandi og vonast til að sjá sem flesta íbúa og samstarfsaðila í hverfinu.

Markmið opins húss er að kynna íbúum og samstarfsaðilum í Breiðholti hlutverk Þjónustumiðstöðvarinnar, hvaða þjónusta er í boði, hvers má vænta af þjónustunni og hvernig sótt er um hana. Starfsfólk Þjónustumiðstöðvarinnar verður á staðnum og svarar fyrirspurnum.

Lögreglumenn munu veita upplýsingar um forvarnarstarf og annað sem starfi þeirra tilheyrir.

Starfsfólk Þjónustumiðstöðvar Breiðholts og lögreglan vonast til að sem flestir komi í heimsókn þennan dag og fræðist um þá þjónustu sem Þjónustumiðstöðin og lögreglan bjóða upp á.



Reykjavíkurborg
Þjónustumiðstöð Breiðholts

Sparnaðarmiðar
Klipptu út miðann. Tilgreindur afsláttur
fæst gegn framvísun hans.

15%

Gildir til 31. 3. 2009

af öllum vörum

Olympia

Glæsibæ • Sími: 553 3600

15%

Gildir til 31. 3. 2009

af verðlistaverðum

HÁRSNYRTISTOFAN
HÁRLAUSNIR

HÁTEIGSVEGI 2 - 105 RVK.
S: 552-1345

15%

Gildir til 28. 2. 2009

af öllum leðurhönskum



Laugavegi 55 • S: 551 1040

15%

Gildir til 28. 2. 2009

af öllum blómum og vörum

Breiðholts
BLÓM

Álfabakka 14 b • Sími: 557 9060

20%

Gildir til 20. 2. 2009

af öllum vörum í tilefni
20 ára afmælis Ný-blóma

Ný-blóm

Nýbýlavegi 14 • Sími 564 1129

20%
afsláttur

Gegn framvísun miðans. gildir til 28.02.09



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

20%

Gildir til 31. 3. 2009

af öllum
útfaraskreytingum



Hólagarði • Lóuhólum 2-6

15% afsláttur

af fatnaði, töskum og skarti...

gegn framvísun miðans til 1. apríl 2009



Verslun: Fatnaður – skart – töskur Hómaseli 2 – Símar: 567 20 77 587 00 77



Frá Heimsdegi barna á vetrarhátíð á síðasta ári.

Fjölbreyttur Heimsdagur barna á vetrarhátíð

Heimsdagur barna á Vetrarhátíð verður í Menningarmiðstöðinni Gerðubergi og félagsmiðstöðinni Miðbergi laugardaginn 14. febrúar á milli kl. 13.00 og 17.00. Á heimsdeginum verður boðið upp á veglega fjölskyldudagskrá ásamt margs konar listsmiðjum sem tengdar eru litríkri menningu ýmissa þjóða. Í lokin verður boðið upp á skemmtidagskrá og fjörukt salsaball.

Af listasmiðjum má nefna lífræna kviksjá þar sem upplifa má ævintýraheim ljóss og skugga þar sem risastór kviksjá gerir manneskjuna að litilli ögn og ný form myndast þegar stigið er inn í kviksjána. Í Origami föndursmiðju má læra að búa til listaverk úr pappír eftir reglum japönsku pappírslistarinnar Origami. Boðið verður upp á brúðuleikhússýninguna Mjallhvíti kl 13:30 í bókasafninu í Gerðubergi og eftir sýninguna geta áhorfendur búið til sínar eigin leikbrúður í umsjón Helgu Arnalds. Maracas hristusmiðja verð-

ur í Gerðubergi þar sem krakkar geta komið og búið til sín eigin maracas hristur eins og notaðar eru í Suður-Amerískri tónlist. Sjóræningjasmiðja verður einnig á staðnum þar sem hægt verður að búa til sjóræningjasverð, leppa fyrir augu og perlufestar auk þess að kíkja á sjóræningjabíó. Danssmiðja verður með hiphop og break en þessi vinsæli götudans þróaðist á götum New Yorkborgar á áttunda og níunda áratug liðinnar aldar. Þá verður sápukúlu-smiðja þar sem krakkar geta æft sig í að blása sápukúlur af öllum stærðum og gerðum úr ótrúlegustu tækjum. Þá verður Dagskrá í sal í Gerðubergi frá kl. 16 til 17 þar sem félagar úr hópnum Ice on fire sýna hip hop dans. Jón Víðis, tóframaður sýnir tófrabrögð með sápukúlum og Edna Mastache stjórnar salsaballi fyrir alla fjölskylduna. Að lokum má geta þess að Café Haiti verður með útibú í Miðbergi og býður upp á ilmandi kaffi og góðgæti.

Sigurður Guðmundsson með heilsuefningu



Sigurður Guðmundsson.

Sigurður Guðmundsson, fyrrum skólastjóri á Leirá og ferða- og heilsufrömuður verður á næstunni með í verkefni sem felst í heilsuefningu fyrir eldra fólk í Breiðholti. Verkefninu verður hleypt af stokkunum á Breiðholtsdögum, Menningarhátíð eldri borgara í Breiðholti. Félagsstarfið í Breiðholti mun hýsa verkefnið sem mun verða unnið bæði í Árskógum 4 og Gerðubergi.

Sigurður sagði í samtali við Breiðholtsblaðið að hann ætli að hefja þetta verkefni strax á miðvikudeginum 11. febrúar kl. 15:00 í félagsstarfinu í Gerðubergi. “Ég byrja með fræðslu og fjalla þá um þá hreyfingu sem ég mun sjá um í félagsstarfinu. Ég ætla að kenna fólki stafgöngu,

almenna heilsurækt og þrekþjálfun.” Á eftir fræðslufundinum mun Sigurður og fleiri þrekþröfa og ástands-mæla þá sem þess óska en nauðsynlegt er talið fyrir fólk að kanna ástand sitt og þol áður en það leggur í útigöngur og æfingar. “Það er mjög nauðsynlegt fyrir fólk og þá ekki síst þá sem lítið hafa hreyft sig að kanna þol sitt. Skyndileg áreynsla getur verið hættuleg fólki sem lítið hefur reynt á sig eða er dæmigert kyrrsetufólk. Ég vænti góðs af því að starfa með Breiðhytlingum að þessu leyti því ég hef fundið fyrir miklum áhuga á meðal efri aldurs-hópa þar sem ég hef starfað að heilsuefningu. Ég held að fólk sé farið að gera sér betur grein fyrir því að það getur aukið heilbrigði og vellíðan með þessum hætti.”

Fjölbreytt menningarhátíð í Breiðholti

Menningarhátíð eldri borgara í Breiðholti er haldin í sjötta sinn og fer fram dagana 11. til 15. febrúar n.k. Margvíslegir viðburðir fara fram í Breiðholti frá miðvikudegi til föstudags og á laugardeginum fjölmenna Breiðhytlingar í Ráðhús Reykjavíkur þar sem þeir standa að baki viðburðaríkri dagskrá. Venja er að bjóða einu byggðarlagi að taka þátt í menningarhátíðinni og verða gestir að þessu sinni frá Vestmannaeyjum.

Villi Þ. og Stebbi Run

Menningarhátíðin hefst með Pottakaffi í Breiðholtslaug miðvikudaginn 11. febrúar þar sem Kjartan Magnússon, borgarfulltrúi og formaður ÍTR spjallar við pottgesti en þessi dagur er sérstakur íþróttadagur eldri borgar í Breiðholti. Pottakaffið nýtur vaxandi vinsælda þar sem morgunhönum og sundiðkendum gefst kostur á að spjalla við valda aðila úr samfélaginu. Setning Breiðholts-hátíðarinnar fer fram í Árskógum 4 undir heitinu “Hún ris úr sumarsænum” þar sem gestir frá Vestmannaeyjum leggja til fjölbreytta dagskrá. Vilhjálmur Þ. Vilhjálmsson, forseti borgarstjórnar býður gesti velkomna í hverfið en setningu hátíðarinnar annast Stefán Runólfsson frá Vestmannaeyjum. Stefán eða “Stebbi Run” eins og hann er gjarnan kallaður í Vestmannaeyjum mun flytja gamanmál og lesa úr nýútkominni ævisögu sinni sem skráð er af Óskari Karlssyni. Að lokinni setningu í Árskógum verður annar viðburður frá Vestmannaeyjum en þar er opnun myndlistarsýningar Steinunnar Einarasdóttur, myndlistarkonu frá Vestmanneyjum og tónlistarflutningur þeirra Gísla Helgasonar, og Hafsteins og Þórólfs Guðnasona. Þá má geta þess að Stebbi Run verður gestur í pottakaffinu daginn eftir eða fimmtudaginn 12. febrúar og mun þá án efa spjalla um eyjalífið við pottgesti.

Afa- og ömmuþróttir

Af viðburðum fimmtudagsins 12. febrúar má geta um helgi-stund í samstarfi við Fella- og Hólakirkju í umsjón séra Svavars Stefánssonar. Í Seljahlíð verður messa og altarisganga, sem séra Hans Markús Hafsteinsson annast



Sigurður Guðmundsson, fyrrum skólastjóri og íþrótt- og ferðamálafrömuður og Stefán Runólfsson “Stebbi Run” athafna- og félagsmálamaður frá Vestmannaeyjum koma báðir við sögu Menningarhátíðar eldri borgara í Breiðholti.

um. Gerðubergskórinn syngur við undirleik Árna Ísleifssonar. Leikfimi verður í Árskógum 4 þangað sem unglingar úr Keilufelli koma í heimsókn. Börn úr leikskólanum Vinagerði fara í heimsókn til Félag Heyrnarlausra í félagsstarfið í Gerðubergi. Þá verður afa og ömmuheimsókn úr félagsstarfinu í Gerðubergi á frístundaheimili í Breiðholti. ÍR-ingar ætla að bjóða öfum og ömmum sérstaklega á íþróttæfingar um allt hverfið. Að lokum má geta um skákmót í Árskógum þar sem Helgi Ólafsson stórmeistari og Vestmannaeyingur teflir fjöltefli við nemendur úr grunnskólum Breiðholts.

