

Breiðholtsblaðið

Dreift frítt í öll hús í Breiðholti

JÚLÍ 2009

7. 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
Sigurð Má
Helgason**

- bls. 10
**Bernskuminningar
Gunnars Páls
Jóakimssonar**



Þessi fimm ungmenni hafa starfað við rekstur Kaffi maskínu í Miðbergi í sumar og brugðu á leik að loknum vinnudegi. Þau eru; Már og Ari Viðarssynir, Karen Sif Sigurðardóttir, Harpa Erlendsdóttir og Laufey Björk Svansdóttir. Nánar er fjallað um Kaffi Maskínu og safnahópa Miðbergs og Hólmasels á bls. 8.

Mynd: Jóhann Fjalar.

Breiðholtsdagar í október

Breiðholtsdagar verða haldnir 19. til 25. október næstkomandi. Það eru Hverfisráð Breiðholts og Þjónustumiðstöð Breiðholts sem hafa veg og vanda af Breiðholtsdögum.

Þorsteinn Hjartarson, framkvæmdastjóri Þjónustumiðstöðvar Breiðholts segir að til að slík hverfishátíð geti orðið að veruleika þurfi margir að leggja hönd á plóg. Því sé mælt til að félög í hverfinu, skólar, frístundamiðstöðvar, verslanir, stofnanir og sem flestir íbúar taki þátt í undirbúningi og framkvæmd enda séu af skiljanlegum ástæðum

ekki miklir fjármunir til ráðstöfunar.

Þorsteinn segir að þegar hafi komið fram hugmynd um að halda hátíðarsamkomu föstudaginn 23. október eftir hádegi, íþróttadag laugardaginn 24. október og dag kirkju- og trúfélaga sunnudaginn 25. október. Undirbúningur er enn á frumstigi fólk og því beðið um að hugleiða hvernig það getur komið að þessari hverfishátíð sem hefur verið að festa sig betur og betur í sessi á undanförunum árum. Þorsteinn segir að allar hugmyndir og ábendingar eru vel þegnar því nú sem aldrei fyrr sé fullt tilefni til að

standa fyrir ýmsum skemmtilegum viðburðum sem efla tengsl, samkennd og samheldni íbúa í Breiðholti. Fólk sé því eindregið hvatt til að setja sig í samband við einhvern úr undirbúningshópnum, sem á vonandi eftir að stækka, en stefnt er að því að kynna dagskrána í Breiðholtsblaðinu og á www.breidholt.is um miðjan október. Ungir sem aldnir Breiðhyllingar og aðrir þar á milli eru hvattir til þess að hafa samband við einhvern þessara aðila fæðist þeim hugmyndir um atvik eða viðburðum sem átt gæti heima á Breiðholtsdögum 2009.

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 pissur
100% Ísl. ostur



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

 **Apótekið**
lægra verð

Grafarvogi • Hólagarði • Hagkaup Skeifunni • Hagkaup Akureyri

Nautakjötsútsala

40% afsl. af kjúklingabringum

20% afsl. af Fjallalambsgrillkjöti

Pepsi max
2l. aðeins kr. 98.-



Pín verslun

SELJABRAUT 54 • SÍMI 557 1780 - 577 1788

- á traustum grunni

*Eina kjötborðið
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

7. tbl. 16. árgangur

Breiðholtsblaðið er dreift frítt í öll hús í Breiðholti

Spurningin um viljann

Byrjun júlí fór að hlýna. Hitinn komst í tveggja stafa tölu. Jafnvel um nætur og fólk tók að streyma út á landsbyggðina til þess að njóta hvíldar. Jeppar, hjólhýsi, tjaldvagnar og jafnvel fólksbílar með tjaldbúnað á toppgrind fara um vegi sem liggja til allra átta. Vegna hins bága efnahagsástands og óhagstæðra gjaldeyriskaupa hyggja færri á utanlandsferðir um hásumarið en áður. Fréttir um ýmsar uppákomur í lögreglufréttadálkum blaða og vefmiðla vitna hins vegar um að ýmsir hafa ekki náð að skilja erfiðleikana eftir heima heldur magnað þá upp og fundið þeim farveg til útrásar í sumarhúsum og á tjaldstæðum þar sem fámennið er meira en í borgarlífinu. Meira virðist bera á fréttum af drykkjulátum ýmiskonar og tilfinningahnútum í sumarleyfum á þessu sumri en oft áður og er þó tæplega hægt að sakast um að fréttaleysi ríki.