Jón og Bryndís í prjónakaffi

Föstudagurinn 13. febrúar verður ekki síður fjölbreyttur en dagarnir á undan. Brynjar Fransson, formaður Hverfisráðs Breiðholts mætir í pottakaffið í Breiðholtslaug og ræði hverfismálin við pottgesti. Félagar úr Gerðubergskórnum munu leiða söng í messu hjá séra Hans Markúsi Hafsteinssyni í Félagsmiðstöðinni Bólstaðarhlíð en hjá félagsstarfinu í Gerðubergi verður heitt Bragakaffi, á könnunni og Marta Guðjónsdóttur, varaborgarfulltrúa spjallar um borgarmálin áður en gangan um Elliðaárdalinn leggur af stað en Marta mun ganga með göngufólkinu um dalinn. Bryndís

Á gúmmítuðru til Færeyja

Ein af fjölmörgum sögum sem Stefán Runólfsson “Stebbi Run” lætur fjúka í bók sinni er af þekktum Breiðhytlingi og reyndar einnig Eyjamanni.

Stebbi segir svo frá að margar stúlkur frá Færeyjum hafi komið á vertíðir til Vestmannaeyja og margar þeirra verið myndarlegar. Á vetrarvertíðinni 1960 hafi komið kona frá Færeyjum með bráðhuggulega dóttur sína. Eins og gerst hafi í aflatörnum hafi verið fengnir strákar úr gagnfræðaskólanum til þess að vinna. Fljótlega hafi mátt sjá að einum þeirra litist afar vel á dótturina og þau verið eitthvað að stinga saman nefjum eins og gengur. Síðan hafi þær mæðgur farið heim um vorið en stúlkan boðið piltinum að koma til Færeyja á Ólafsvöku um sumarið. Síðan hafi ekki borið til tíðinda fyrr en leið að Ólafsvöku- unni að þá hafi þoka legið yfir Færeyjum og því ekki verið hægt að fljúga þangað í einhverja daga.



Með krumma á öxlinni. Ekki fylgir sögunni hvort hann hafi verið með í Færeyjaförinni. Trúlega ekki enda hefði sagan um Hrafnaflóka þá verið endurtekin með stíl.

Ungi maðurinn hafi þó ekki dáíð ráðalaus heldur gripið til úrræða sem enginn hafi gert hvorki fyrr né síðar og enginn muni trúlega leika eftir honum. Farkostinn hafi hann trúlega fengið lánaðan hjá einhverjum Eyjamönnum og síðan hafi ungi maðurinn siglt út úr hafnarmynninu á svokölluðum Zodiak báti sem gerður er úr gúmmíslöngu með trébotni og afturgafli fyrir utanborðsmótor. Meðferðis hafi verið bensínbrúsar, einn áttaviti og eitthvert nesti. Ferðalangurinn hafi komið við á Höfn í Hornafirði til þess að auka við bensínbirgðirnar en síðan hafi stefnan verið tekin beint á Færeyjar og siglt þangað á 16 til 18 tímum. Ekki kvaðst Stebbi vita hvort ungi maðurinn hafi farið á Zodiaknum til baka en trúlega hafi hann valið sér auðveldari ferðamáta. Og hver var svo þessi ungi maður – Breiðhytlingur og Eyjamaður. Auðvitað enginn annar en Árni Johnsen.

BREIÐHOLTSHÁTÍÐ

11. - 15. FEBRÚAR 2009 • MENNINGARHÁTÍÐ ELDRI BORGARA

Miðvikudagur 11. febrúar: Íþróttadagur eldri borgara í Breiðholti

07:30	Pottakaffi í Breiðholtslaug, gestur Kjartan Magnússon borgarfulltrúi og formaður ÍTR. Þorvaldur Jónsson leikur létt lög á harmonikku, heitt á könnunni og meðlæti að hætti Gísla Jensonar forstöðumanns laugarinnar.
09:50	Vatnsleikfimi í Breiðholtslaug í umsjón Brynjólfs Björnssonar.
10:30	Félagsstarfið í Gerðubergi, Sigurður Guðmundsson fjallar um þá hreyfingu sem hann mun sjá um í félagsstarfinu t.d. stafgöngu, heilsurækt og þrekþjálfun.
11:30	Seljahlið. Stólaleikfimi. Málverkasýning Erlu Ásmundsdóttur er í Menningarsal Hrafnistu í Hafnarfirði. Hugi Jóhannesson sýnir vatnslitamyndir í Boganum í Gerðubergi. Magnús Gíslason með myndlistasýningu í Fella- og Hólakirkju.
12:00	Kyrrðarstund í Breiðholtskirkju, léttur hádegisverður á eftir í safnaðarheimilinu.
13:30	Breiðholtskirkja, Ferðast um Róm með séra Gísla Jónassyni í máli og myndum.
13:30	Seljahlið. Sigurður Guðmundsson fjallar um Mikilvægi reglulegrar hreyfingar á efri árum.
14:00	Seljakirkja. Myndlistasýning félagsstarfsins í Árskógum 4 í anddyri kirkjunnar.
14:00	Vinabandið úr félagsstarfinu í Gerðubergi leikur fyrir í Mariuhúsi, dagþjálfun fyrir minnissjúka.
14:30	Árskógar 4, “Hún rís úr sumarsænum”, Fjölbreytt dagskrá frá Vestmannaeyjum. Vilhjálmur Þ. Vilhjálmsson forseti borgarstjórnar býður gesti velkomna í hverfið. Setning: Stefán Runólfsson “Stebbi Run” frá Vestmannaeyjum setur hátíðina, flytur gamanmál og les úr nýútkominni bók sinni. Opnun myndlistarsýningar Steinunnar Einarsdóttur frá Vestmanneyjum. Tónlistarflutningur: Gísli Helgason - Hafsteinn Guðnason - Þórólfur Guðnason.
19:30	Austan átt, söngur og gamanmál í Hólabrekkuskóla umsjón Ellert Borgar Þorvaldsson.

Fimmtudagur 12. febrúar: Kynslóðirnar saman í Breiðholti

07:30	Pottagestur í Breiðholtslaug Stefán Runólfsson Vestmannaeyingur (Stebbi Run mætir með nýútkomna bók sína).
09:00	Sigurður Guðmundsson og fleiri þrekprófa og mæla í félagsstarfinu í Gerðubergi.
09:30	Boccia í Árskógum 4, Unglingar úr Keilufelli og félagsstarfið í Árskógum reyna með sér.
10:30	Félagsstarfið Gerðubergi – helgistund í samstarfi við Fella- og Hólakirkju umsj. séra Svavar Stefánsson.
10:30	Félagsstarfið í Árskógum 4 – helgistund í samstarfi við Seljakirkju.
10:45	Seljahlið, messa og altarisganga, séra Hans Markús Hafsteinsson, Gerðubergskórinn, organisti Árni Ísleifsson.
11:00	Leikfimi í Árskógum 4 í umsjón Janick Moisan.
13:00-16:00	Opið hús í Þjónustumiðstöð Breiðholts og hjá hverfislögreglu.
13:30	Söng og tónlistaratriði (eyjalögin) á öllum hæðum í Skógabæ, umsjón Árni Johnsen.
13:30	Gerðubergskórinn syngur á Hrafnistu Hafnarfirði, stjórnandi Árni Ísleifsson.
13.30	Félagsstarfið Gerðubergi „Kynslóðir saman í Breiðholti” hátíðardagskrá, setning Vilhjálmur Þ. Vilhjálmsson forseti borgarstjórnar, Guðrún Þórsdóttir skólastjóri Vinnuskóla Reykjavíkur segir frá þróunarstarfi kynslóða saman á liðnum árum, opnuð sýning á listaverkum barna frá leikskólanum Vinagerði (við Langagerði), börnin leika og syngja á táknmáli og undirritaður samstarfssamningur Vinagerði við Félagsstarf í Breiðholti, með aðsetur í félagsstarfinu í Gerðubergi, sérstakir gestir frá Félagi heyrnarlausra, túlkað á táknmáli.

14:00	Afa og ömmuheimsókn úr og í félagsstarfinu í Gerðubergi og frístundaheimili í hverfinu.
14:00	Félagsstarfið í Gerðubergi, Hátíðarbingó Félags heyrnarlausra í umsjón Önnu Jónu Lárusdóttur.
14:00	Þorvaldur Jónsson úr félagsstarfinu í Gerðubergi leikur á harmonikku í Foldabæ, stoðbýli fyrir minnissjúka.
15:15	Ungir dansara úr Dansdeild ÍR í heimsókn í félagsstarfið Árskógum 4.
16:00	ÍR-ingar í öllum deildum bjóða öfum og ömmum sínum á íþróttæfingar um allt hverfið.
20:00	Skákmót í félagsstarfinu í Árskógum 4, Helgi Ólafsson stórmeistari og Vestmannaeyingur teflir fjöltefli við nemendur úr grunnskólum Breiðholts og fl.

Föstudagur 13. febrúar: Félagsstarf í Breiðholti

07:30	Pottagestur Brynjar Fransson formaður Hverfisráðs Breiðholts.
10:00	Félagsmiðstöðin Bólstaðarhlíð: félagar úr Gerðubergskórnum leiða söng í messu, umsj. séra Hans Markús Hafsteinsson.
10:00	Félagsstarfið Gerðubergi; heitt á könnunni og dægurmála-spjall með Mörtu Guðjónsdóttur varaborgarfulltrúa áður en gangan um Elliðaárdalinn leggur af stað.
10:30	Létt ganga um Elliðaárdalinn með gönguhóp félagsstarfsins í Gerðubergi.
11:00	Boccia í Seljahlið.
11:00	Prjónakaffi í félagsstarfinu í Gerðubergi, heiðursgestir eru Bryndís Schram og Jón Baldvin Hannibalsson.
13:00-15:00	Opinn hreyfitími í ÍR-heimilinu við Skógarhlíð og heitt á könnunni í boði ÍR.
13:30	Hátíðarbingó félagsstarfsins í Árskógum 4.
14:30	Sigurður Guðmundsson og fleiri þrekprófa og mæla í félagsstarfinu í Gerðubergi.
14:30	Félagsstarfið Gerðubergi: Gerðubergskórinn leggur af stað í vinarbæjar heimsókn til eldri borgara á Selfossi og gerir sér dagamun á Hótel Eldhestum, kvöldverður, sungið og dansað.
18:00	Þorablót í Seljahlið.
19:00	Þorablót félagsstarfsins í Árskógum 4 Hjördís Geirsdóttir sér um söng og dans, upplýsingar hjá Elsu í síma 535-2700, fyrir 10. febr.

Laugardagur 14. febrúar: Breiðhylltingar og vinir í Ráðhúsinu

14:30 – 17:00	Kynnir er Raggi Bjarna, sem slær á létta strengi með Þorgeiri Ástvaldssyni eins og þeim einum er lagið. Umsj. Guðrún Jónsdóttir félagsstarfinu í Gerðubergi.
	- Skólahljómsveit Ábæjar og Breiðholts leikur við innkomu gesta, hljómsveitarstjóri er Edward Frederiksen. - Þorsteinn Hjartarson framkvæmdastjóri Þjónustumiðstöðvar Breiðholts býður gesti velkomna. - Borgarstjóri Hanna Birna Kristjánsdóttir ávarpar hátíðina. - Afhending heiðursviðurkenninga. - Afhending Kynslóðaspyttunnar. - Kynslóðir saman í Breiðholti. - Gerðubergskórinn syngur undir stjórn Kára Friðrikssonar. - Vinabandið spilar létt lög. - Fjöldasöngur með Elsu S Haraldsdóttur úr Árskógum 4. - Karl S. Karlsson les ljóð eftir Davíð Stefánsson. - Söngur og gamanmál í umsjón Vestmannaeyinga.

Sunnudagur 15. febrúar: Messur í kirkjum Breiðholts

11:00	Fella og Hólakirkja, Gerðubergskórinn tekur þátt í messunni – stj. Kári Friðriksson, umsj. sr. Þórhildur Ólafs.
11:00	Breiðholtskirkja, Senjórítukórinn syngur stj. Ágota Joó umsj. sr. Bryndís Malla Elíðóttir.
11:00	Mariukirkjan við Raufarsel. Þriðji sunnudagur í mánuði kl. 15:00 (á pólsku) prestur Dennis O’Leary.
14:00	Seljakirkja, Sönghópurinn í Árskógum 4 tekur þátt í messunni, umsj. sr. Valgeir Ástráðsson.

Bernskuminningar úr Breiðholtinu

Rannveig Rist, forstjóri álvers Rio Tinto Alcan í Straumsvík, rifjar upp æskuárin í Breiðholtinu að þessu sinni. Rannveig er dóttir Sigurjóns Rist vatnamælingamanns og Maríu Sigurðardóttur viðskiptafræðings. Hún fluttist með foreldrum sínum og systur úr Vesturbænum í Breiðholtið þegar hverfið var í byggingu.

Notuðum göturnar fyrir sleðabrekkur

Ég var á níunda ári þegar við fluttum af Hjarðarhaganum í Breiðholtið. Foreldrar mínir fengu úthlutað lóð í Stekkjunum í síðari úthlutuninni sem þar fór fram. Hverfið var því farið að taka á sig mynd þegar við vorum að byggja. Mestu viðbrigðin fyrir mig sem barn við að flytja í Breiðholtið voru hversu margir krakkar voru þar. Það voru krakkar á svipuðum aldri og ég í öllum húsum og mikið félagslíf.

Umhverfið var líka spennandi fyrir börn. Það var stutt í Holtin og Fellin voru óbyggð á þessum tíma. Við gátum farið í berjamó og leikið okkur í gílinu í Elliðaárdalnum og í sandgryfjunum. Þarna var ákaflega vinsælt leiksvæði og svo voru allar götur ómalbikaðar og garðarnir opnir og auðvelt að hlaupa á milli. Svæðið var allt í byggingu og umhverfið og möguleikar okkar krakkanna mótuðust eðlilega af því, auk nálægðarinnar við náttúruna. Vegna barnafjöldans var Breiðholtsskóli mjög stór. Alltof stór að sumra dómi. En þetta var mjög gaman. Á Hjarðarhaganum voru bara ein eða tvær stelpur auk mín í allri blokkinni. Mér fannst því mikilli lúxus að komast í stóran krakkahóp þar sem ég eignaðist fullt af vinum og vinkonum á skóllumum tíma.

Leið 28: Lækjartorg-Breiðholt

Breiðholtið var talsvert út úr á þessum tíma. Ef maður vildi fara niður í bæ varð að taka leið 28, Lækjartorg-Breiðholt, og það var dálítið mál að fara í bæinn. Ég var í Barnamúsíkskólanum og þurfti að hafa meira fyrir því en hefði ég búið miðsvæðis. Breiðholtið hafði líka sérstakt orð á sér. Það var kallað Gólanhæðir og umtalið var með þeim hætti að það væri ákveðinn ribbaldabragur á þessu. Breiðholtið var líka miklu stærra úthverfi og fjarlægara miðbænum en hafði þekkt áður. Engu að síður var þetta vel skipulögð byggð, einkum Bakkarnir þar sem stór miðlæg svæði voru laus við bílaumferð og auðvelt fyrir krakkana að komast í skólann. Skipulagið var mjög fjölskylduvænt.

Löbbuðum heim úr MS

Ég var aðeins í barnaskóla í Breiðholtinu. FB var reyndar kominn til sögunnar en gagnfræðaskólar voru þá enn við lýði. Ég fór ekki í gagnfræðaskólahlutann í Breiðholtsskóla heldur tók ég þann hluta námsins, sem endaði með gamla landsprófinu, í Kvinnaskólanum. Þetta var síðasta árið sem landspróf var haldið áður en skipt var um kerfi. Við fórum fimm stelpur úr Breiðholtsskóla í Kvinnaskólann. Þegar kom að framhaldsskólanum áttum við sem þjuggum í Breiðholtinu að fara í FB vegna þess að borginni var skipt eftir skólahverfum og FB var framhaldsskólinn í Breiðholti. Móðir mín starf-



Rannveig með föður sínum Sigurjóni Rist vatnamælingamanni við nýjan vatnamælingabíl.



Rannveig Rist.

aði hins vegar sem kennari og áfangastjóri í bókhaldskennslu við FB og mér fannst ekki passa að fara í menntaskólann þar sem mamma var að kenna. Ég komst inn í Menntaskólann við Sund og það hentaði ágætlega hvað staðsetninguna varðar. Ég man að við stelpurnar úr Breiðholtinu löbbuðum stundum heim úr skólanum. Samgöngurnar við Breiðholtið voru enn svo strjálar að það gat borgað sig að labba úr Skeiðarvoginum frekar en að bíða eftir strætó, þótt líf okkar krakkanna snérist að mörgu leyti um þann samgöngumáta og gaman að rifja það upp nú þegar auknar almenningssamgöngur í stað einkabíls eru til umræðu.

Vorum að vökva göturnar

Ein af minningum mínum úr Breiðholtinu er þegar við vorum að vökva göturnar. Þær voru ómalbikaðar og því var mikið ryk af þeim frá umferðinni á þurrum dögum. Til þess að rykið kæmi ekki inn í hús og garða – eða alla vega minna af því – vorum við krakkarnir látnir vökva. En það var þó ekki allt neikvætt við þessar frumstæðu götur vegna þess að á þeim árum snjóaði oftast eitthvað á veturna og þá voru þær tilvaldar til þess að renna sér á sleðum. Gatan heima

var mjög brött og því einstaklega góð sleðabrekka þegar snjóaði. En svo spilltust þessi lífsgæði sem ég man eftir frá fyrstu árunum uppfra. Göturnar voru malbikaðar og svo var farið að byggja Efra Breiðholtið. Þá hurfu ýmis ákjósanleg leiksvæði undir nýja byggð.