Afleiðingar efnahagshrunsins birtast víða og trúlega með þessum hætti eins og öðrum. Fólk sér fram á erfiðari lífsafkomu og margir verða að breyta lífsstíl sínum til hins minna – jafnvel varanlega. Slíkar ákvarðanir um eigið líf og lífshætti reyna á. Fólk er missátt við að hafa minna. Trúlega hafa ýmsir spennt bogann svo hátt í því sem kallað var góðæri en ætti fremur að nefna ofuræri að þeirra biður hátt fall. Fólk tekur slíku misjafnlega og þegar dögunin verður döpur kemur Bakus með hönd sína og biður hjálp sem sumum reynist auðvelt að þiggja. En eins og jafnan er hjálp hans tvíræð. Hún getur lagt blæju kæruleysis á sár en einnig ýft þau upp svo þau taka að gjósa. Og það eru þannig gos sem lesa má um í lögregludálkum blaða og vefmiðla þessa dagana.

Alþingi berast fréttir um nöldur og að landsfeður sjái ekki skóginn fyrir trjám. Þeir takast á um flokkshagsmuni á meðan efnahags- og atvinnulífið er nánast lamað. Stjórnmalamenn bera að nokkru leyti ábyrgð á óförum Íslands. Í skjóli þess að flest mætti fóru framkvæmdagleðimenn á fyllirí með Mammoni sem nú er verið að sötra seiðið af. Eftirláta ber rannsakendum að komast að því hvað brast og hverjir beri ábyrgð en stjórnmalamenn verða að horfa fram á veginn.

Öli Íslendinga er ekki að leggja árar í bát. Þrátt fyrir heimsmet í óráðsíu og óförum skuldaútrásarvíkinganna á þjóðin ýmis tækifæri. Hún á auðlindir og hugvit sem nýta verður til nýrra verka. Skuldaútrásarhugsunarhættinum þarf að útrýma og flokkshagsmunir verða að víkja fyrir hagsmunum þjóðar. Með því er alls ekki verið að kasta hefðbundnum stjórnálum og skoðunum fólks fyrir róða heldur einvörðungu að hvetja landsmenn að leggjast saman á árar þegar ágjöfin er yfir hættumörkum. Svo virðist sem atvinnuleysi sé að byrja að dragast saman og viðskiptalífið að vakna. Þetta vekur vonir um að landsmönnum takist að finna og nýta auðlindir þjóðarinnar og róa saman að því marki að byggja upp að nýju. Spurningin er um viljann sem þarf.

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

Umhverfisverðlaun í sumar

Hverfisráð Breiðholts mun veita umhverfisverðlaun á þessu sumri eins og undanfarin ár. Á fundi hverfisráðs þann 15. júní sl. var samþykkt að halda áfram í sumar með þetta verkefni og voru fulltrúar beðnir um að líta í kringum sig og skoða hvaða hús og/eða fyrirtæki eigi skilið að hljóta viðurkenningu í ár. Einnig var ákveðið að gefa íbúum tækifæri til að senda inn ábendingar. Meginmarkmið með þessum umhverfisverðlaunum er að stuðla að hugarfarsbreytingu og metnaði í þessum efnunum og jafnframt að ýta undir hvers kyns fegrun í hverfinu, viðhaldsverkefni og góða umgengni. Íbúar geta sent inn ábendingar á netfangið: breidholt@reykjavik.is og til Brynjars Franssonar, formanns sem hefur netfangið bbff@internet.is.

Góð aðsókn að Smíðavöllum ÍTR

Góð aðsókn hefur verið að smíðavöllum ÍTR það sem af er sumri. Helstu viðfangsefnin eru kofasmíðar, kassabílar og smíði á ýmis konar smáhlutum. Í sumar hafa 12 vellir verið starfræktir víðsvegar um borgina og eru þeir fyrir börn á aldrinum 8 til 12 ára. Ekki er boðið upp á gæslu á smíðavellinum, en leiðbeinendur eru á öllum völlum og eru þeir börnunum innan handar við kofagerðina. Vellirnir í Árbæ og í Grafarholti pökkuðu verkfærunum saman síðasta föstudag eftir fjórar vel heppnaðar vikur og verkfærunum í Miðbergi var einnig pakkað saman og farið var með þau á völinn við Hólmasel í Breiðholti. Vellirnir starfa frameftir júlí og sumir undir júlilok.