Sveinspróf í vélvirkjun

Ég flutti fyrst að heiman þegar ég var 18 ára. Fór þó ekki langt því ég keypti mér íbúð í Bökkunum og bjó þar um tíma, eða þangað til ég byrjaði í háskóla; þá leigði ég íbúðina út og flutti aftur heim til foreldra minna. Áður en til þess kom valdi ég nám sem þá var óvanalegt að stelpur færu í og er fremur óvenjulegt enn þann dag. Ég fór sem sagt í vélstjóranám í Vélaskólanum og lauk því, ásamt sveinsprófi í vélvirkjun. Þetta mætti ekki alltaf skilningi, mörgum fannst þetta furðulegt og sumum fannst þetta vera einhverjir stælar í mér. Fólk botnaði ekki í þessu og fannst að ég væri að sóa tímanum því að ég gæti aldrei fengið vinnu þar sem þessi menntun myndi nýtast. Sömu úrtöluraddir fylgdu mér síðan í verkfræðina í háskólanum. Mér fannst aftur á móti verkfræðin vera beint framhald af vélstjóranáminu. Ég vissi af þessum fordómum en ég gerði



Rannveig og Hólmfríði Vígðisi Jónsdóttur frá Æðey sem passaði Rannveigu á bernskuárum.

mér líka grein fyrir því að vélstjóranámið og sú verklega þjálfun sem fylgdi því styrkti undirstöður þess að hefja nám í verkfræði. Mér fannst líka gaman í Vélaskólanum og að fást við þau verkefni sem þar þurfti að leysa. Ég lauk skólanum í stað þess að taka aðeins fyrri hluta námsins áður en ég færi í verkfræðina. Ég tók sveinspróf og vann við vélstjórn um tíma. Ég vann í vélsmiðju í Reykjavík og fór líka á sjóinn. Ég var raunar önnur konan sem lauk Vélaskólanum og svo liðu 20 ár þar til sú næsta kom. Frumkvöðullinn er kannski í genunum því mamma er fyrsta konan sem útskrifaðist úr viðskiptafræði hér á landi. Lengi vel vissi ég ekki að hún hefði orðið fyrst til þess. Hún sagði okkur ekki frá því fyrr en löngu síðar. Eftir þetta lá leiðin í verkfræðina, sem var líka óvanalegt fyrir kon-

ungra kvenna með raungreina-menntun sem vinnur hjá okkur í Straumsvík.

Bjartsýni og að byggja upp kraft

Ég er búin að vera hér í Straumsvík í 18 ár. Við segjum oft: Einu sinni Straumsvík alltaf Straumsvík. Þetta getur átt við mig eins og marga aðra. Við erum auðvitað í erfiðu umhverfi sem stendur. Það er minnkandi eftirspurn í heiminum í dag og hrapandi verð. En ég er jafn bjartsýn og ég hef alltaf verið. Við gerum það sem við getum til þess að undirbúa fyrirtækið fyrir það sem í vændum er. Það getur orðið erfitt að fara í gegnum þetta en það sem er jafnan erfiðast við ástand eins og það sem hefur skapast á erlendum mörkuðum og einnig hér í þjóðfélag-



Rannveig í vélarrúmi á togara sumarið 1985.

ur á þeim tíma. Viðhorfin hafa breyst mikið á undanförunum árum og við erum ekki lengur taldar skrátnar þótt við kjósum að fást við verklega hluti fremur en félags- eða hugvísindi. Námsval eins og annað getur stundum tengst einhverri tisku og á þessum árum, þegar konur voru að koma í meira mæli inn í háskólana, leituðu þær frekar í önnur fög á borð við félagsfræðigreinarnar. Í dag þykja raungreinar jafn sjálfsagður kostur fyrir þær og hver annar. Til marks um það er meðal annars sá stóri hópur

inu eftir bankahrunið er hugar-farið. Ef kreppuhugarfar grefur um sig þá getur það dregið alla bjartsýni og mátt úr fólki. Rétt eins og í góðæri hættir fólki til þess að ganga of langt í von um að góðærið vari að eilífu held ég að viðbrögð okkar í dag verði að vera að fara ekki of langt í hina áttina heldur vera bjartsýn, setja okkur markmið og byggja upp kraft til þess að takast á við umhverfið og sigrast á vandanum. Annars getur þetta ástand orðið viðvarandi mun lengur en það þyrfti annars að vera.

Heilsupóstur:

Þunglyndi

Það er eðlilegt að finna fyrir depurð og niðurdregni af og til, dragist tilfinningin í nokkrar vikur getur það verið tákn um þunglyndi. Til eru mismunandi gerðir og stig þunglyndis. Þegar við milt þunglyndi er að stríða getur það haft áhrif á félagslífið og vinnuna en þegar þunglyndið er alvarlegra geta eðlilegar og daglegar gjörðir verið þungar þrautir.

Ástæður þunglyndis geta verið samspil milli erfða og umhverfisþátta. Líklega skipta erfðir meira máli þegar um alvarlegt þunglyndi er að ræða. Vægara þunglyndi getur stafað af slæmum minningum úr æsku eða erfiðleikum á fullorðinsárum eins og ástarsorg, skilnaði, dauðsfalli, vinnumissi, peningavandræðum eða slysum og öðrum sjúkdómum. Talið er að um 15 til 25 % kvenna og 7 til 12 % karla fái þunglyndi einhvertíma á ævinni.

Einkenni þunglyndis er leiði, minnkaður áhugi og gleðistig af ýmsum athöfnum, minnkuð orka og aukin þreyta. Skert sjálfsmynd, sjálfsvirðing, einbeitingaskortur, svefnleysi og breytt matarlyst. Þegar einkenni eru til staðar mest allan daginn í meira en tvær vikur bendir það til þunglyndis.

Þunglyndi lýsir sér á mismunandi hátt. Með réttri sjúkdómsgreiningu og meðhöndlun er hægt að reikna með bata að mestu leiti eftir sex vikna meðhöndlun. Hægt er að finna fyrir þunglyndi einu sinni um ævina, en um helmingur þeirra sem hafa fengið þunglyndi finna fyrir því oftár.

Fyrirbyggjandi ráð við þunglyndi

Mikilvægt er að hreyfa sig og stunda leikfimi. Vera virkur í samfélaginu og forðast einangrun frá vinum og fjölskyldu. Mikilvægt er að halda í daglegar venjur og misnota ekki alkóhól.

Meðferðarúrræði eru mjög einstaklingsbundin. Oft er gott að blanda saman sálfræði og lyfjameðferð. Mest notuðu lyfin koma jafnvægi á í boðefnum í miðtaugakerfinu eins og serótónin, noradrenalín og dopamín.

Geðorðin 10

1. Hugsaðu jákvætt, það er léttara.
2. Hlúðu að því sem þér þykir vænt um.
3. Haltu áfram að læra svo lengi sem þú lifir.

4. Lærðu af mistökum þínum.

5. Hreyfðu þig daglega, það léttir lundina.

6. Flæktu ekki líf þitt að öþörfu.

7. Reyndu að skilja og hvetja aðra í kringum þig.

8. Gefstu ekki upp, velgengni í lífinu er langhlaup.

9. Finndu og ræktaðu hæfileika þína.

10. Settu þér markmið og láttu drauma þína rætast.



Sigríður Arnardóttir.

Á erfiðum tímum skiptir miklu máli að vera góð við hvort annað með virðingu fyrir einstaklingnum. Gott er að einbeita sér að jákvæðum hugsunum sem leiða til betri líðan.

Heimildir: lydheilsustod.is, landlaeknir.is

Með kveðju
Sigríður P. Arnardóttir
Lyfjafræðingur Apótekanum í Mjódd

Klár í kreppu? – fjármálanámskeið fyrir ungt fólk

Klár í kreppu nefnast fjármálanámskeið fyrir ungt fólk sem Hitt Húsið stendur fyrir um þessar mundir. Jón Heiðar Gunnarsson, verkefnastjóri hjá Hinu Húsinu segir að farið hafi verið af stað með þessi námskeið fyrir áramót og færri komist að en vildu.

Námskeiðin hafi einnig vakið mikla lukku hjá þeim sem þau sóttu og því hafi verið ákveðið að framhald yrði á þeim. Næstu námskeið fara fram 17. og 24. febrúar og skráning stendur nú yfir á heimasíðunni www.hitthusid.is. Hvert námskeið tekur eina kvöldstund og allir þátttakendur fá USB lykil sér til eignar en hann hefur að geyma persónulegt bókhaldsforrit og fjármálafræðsluna Fjárinn. Athygli vekur að aðgangur að námskeiðinu er ókeypis og því er ráðlegt fyrir áhugasama að skrá sig sem fyrst. Námskeiðin eru ætluð fólki á árunum 16 til 25 ára og þar læra þátttakendur að ná stjórn á sínum eigin fjármálum ásamt því að öðlast skilning á helstu hugtökum fjármálaheimsins. Námskeiðið er bæði fyrir þá sem að eru illa staddir í fjármálum og einnig fyrir þá sem vilja fræðast um fjármál almennt í forvarnarskyni.

Jón Heiðar sagði í samtali við Breiðholtsblaðið fjölda fólks leita til Hins Hússins um þessar mundir um ráðleggingar og uppörvun í því efnahagslega ástandi sem nú ríki. Ungt fólk sé með margvíslegar skuldbindingar á bakinu. Kortaskuldir, bílalan og jafnvel húsnæðislán sem það sjái ekki framúr að geta staðið skil á. Þarna þurfi ekki endilega að vera um óhóflega eyðslu eða neyslu að ræða þótt slík dæmi séu ætíð innan um. Fólk hafi einnig gert áætlanir miðað við það ástand sem var þegar kaup hafi verið gerð sem síðan fái ekki staðist vegna gengisfalls, hækkunar lána og jafnvel atvinnumissis. Fjárhagslegir erfiðleikar reyni oft á fólk og þá ekkert síður



Raggý Björk Guðjónsdóttir heldur fyrirlestur fyrir unga og áhugasama þátttakendur sem vilja vita hvernig þeir geti orðið klárir í kreppunni.

yngra fólk sem sé að byrja sinn búskap en aðra. Miðað við hvað hann hafi heyrt af samtölum við ungt fólk leiði slíkir erfiðleikar m.a. til sambandsslita þar sem þær væntingar sem byggj var á séu brostnar. Því sé mikilvægt að koma upplýsingum á framfæri á hvern hátt fólk geti brugðist við versnandi lífskjörum og fjárhagslegum erfiðleikum. Áhugi fólks á námskeiðunum sýni að fólk vilji takast á við hlutina og vinna sig út úr erfiðleikum.