Grænt skref til framtíðar

„Þetta er grænt skref til framtíðar,” sagði Elly Katrín Guðmundsdóttir sviðsstýra Umhverfis- og samgöngusviðs þegar Vinnuskóli Reykjavíkur hlaut alþjóðlega umhverfismerkið Grænfánann. Grænfáninn var dreginn að húni á Miklatúni föstudaginn 3. júlí sl. Við það tækifæri kom fram að Vinnuskólinn hefur bryddað upp á nokkrum nýjungum í sumar og var það sérstaklega gert vegna Grænfánans. Þar má nefna að vinnuhópar skólans flokkuðu allan úrgang sem kom frá þeim og ráðnir voru átta fræðsluleiðbeinendur til sjá um fræðslu til allra hópa skólans. Vinnuhóparnir settu sér einnig sína eigin umhverfisstefnu með því að ákveða meðal annars að fara vel með verkfæri, koma með nesti í boxum í stað einnota umbúða, hjóla eða ganga til vinnu, fara vel með vatn eða annað því um líkt. Hver skóli sem hlotið hefur Grænfánann þarf árlega að bæta umhverfisstarf sitt til að halda fánanum. Í Reykjavík hafa 20 skólar Grænfánann.

Breiðholtsblaðið

Auglýsingasími:
511 1188 &
895 8298

Að skapa betra borgarumhverfi

Flest starfsfólk Umhverfis- og samgöngusviðs Reykjavíkurborgar eða 85% segjast taka virkan þátt í að skapa betra borgarumhverfi og 75% segjast einnig leggja metnað sinn í að vera fyrirmynd í umhverfismálum. Niðurstaðan kom fram í viðhorfsskönnun meðal starfsmanna Umhverfis- og samgöngusviðs þar sem spurt var: „Í starfi mínu tek ég virkan þátt í að skapa betra borgarumhverfi“, og: „Ég legg metnað minn í að vera fyrirmynd í umhverfismálum sem starfsmaður Reykjavíkurborgar.“ Elly Katrín Guðmundsdóttir, sviðsstýra Umhverfis- og samgöngusviðs segir að niðurstaðan sé sérlega ánægjuleg vegna allra þeirra ólíku starfa sem unnin eru á sviðinu en könnunin var lögð fyrir 184 starfsmenn.

Fyrsta úthlutun úr Silfursjóði

Silfursjóður Reykjavíkurborgar bauð öllum nemendum Vinnuskóla Reykjavíkur í bíó á kvikmyndina „Gott silfur gulli betra“ í Sambíóunum í tilefni af fyrstu úthlutun styrkja úr sjóðnum. Kvikmyndin er gerð af Þór Elís Pálssyni kvikmyndagerðarmanni og fjallar um undirbúning handknattleikslandsliðsins fyrir Ólympíuleikana í Peking 2008 og sigurgöngu þeirra á leikunum. Þór Elís fékk styrk úr Silfursjóðnum til þess að sýna nemendum í Vinnuskólanum kvikmyndina í sumar. Silfursjóður Reykjavíkurborgar var stofnaður til heiðurs árangri íslenska handknattleikslandsliðsins á Ólympíuleikunum í Peking sumarið 2008. Markmið sjóðsins er að hvetja reykvísk börn til handknattleiksíðkunar, veita þeim tækifæri til að hitta landsliðsmenn Íslands í handknattleik og styrkja verkefni vegna yngri landsliða Íslands í handknattleik. Heildarupphæð sjóðsins er 20 milljónir. Árlega er gert ráð fyrir að úthlutað verði fimm milljónum króna af þeirri upphæð til verkefna og styrkja á árabílinu 2009 til 2012 eða til Ólympíuleikanna í London árið 2012.