Jón Heiðar segir að eftir talsverða rannsóknarvinnu hafi orðið ljóst að takmörkuð úrræði séu í boði fyrir þennan aldursþóp sem alist hafi upp við stanslaust góðæri nánast allt sitt líf og kunni því lítið að spara. Sú "ráðgjöf" sem því hafi staðið til boða hafi oftast komið frá bönkunum sjálfum sem haft hafi beinan hagnað af því að fá ungt fólk í viðskipti til sín. Því hafi verið ráðist í að vinna ókeypis og óháð fjármálanámskeið á mannamáli fyrir ungt fólk en námskeiðið er samstarfsverkefni á milli Hins Hússins, Neytenda-samtakanna og Reykjavíkurborgar. "Það er sorgleg staðreynd að í

íslensku samfélagi á 21. öldinni er til margt ungt fólk sem hefur litla sem enga þekkingu á eigin fjármálum. Þessi mikla aðsókn gefur sterk skilaboð til menntakerfisins sem hingað til hafi ekki boðið upp á mikla fjármálafræðslu sem hluta af almennu námi þrátt fyrir að allir þurfa að notfæra sér slíka þekkingu í sínu hversdagslega lífi," segir Jón Heiðar.



Töskur
Kjólar
Ermar
Leggings
Skart

Opið
mán. - föst kl. 10-22.30
laugard. kl. 10-20
sunnud. kl. 12-20

SÚPER SÓL / NOON HÁRSTOFA

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

SNYRTISTOFA ODDNÝJAR

ARNARBAKKA 2 · 109 REYKJAVÍK

SÍMI: 557 3122

Hef flutt starfsemi mína í húsnæði Hársnyrtistofunnar Arnarbakka.

15% afsláttur af andlitsböðum í febrúar í tilefni opunar.

Gamlir og nýir viðskiptavinir boðnir velkomnir.

Hlakka til að sjá þig!

Oddný Dóra Stefánsdóttir
Snyrti- og förðunarfræðingur



Rúnar Geimundsson



Sigurður Rúnarsson



Elís Rúnarsson



Þorbergur Þórðarson

Alhliða útfararþjónusta

Símar: 567 9110 & 893 8638

www.utfarir.is • runar@utfarir.is



Útfararþjónustan ehf.

Stofnað 1990



BETRAFORM.IS ...fyrir stráka!

Hvað færð þú í fjarþjálfun?

Þjálfari ORRI

BETRAFORM.IS ...fyrir stelpur!

- Áfingaráætlun
- Matarætlun
- Fitumælingar
- Aðhald og hvatning
- Kennsla æfinga
- Þjálfunarforrit
- Þinn eigin þjálfari
- Markmiðasetning

Þjálfari SARA HULD

Breiðholtsblaðið

Auglýsingasími: 511 1188 & 895 8298

Netfang: borgarblod@simnet.is

Heimasíða: borgarblod.is



Frá námskeiði í Fella- og Hólakirkju.

Krílasálmar í Fella- og Hólakirkju

Guðný Einarsdóttir, organisti í Fella- og Hólakirkju er að fara af stað með tónlistarnámskeið fyrir börn á fyrsta aldursári og foreldra þeirra í kirkjunni og hefjast námskeiðin í mars. Um er að ræða nýjung í starfi kirkjunnar, en eitt slíkt námskeið hefur verið haldið og gekk mjög vel. Námskeið sem þessi hafa ekki verið haldin hér á landi áður með þessum hætti, en áhersla er lögð á sálma og tónlist kirkjunnar.

Guðný segir að námskeiðið eigi rætur sínar að rekja til Danmerkur og sé nefnt Babysang á dönsku en ákveðið hafi verið að búa til íslenskt orð og hafi krílasálmar orðið fyrir valinu. “Ég kynntist svona starfsemi þegar ég var við nám í Kaupmannahöfn og mun sníða námið eftir dönsku námskeiðunum. Kennd verða ýmis lög og leikir í notalegu umhverfi kirkjunnar og lögð áhersla á söng og hreyfingu. Ég notast einkum við

tónlist kirkjunnar en einnig önnur þekkt barnalög, leiki og þulur.” Guðný segir að á námskeiðinu gefst foreldrum kostur á að læra ýmis lög sem hægt er að nota heima fyrir. “Rannsóknir hafa sýnt að það að syngja fyrir lítil börn auki einbeitingarhæfileika þeirra og hreyfiproska. Raddir foreldranna eru þær fyrstu sem ungbörn læra að þekkja og það veitir þeim öryggi og ánægju að heyra þær. Sönghæfileikar skipta því engu máli í þessu samhengi. Málið snýst fyrst og fremst um að rækta tengsl foreldris og barns.” Námskeiðið verður haldið í Fella- og Hólakirkju á mánudögum milli kl. 11 og 11:45 og hefst þann 2. mars nk. Námskeiðsgjald er 3000 kr. Nauðsynlegt er að skrá sig á námskeiðið og fer skráning fram á daginn í síma 557 3280 en einnig má senda tölvupóst á gudneye@gmail.com. Einni má minna á síðu námskeiðsins sem er krilasalmar.wordpress.com.

borgarblod.is

Arnór L. Pálsson
framkvæmdastjóri

Ísleifur Jónsson
útfararstjóri

Frímann Andrésson
útfararþjónusta

Svafar Magnússon
útfararþjónusta

— REYNSLA • UMHYGGJA • TRAUST —

Hugrún Jónsdóttir
útfararþjónusta

Guðmundur Baldvinsson
útfararþjónusta

Þorsteinn Elísson
útfararþjónusta

Ellert Ingason
útfararþjónusta

Þegar andlát ber að höndum

Önnumst alla þætti útfararinnar

ÚTFARARSTOFA KIRKJUGARÐANNA

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

TIL UMHUGSUNAR

Eftir sr. Ólaf Jóhann Borgþórsson

„Hún rís úr sumarsænum“

Það líður að Breiðholtshátíð, að vanda verður þar fjölbreytt og lífleg dagskrá. Það er alltaf gaman að gera sér glaðan dag, maður er manns gaman og það er kannski aldrei eins nauðsynlegt að muna það og nú. Að venju verður mikið um dýrðir á hátíðardögunum sem lýkur svo með guðsþjónustum í kirkjunum í Breiðholti, þar sem beðið verður fyrir hverfinu okkar, landi og þjóð.

Að þessu sinni mun hátíðin um margt minna á Vestmannaeyjar og yfirskriftin, sem er „hún rís úr sumarsænum“ er að finna í einum af lagatextum hins afkasta textahöfundar Ása í Bæ.

Það fara margar skemmtilegar sögur af Ása og ljóð hans eru hin sígildu Eyjaljóð. Þegar hann var ungur veiktist hann af svo þrálátri beinátu í hægri fæti að síðar á ævi hans varð að taka fótinn af. Þessi veikindi hans áttu eftir að hafa áhrif á líf hans allt og óttadist hann um tíma að geta ekki stundað sjómennsku framar. En allt fór á betri veg, hann náði bata og fór þá strax á sjóinn og var alla tíð mikil aflakló.

Í skáldskap hans er það oftast en ekki sjómennskan sem er umfjöllunarefnið. Því auk þess að vera atvinna hans var sjómennsk-

an hans aðaláhugamál og hann var þakklátur fyrir að geta sinnt henni. Þakklætið var ekki síst tilkomið vegna þess að tæpt stóð að hann hefði getað stundað þetta áhugamál sitt heilsu sinnar vegna. Auk þess þekkti Ási vel hættur hafsins, hóf sína sjómennsku á opnum vélbáti sem mátti síns lítils gagnvart óblíðu öldurótinu, en þrátt fyrir að oft hafi gefið á bátinn náði hann alltaf heimahöfn.

Staðreyndin er nefnilega sú að þegar maður hefur gengið í gegnum ógnir, þrengingar og hindranir í lífsbaráttunni að þá gerist það oftast en ekki að augu okkar opnast fyrir þeim lífsins gæðum sem við höfum allt til þess álitíð sjálfsgöð og því förum við að horfa til lífsins með augum þakklætis.

En það getur verið erfitt að koma auga á lífsins gjafir þegar maður sér ekkert nema hindranirnar og erfiðleika í kringum sig. Það standa margir í erfiðum sporum þessarar vikurnar og hafa áhyggjur af næstu dögum, vikum og mánuðum. Sannarlega er dimmt yfir um þessar mundir, en það megum við vita og því eigum við að trúa að öll el birta upp um síðir. Hvergi í Biblíunni er hinum trúuðu lofað að líf þeirra verði alltaf dans á rósum, að Guði lofi

endalausum peningum, þjáningalausum lífi og góðri ímynd í augum annarra, nei þvert á móti eru þrengingarnar hluti af þessu lífi.

Það skiptir ekki máli hvernig þú fellur heldur hvernig þú stendur upp segir máltækið og ung kona sem slasaðist illa skrifaði eitt sinn: Að vera sterk er ekki það að detta aldrei, ekki það að vita alltaf og geta alltaf. Að vera sterk er ekki það geta hlegið og hoppað hæst eða sýnt mest æðruleysi eða mestan vilja styrk. Að vera sterk er að sjá lífið eins og það er, að viðurkenna kraft þess og nýta hann. Að vera sterk er að detta, meiða sig en rísa upp aftur. Að voga að vona, jafnvel þegar trúin er veikust. Að vera sterk er að sjá ljós í myrkrinu og berjast alltaf fyrir að ná þangað.

Og um það snýst einmitt lífsbaráttan. Það að rísa á fætur og njóta þess að taka þátt í samfélagi gleði og umhyggju. Að horfa á lífið með augum þakklætis og njóta þeirra gjafa sem það hefur upp á að bjóða. Ein leið til þess er að koma saman á hátíðardögum, njóta samfélags og skemmtunar með þá fullvissu í hjarta að nú þegar vorar og sólin verður hæst á lofti muni hin íslenska þjóð rísa upp úr sumarsænum!

Ýmissa leiða er leitað þegar koma þarf skilaboðum á framfæri. Áfangastjórar og námsráðgjafar í Fjölbrotaskólanum í Breiðholti fóru nýja leið fyrir skömmu sem endurspeglaði þó það sem var að gerast í þjóðfélaginu.

ER LÍFIÐ ERFITT?

HJÁLPARSÍMI RAUÐA KROSSINS

ER OPINN 1717

Rauði kross Íslands

Síminn

Hvet fólk eindregið til þess að fara yfir stöðuna

Lilja Pálsdóttir, útibússtjóri hjá Glitni í Mjóddinni segir að mikill áhugi sé á þeim veflausnum sem Glitnir hafi kynnt í upphafi þessa árs. Þessar lausnir séu liður í því starfi bankans að aðstoða fólk við að setja sér markmið í fjármálum. Þegar hafi yfir sex þúsund manns nýtt sér þessa þjónustu sem boðin er bæði almenníngi og öðrum viðskiptavinum.

“Af því getum við séð að viðskiptavinir okkar hafa tekið þessari nýjung í starfsemi bankans með fögnuði. Við finnum fyrir miklum áhuga fólks á öllu sem snertir endurskipulagningu á fjárhag og ekki síst á fjármálum heimilanna nú þegar aðstæður hafa breyst svo mjög til hins verra í efnahagslífinu. Margt fólk var búið að skipuleggja fjármál sín fram í tímann en vegna ýmissa atriða á borð við gengisfall krónunnar með tilheyrandi áhrifum á lána-skuldbindingar og vöruverð auk samdráttar í atvinnulífinu hafa áætlanir margra raskast þannig að fólk sér ekki hvernig það getur leyst sín mál.” Lilja segir starfsfólk Glitnis hafa unnið hörðum höndum á undanförunum vikum og mánuðum við að breyta skilmálum fyrir viðskiptavinum bankans auk þess að leita að öðrum úrlausnum hafi þeirra gerst þörf. Hún segir að á sama tíma hafi ásókn í fjármála-viðtöl aukist svo líkja megi við sprengingu. “Þetta er vissulega af því góða í því ástandi sem nú ríkir. Það er mikilvægt að fólk komi og ræði málin sjái það ekki fram



Lilja Pálsdóttir, útibússtjóri Glitnis í Mjóddinni.

úr fjármálum sínum. Forsendur margra hafa breyst mjög mikið á skömmum tíma og við viljum leggja okkur fram um að aðstoða fólk við að finna lausnir. Við erum að aðstoða fólk við að setja sér sparnaðarmarkmið og vinna áætlanir um hvernig það getur borið saman raunverulegar tekjur og útgjöld og hvaða leiðir geta verið færar við að ná endum saman. Þá vil ég geta þess að Glitnir býður öllum viðskiptavinum að koma

í fjármálaviðtöl hjá fjármálaráðgjöfum bankans þar sem farið er yfir fjárhagslega stöðu þeirra. Í slíkum viðtölum gefst viðskiptavinum okkar kostur á að fara með fagfólki yfir stöðu eigna og skulda, gjalda og tekna og vinna í framhaldi af því lánamat og útgjaldaáætlun þar sem farið er yfir öll þau úrræði sem tiltæk eru. Á þeim tíma sem liðin er frá því að við settum þessa vinnu af stað hefur verið farið yfir fjármál fjölda fólks og ýmissa lausna leitað. Að endingu vil ég hvetja alla viðskiptavini okkar sem sjá fram á vanda við að ná endum saman að koma og ræða málin því í flestum tilvikum er unnt að vinna viðunandi lausnir,” segir Lilja Pálsdóttir, útibússtjóri.

Ferðaáætlun Ferðafélags Íslands er komin út.

Skráðu þig inn – drífðu þig út.

www.fi.is

Nuddstofa Ingibjargar – Smárasól

Sporthúsinu, Dalsmára 9-11

Hugsum vel um heilsuna.

Nudd er sjálfsagður liður í heilsurækt.

Býð upp á allt alhliða nudd.

Heilsunudd - Slökunarnudd - Partanudd - Heitsteinanudd - Lúxusnudd

Munið gjafakortin okkar vinsælu.

Tímamantanir í síma: 567 8780 – GSM 863 3667

Breiðholtsblaðið

Auglýsingasími:

511 1188 & 895 8298

borgarblod.is

Þorrablot ÍR

14. febrúar 2009 kl.20:00

Allir velkomnir á Þorrablot ÍR á 2.hæð í ÍR- heimilinu laugardaginn 14.febrúar. Borðum góðan og þjóðlegan mat í góðum félagskap.

Sala miða er í ÍR-heimilinu til kl.16:00 virka daga og stendur til 11.febrúar, sími: 587-7080

Aldurstakmark 20 ára. Verð á mann er kr.2.900 kr. Innifalið: matur og diskó.

Vonandi sjá sem flestir sér fært að mæta.

Aðalstjórn ÍR

Kaka ársins

Sveinsbakari

ARNARBAKKA 4-6 • SÍMI: 557 2600
ENGIHJALLA 8 • SÍMI: 564 4620

Góð byrjun á nýju ári



Þrjá öflugar sundkonur úr Ægi.

Þá er komið nýtt ár og óskum við Ægiringar lesendum gleðilegs árs. Ægiringar voru með árlegt jólamót sitt þann 14. desember en þar var ein-göngu keppt í 50 m greinum. Það voru sundmenn á öllum aldri sem kepptu þar auk þess sem þau allra yngstu sem enn eru ekki farin að keppa sýndu hvað þau eru búin að læra í vetur. Að sundi loknu kom jólasveinninn í heimsókn og gaf krökkunum eitthvert góð-gæti auk þess sem foreldrafé-lagið bauð upp á smákökur og djús. Hjá elstu hópunum tóku svo við stífar æfingar vikuna fyrir jól þar sem synt var tvis-var í dag en svo var frí milli jóla og nýárs.

Æfingar hófust svo aftur á bilinu 2. til 5. janúar eftir hópum og skráningardagar voru nokkrir nú í byrjun árs og er þátttak-an góð og mikill fjöldi við æfing-ar. Helgina 16. til 18. janúar hélt sundfélagið svo sitt árlega alþjóðlega sundmót sem alltaf er að verða flottara og betra með hverju árinu. Þetta var liður í RIG eða Reykjavík Inter-national Games þar sem fjöldi íþróttafélaga var með alþjóðleg mót þessa helgi. Sundmótið var vel sótt og voru rétt tæplega 100 erlendir keppendur mættir til leiks auk tæplega 200 Íslend-inga. Mótið gekk mjög vel og stóðu krakkarnir okkar sig frábærlega bæði í lauginni og á bakkanum, auk þess sem þau tóku þátt í glæsilegri opnunar-hátíð leikanna.



Nokkrir Ægiringar að loknu móti. Myndir BE.



Sími: 588 9705
www.skautaholl.is

Opunartímar:

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

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

Föstudaga
13:00 til 20:00

Laugardaga og Sunnudaga
13:00 til 18:00

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

Getraunarnr. 111



www.leiknir.com

Leiknir var stofnað 1973

Austurbergi 1, Efra Breiðholti

Elvar Geir Magnússon skrifar:

Ferskir vindar hjá Leikni

Það eru nýir og spennandi tím-ar hjá meistaraflokki Leiknis sem er þessa dagana að undirbúa sig undir baráttuna í 1. deildinni. Nýr þjálfari er tekinn við, Sigur-steinn Gíslason sem er sigursæl-asti leikmaður íslenska boltans, og ný kynslóð af uppöldum leik-mönnum að taka við keflinu. Þá verður nýtt félagsheimili vígt á næstu dögum en meistaraflokk-ur er þegar byrjaður að notast við búningsaðstöðuna þar.

„Það er náttúrulega búið að blunda í mér í mörg ár að fara að þjálf-a sem aðalþjálfari. Um leið og Leiknir hafði samband ákvað ég að stökkva á þetta tækifæri, mér leist vel á það,” sagði Sigursteinn sem gerði garðinn frægan sem leikmaður hjá ÍA og KR. Hann úti-lokar ekki að fá unga leikmenn úr þeim félögum lánaða á komandi sumri. „Það er ekki ólíklegt... jafn-vel eldri menn líka.” Þegar þessi grein er skrifuð hefur Leiknir leik-ið tvo leiki í Reykjavíkurmótinu og spilað vel. Liðið hefur átt fína spretti, sýnt góða baráttu og tap-að með minnsta mun fyrir tveim-ur liðum í úrvalsdeild. Eins og hjá öllum liðum á eftir að finþússa ýmsa hluti en spilamennskan lofar

góðu. Halldór Kristinn Halldórs-son er tekinn við fyrirliðabandinu en Halldór hefur verið lykilmaður í hjarta varnar Leiknis síðustu ár og býr yfir mikilli reynslu þrátt fyrir ungan aldur. „Sem leikmaður breytir þetta fyrirliðahlutverk mér ekkert nema ég læt kannski enn meira í mér heyra á vellin-um. Þessu hlutverki fylgir ákveðin ábyrgð og ég verð að berja liðið áfram,” segir Halldór Kristinn.

Heimamenn kjölfestan

Eins og áður byggist Leiknisliðið að mestu á heimamönnum. Í fyrsta leik Reykjavíkurmótsins voru 11 af 16 leikmönnum sem komu við sögu uppaldir hjá félag-inu. Þar af voru fjórir leikmenn sem eru á sínu fyrsta meistara-flokksári. Birkir Björnsson lék sinn fyrsta leik fyrir meistaraflokk Leiknis gegn Þrótti í Reykjavík-urmótinu. Birkir kom inn sem varamaður seint í leiknum en hann er fæddur 24. september á því herrans ári 1993 og er því enn gjaldgengur í 3. flokk. Leik-nir hefur endurheimt Helga Pjet-ur Jóhannsson sem tók sér frí frá knattspyrnuíðkun í fyrra og

þá hafa Steinarr Guðmundsson og Einar Örn Einarsson ákveðið að halda áfram en þeir íhuguðu að leggja skóna á hilluna. „Mér finnst liðið líta ágætlega út og ég er þokkalega bjartsýnn. Við þurf-um kannski að bæta við okkur manni sem við getum treyst á að skori reglulega, mann í staðinn fyrir Jakob Spangsberg,” segir Kári Einarsson, kantmaður Leik-nis. Jakob er kominn í raðir Víkings og þá hefur Leiknir einnig misst Vigfús Arnar Jóseppson sem vildi reyna fyrir sér í úrvalsdeildinni á ný og samdi við Fjölni í Graf-arvogi. Þetta er fjórða árið í röð sem Leiknir leikur í 1. deildinni. Liðið hefur verið í baráttu við fall-drauginn alveg síðan það komst upp úr 2. deildinni en vonast er til að það breytist í ár. Ferskir vindar blása allavega um félagið og strax komin mikil tilhlökkun fyrir kom-andi tímabili. Nýtt félagsheimili mun vafalítið breyta miklu og er aðstæðan á Leiknissvæðinu orðin hreint frábær. Það verður sérstak-lega skemmtilegt í fjórðu umferð þegar við fáum Breiðholtsslag á ÍR-vellinum.

Fá félög með jafn góða menn í brúnni

Davíð Snorri Jónasson er þjálf-ari 5. og 4.fl karla hjá Leikni.

Jæja Davíð, hvað syngur þú þessa dagana?

”Ég er bara hress þessa dagana. Gengur fínt í skólanum og þjálfun-inni þannig að þetta er allt á réttri leið. Annars er pressa á manni að fá sér Facebook, það er það eina sem angrar mig þessa dagana.”

Þú hefur þjálfað hjá Leikni um nokkurt skeið, hvenær byrjaðir þú í þjálfun?

”Nú þarf að telja og reikna. Fyrsta þjálfarastarfið var þegar ég var þrettán ára og þá sem þjálfari í Knattspyrnuskólanum, sem var spes. Ef ég man rétt þá var það í maí 2004 sem ég tek fyrst við sem aðalþjálfari og þá við 6. flokki karla. Var þá nýorðinn sautján ára gamall og fólk var ekki alveg 100% á því að þetta væri það rétta í stöðunni en þetta blessaðist og gekk vel.”

Það hafa orðið breytingar á þjálf-arateymi Leiknis. Hvernig lýst þér á þær?

”Þetta lítur mjög vel út. Við erum allir heimamenn sem vinnum með yngri flokkana og höfum verið mjög lengi sem ég tel mjög jákvætt. Það mjög gott að fá Gæa aftur inn í yngri flokkana sem og það er spennandi að sjá hvað Sigursteinn gerir með meistaraflokkinn. Þetta lýtur mjög vel út og fá lið á Íslandi sem hafa jafn góða menn í öllum flokkum eins og Leiknir í ár.”

Þú sérð um þjálfun 4. og 5. flokks karla, hvernig eru þessir flokkar?

”Þetta eru fjölmennir og skemmti-legir flokkar, um 40 strákar í hvorum flokki fyrir sig. Í 5. flokki er ég með stráka sem ég er búinn að vinna með lengi og hafa æft lengi. Þar still-



Davíð Snorri Jónasson.

um við upp fimm liðum sem hefur ekki gerst í langan tíma hjá Leikni og ég vona að ég og Gísli Þorkels-son, aðstoðarþjálfari náum að halda því úti áfram. Í 4. flokki erum við með þrjú lið sem telst mjög gott og hefur ekki gerst lengi og sennilega aldrei hjá Leikni. Þar er hópurinn tvískiptur, helmingur hefur æft lengi og helmingur hefur æft í hálf t ár eða svo. Allir eiga þeir sameigin-legt að æfa mjög vel og mjög gaman að vinna með þeim. Þetta er mikil vinna en virkilega skemmtileg og krefjandi. Stundum tekur þetta vel á en þá vegur Gísli mig vel upp með sínum svarta húmor.”

Gengur vel að fá foreldra til að taka þátt í starfinu?

”Það hefur yfirleitt gengið vel og ég fagna því ávallt að foreldrar séu virkir og taki þátt í starfi drengjanna. Foreldrar starfa í kringum flokkana og hjálpa mér að skipuleggja ferðir og annað, þannig að þáttur þeirra er mikilvægur. Í fyrra í fimmta flokki fórum við t.d á N1-mót með 30 strá-

ka og að ég held að allir hafi verið með aðstandanda einhvern tíman á meðan mótinu stóð. Þetta er búið að vera mjög gott hingað til.”

Hvernig er veturinn hjá þessum flokkum í stuttu máli?

”5. flokkur æfir 4x í viku og við það bætast stundum séræfingar hjá einstaka leikmönnum. Við förum á tvö stór mót á Akureyri yfir tímabil-ið. Goðamótið í mars og N1-mótið í júlí. Við reynum að spila æfingaleik einu sinni í mánuði áður en Reykja-víkurmót byrjar. Reykjavíkurmótið byrjar í mars og þá er spilaði í hver-ri viku fram í maí þegar Íslandsmót tekur við og það er sama dagskrá fram til loka tímabils. 4. flokkur æfir 4x í viku og við það bætast líka sér-æfingar hjá einstaka leikmönnum, eftir jól verður æft 5x. Lítið er um stórmót hjá 4. flokki líkt og í 5. flokki en reyndar er farið á Gothia Cup annað hvert ár og ekki er farið í ár. Við reynum að spila æfingaleiki ein-um sinni í mánuði áður en Reykja-víkurmót byrjar. Reykjavíkurmótið byrjar í mars og þá er spilað í hverri viku og svo tekur Íslandsmótið við sem er í sama formi fram til loka tímabils.”

Er framtíðin björt í Breiðholti?

”Það er að fjölga í flokkunum, við erum með meistaraflokk í fyrstu deild, við erum með góða þjálfara og nýtt hús að koma. Ég held að það ætti bara að vera bjart framtíðin í efra-Breiðholti.”

Eitthvað að lokum?

”Ég hvet alla iðkendur í Leikni til að halda áfram að æfa af krafti og vona að foreldrar haldi áfram að fylgja þeim eftir af krafti þrátt fyrir erfitt ástand á Íslandi í dag. Annars bara takk fyrir mig.”

Íþróttaskóli Leiknis

Íþróttæfingar barna á for-skólaaldri eru farnar af stað hjá Leikni. Æfingarnar eru klukkan 11.00 á laugardögum og fara fram í Fellaskóla. Um 20 börn mættu síðasta

laugardag og stilltari hópur er vanfundin og krakkarnir stóðu sig eins og hetjur. Æfingarn-ar verða í allan vetur á þessum tíma og hvetjum við alla krakka til að mæta og taka þátt. Farið

er í skemmtilega leiki, æft með bolta og krakkarnir fá útrás fyrir hreyfipörfina. Nánari upplýsing-ar gefur Þórður í síma 869-7794 eða dodditjalfari@hotmail.com.

Frábær árangur hjá Júðódeild ÍR

ÍR sótti 4 Gull, 5 Silfur og 2 Brons á Afmælistóti JSÍ 24. til 25. janúar sl.

Þetta var frábært og fjölmennt mót sem var háð bæði í húsa-kynnum Júðóeildar Ármanns og Júðófélags Reykjavíkur. Einstaklega góður andi ríkti á mótinu og keppendur sem flestir þekkjust orðið ágætlega á vellinum og á hliðarlínunni áttu góðar stundur saman. ÍR-ingar sem mættu með drengskap og vilja til verka, stóð svo sannarlega undir örtvaxandi væntingum. Sérlega skemmtilegur árangur er að vaxa í Skógarselinu og starf hins frábæra aðalþjálfara Júðóeildarinnar Björns H. Halldórssonar er að bera ríkulegan ávöxt.

Björn Halldór Óskarsson tók þetta firnasterka mót með miklum glæsibrag. Í þetta sinnið nægði honum ekkert minna er gull í -66 kg flokkinum. Hann sigraði alla sína anstæðinga með miklu öryggi. Það var frábær upplifun fyrir áhorfendur að verða vitni að svona sterkri endurkomu. Gísli Haraldsson átti stórkostlegt mót og sigraði allar sínar glímur og vann Gull í -60 kg flokki í flokki 15 til 16 ára. Bestu keppendur landsins mættu til að setja mark sitt á mótíð. Gísli lét alla viðstadda vita að hann ætlar sér að ná langt í íþróttinni. Harðasti andstæðingur Gísla var sem fyrr félagi hans úr ÍR Kjartan Magnússon.

Kjartan tók til sín Silfur en staðráðin í að vera Gísli enginn eftirbátur. Kjartan hefur með einbeittri tækni sinni siglt örugglega



Björn Halldór Óskarsson á palli en hann tók þetta firna sterka mót með glæsibrag.

í fremstu röð iðkenda íþróttarinnar. Frábær frammistaða Tómasar Kristbergssonar undirstrikaði styrk hans skemmtilega í erfiðum -81 kg flokkinum. Tómas fékk að kljást við margreynda keppismenn, sem fengu óvænt sterkari andstæðing en þeir reiknuðu með, því þetta var fyrsta mót Tómasar. Sé þetta vísir að því sem koma skal, þá er margs að vænta af honum. Bernhard Jóhannesson sótti sér Silfur í erfiðum flokki +90 kg 15 til 19 ára. Ásdís Ólafsdóttir kom ekki metnaðarlaus frekar en venjulega og stóð sig með stakri þrýði og tók heim með sér silfur í flokki 15 til 16 ára. Ingunn Rut Sigurðardóttir tryggði sér gull í -50 kg í 13 til 14 ára með glæsilegu Harai Goshi kasti. Ragnhildur Rún

Vilmundardóttir fékk Brons í -42 kg 15 til 16 ára. Benedikt Haukur Guðmundsson fékk Silfur í -60 kg 13 til 14 ára og sýndi góðan stíga í mótinu. Halldór Reynisson stóð sig sérlega vel og staðfesti að góð ástundun skilar árangri. Stoltur tók hann til sín Brons í erfiðum flokki 11 til 12 ára -46 kg. Janus Grétarsson sótti Gull þó hann væri færður upp úr -38 kg í blandaðann flokk barna 11 til 12 ára -44 kg. Aníta Ýr Ómarsdóttir tók silfur í blönduðum flokki -44 kg 11 til 12 ára og Viktor Bjarki Ómarsson kom líka með tilkall til árangurs og átti sérlega skemmtileg tilprif í -38 kg. ÍR hefur enn á ný sýnt eldri félögunum vaxandi mótstöðu og undirstrikað metnað sinn til árangur.

Heilsuáttak í febrúar og mars

ÍR býður upp á sérstakt heilsuáttak fyrir alla Breiðhylltinga þeim að kostnaðarlausu dagana 16. febrúar til 27. mars nk. Verkefni þetta er unnið í samstarfi við ÍTR. Það eina sem fólk þarf að gera er að mæta og vera með. Mæting er frjál og allir mæta á sínum forsendum.

Hörður Guðbjörnsson, framkvæmdastjóri ÍR segir markmið verkefnisins vera að efla útivist og almenna hreyfingu og því tilvalið fyrir alla að taka þátt. Hann segir að ÍR-heimilið verði opið alla virka daga frá kl. 10 til 14 og allir séu velkomnir til þess að nota aðstöðuna þar. Í ÍR-heimilinu er m.a. hægt er að fara í íþróttasal, horfa á sjónvarp, fá sér kaffi og spjalla. Tímar í leikfimi eldri borgara eru í

ÍR-heimilinu á mánudögum frá kl. 9.00 til 10.30 og á föstudögum frá kl. 13.00 til 14.30 þar sem öllum er boðið að taka þátt að kostnaðarlausu en þessir tímar eru styrktir af ÍTR. Þann 27. mars verður grillað við ÍR-heimilið kl. 17.00-19.00 og eru allir velkomnir til að snæða pylsur og fá sér drykk með.

“Við hvetjum ykkur til þess að taka þátt á einn eða annan hátt. Takið nágranna ykkar með í gönguferðir. Gaman væri að sjá heilu stigagangana eða göturnar taka sig saman í sameiginlegri útiveru næstu sex vikurnar og að sjálfsögðu lengur. Öll hreyfing er af hinu góða,” segir Hörður og bætir við að öllum sé velkominn að kíkja á æfingar hjá deildum ÍR. Æfingatöflur eru inná heimasíðu

félagsins. Hann biður fólk einnig að skrá nafn ykkar í gestabók sem verður í anddyrinu á ÍR-heimilinu þegar þið takið þátt í einhverju ofangreindu og bendir á að í opnum tímum verða einstaklingar undir 18 ára að vera í fylgd með fullorðnum því allir sem nota aðstöðu félagsins geri það á eigin ábyrgð. Þá má benda á aðstöðu til þess að fara á gönguskíði á félagssvæði ÍR ef veðurfar leyfir. Ef snjóar verður troðin braut fyrir gönguskíði á ÍR-svæðinu og skíðabrekkann við Jafnasel opin þegar aðstæður leyfa. Vinsamlegast fylgist með inná heimsíðunni hvað þetta varðar. Heimasíðu ÍR: irsida.is

ÍR-liðið með öruggan sigur

197 keppendur frá 18 félögum og héraðssamböndum voru skráðir til leiks á Meistaramóti Íslands 15 til 22 ára sem fram fór helgina 31. janúar til 1. febrúar í Laugardalshöllinni.

Eins og svo oft komu flestir keppendur komu frá ÍR eða alls 55, 26 frá FH og 16 frá Breiðablik. Að afloknum fyrri degi Mí 15-22 ára, var ÍR með forystu í heildarstigakeppninni með 150 stig og

70 stiga forskot á næsta lið. Forskotið jókst á seinni deginum og endaði ÍR-liðið með 354, FH varð í 2. sæti með 198 stig og Fjölnir í 3. sæti með 124 stig. Nánari úrslil eru á heimasíðu ÍR.

70 verðlaun á stórmóti

Sannkallað Stórmóti ÍR fór fram helgina 17. til 18. janúar í Laugardalshöll. Þetta var í 13 sinn sem mótið er haldið en í ár kepptu um 640 íþróttamenn frá 22 félögum og samböndum af öllu landinu. Mótið var fyrst haldið í tilefni af

90 ára afmæli ÍR árið 1997 og hefur svo sannarlega vaxið og dafnað síðan eins og sjá má á eftirfarandi þáttökutölum. Árið 2005 voru keppendur 329.

ÍR-ingar stóðu sig frábærlega vel á öllum vígstöðvum en alls 70

verðlaun féllu í hlut ÍR-inga, sem skiptust í 19 gull, 27 silfur og 24 brons. Hinir nálægt 100 starfmenn og skipuleggjendur stóðu sig einnig frábærlega vel á þessu stærsta frjálsíþróttamóti sem haldið hefur verið á Íslandi.

Reykjavík International

Frjálsíþróttadeild ÍR átti 14 keppendur á Reykjavík International sem fram fór í Laugar-

dalshöll 18. janúar. Alls tóku 85 keppendur þátt þar af 18 erlendir keppendur frá Bretlandi, Wales,

Færeyjum og Bandaríkjunum. Nánari úrslit á heimasíðu ÍR.



Fréttir

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



15 danspör í úrslit

Danspör frá dansdeild ÍR stóðu sig mjög vel á Reykjavík International Games (RIG) sem haldin var í annað sinn í Laugardalshöllinni þann 18. janúar. ÍR sendi þó nokkur danspör og urðu þau öll í 1. til 4. sæti sem verður að teljast mjög góður árangur.

Úrslit í Latín dösnum:

Börn I A:

Ævar Þór Helgason og Jóhanna Guðrún Jóhannsdóttir-2. sæti.

Börn II A:

Bjarni Sævar Sveinsson og Júlíana Borg Stefánsdóttir-1. sæti.

Unglingar I A:

Kjartan Ingi Þórisson og Diana Lind Christensen-2. sæti.

Unglingar II A:

Þórður Árnason og Mónica Rós Steingrimsdóttir-1. sæti.

Ingólfur H. Steingrímsson og Natalia Lind Jóhannsdóttir-4. sæti.

Unglingar II A/D:

Karólína Rut Lárusdóttir og Svandís Birna Björnsdóttir-2. sæti.

Ungmennni AD:

Hildur Björk Thoroddsen og Alexandra Líf Ívarsdóttir-2. sæti.

Ungmennni K:

Kristófer Aron Garcia og Elva Rán Oddgeirsdóttir-1. sæti.

Unglingar I F:

Kristján Þór Sigurðsson og Kristín Filippía Stefánsdóttir-2. sæti.

Kristófer Haukur Hauksson og Herborg Lúðvíksdóttir-3. sæti.

Úrslit í Standard dösnum:

Börn II K:

Pétur Fannar Gunnarsson og Aníta Lóa Hauksdóttir-1. sæti.

Ungmennni AD:

Hildur Björk Thoroddsen og Alexandra Líf Ívarsdóttir-2. sæti.

Ungmennni K:

Kristófer Aron Garcia og Elva Rán Oddgeirsdóttir-1. sæti.

Unglingar I F:

Kristján Þór Sigurðsson og Kristín Filippía Stefánsdóttir-2. sæti.

Kristófer Haukur Hauksson og Herborg Lúðvíksdóttir-3. sæti.

Eldri borgarar fengu heimsókn



Leikfimiþópurinn fær sér kaffi og spjallar saman að æfingum loknum.

Leikfimiþópur eldri borgara í ÍR-heimilinu bauð völdum gestum að taka þátt í leikfimitíma sínum að morgni mánudagsins 2. febrúar. Tíminn hófst kl.8:30 á léttri upphitun, síðar var keppt í Boccía.

Hóparnir sem kepptu voru hópur ÍR, hópur úr Garðabæ og hópur frá Grund. Öllum var boð-

ið upp á léttar veitingar að lokinni leikfiminni og bók að gjöf áður en hver hélt til síns heima. Föstudaginn 13. febrúar kl. 13:00 verður svo opinn leikfimitími í tengslum við Breiðholtshátíðina - menningarhátíð eldri borgara í Breiðholti. Allir velkomnir og léttar veitingar að leikfimitímanum loknum.



GETRAUNANÚMER ÍR ER 109

Afmælistilboð í Eddufelli 2.



10 ára



5 ára

20%

Við fögnum með því að veita

afslátt af allri þjónustu okkar til 15. mars.

Komið og fagnið með okkur.

Fagmennska í fyrirrúmi

Þjóðum gamla og nýja viðskiptavini hjartanlega velkomna.

Opið: mán – fös: 10 – 18 og lau: 11—14.