Kjarasamningar undirritaðir

Samninganefnd Reykjavíkur-

borgar hefur gert samkomulag við Starfsmannafélag Reykjavíkurborgar og Eflingu-stéttarfélag um breytingar og framlengingu kjarasamninga við félögin og gildir hann fram til 30. nóvember 2010. Samkomulagið er gert í beinu framhaldi af stöðuleikasáttmála aðila vinnumarkaðarins en meðal helstu markmiða hans er að stuðla að endurreisn efnahagslífsins, treysta undirstöður velferðarkerfisins, verja störf eins og aðstæður frekast leyfa og styrkja stöðu hinna tekjulægstu. Samkomulagið felur í sér að laun undir kr. 180 þús. hækkuðu um kr. 6.750 þúsund þann 1. júlí 2009. Þau hækkka aftur 1. nóvember 2009 og 1. júní 2010. Önnur laun hækkka hlutfallslega minna eftir því sem mánaðarlaun eru hærri. Laun umfram 225 þúsund krónur munu ekki taka neinum hækkunum. Um er að ræða sömu dagsetningar og um samdist á almennum vinnumarkaði og í samningum ríkis við BSRB félög. Lágmarkslaun verða því samkvæmt samkomulaginu kr.170 þúsund í júní árið 2010.

Jafningjafræðslan fær styrk úr Forvarnasjóði

Borgarráð hefur samþykkt að tillögu Hönnu Birnu Kristjánsdóttur, borgarstjóra að úthluta 15 milljónum króna úr Forvarna- og framfarasjóði Reykjavíkurborgar til skógræktarverkefna á vegum Skógræktarfélags Íslands í Heiðmörk og Esjuhlíðum. Styrkveitingin miðar að því að veita ungu atvinnulausu fólki vinnu við umhverfisvænt verkefni sem stuðlar að fegrun útivistarsvæða borgarinnar. Ráðgjafahópur um úthlutun úr Forvarna- og framfarasjóði hafði lagt til að 15 milljónum króna verði varið úr sjóðnum til skógræktarverkefnanna. Í umsögn ráðgjafahópsins kemur fram að með verkefnunum sé stuðlað að tveimur af helstu markmiðum sjóðsins. Annars vegar að með vali á ungu fólki til verkefnanna verði stuðlað að forvörnum og hins vegar stuðlað að fegrun umhverfis með plöntun trjáa á svæðunum tveimur. Með verkefninu er einnig komið til móts við atvinnulaus ungmenni og áhersla var lögð á að bjóða sem flestum úr yngsta hópnum atvinnu án þess þó að útiloka þá sem eru eldri.

Úrval af nýjum fiski

Kofareyktur rauðmagi

Sigin grásleppa

Sjósiginn fiskur

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

Fiskbúð Einars

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



33 MILLJÓNIR Í EINU HÖGGI

Lottópotturinn er fimmfaldur og stefnir beinustu leið í **33 milljónir**.
Leyfðu þér smá Lottó!



FARÐU Á NÆSTA SÖLUSTAD EÐA Á WWW.LOTTO.IS OG FÁÐU ÞÉR MIÐA

VIÐTALIÐ

“Ég er hálfgerð almenningseign. Það gerir lengdin. Ég stend allsstaðar upp úr hvar sem ég kem. Maður leynist hvergi,” sagði Sigurður Már Helgason, húsgagnabólstrari sem fremur mætti kalla þúsundþjalasmið svo víða sem hann hefur komið við á lífsleiðinni á meðan við gengum til stofu hjá Guðrúnu Jónsdóttur, forstöðukonu félagsstarfsins í Gerðubergi sem hafði léð okkur afdrep til þess að spjalla saman. Sigurður hefur auk annars fengist við listasmíði því hann er höfundur og framleiðandi að fuzzy smástólum sem farið hefur víða.

“Já - ég hannaði og smíðaði fyrsta fuzzy stólinn, lítinn koll með sútaðri lambsgæru með ullinni eins og hún kemur af kindinni. Fætur stólsins eru renndir í líki vatnsdropa. Ég sá fljótlega fyrir mér að þessi gripur gæti hentaði útlendingum sem hingað koma til þess að taka með sér sem handhægan grip frá Íslandi. Stóllinn hefur líka notið vinsælda til tækifærisgjafa. Þegar ég vann að hönnun hans lagði ég áherslu á að um tímalaus hönnun væri að ræða sem gæti hentað hvar sem og við hvaða tækifæri sem um yrði að ræða. Sú hefur líka orðið raunin. Ég ætlaði mér að hafa þetta sem hobby því ég gerði mér ekki grein fyrir því hvað þetta átti eftir að verða vinsælt. Rafn Hafnfjörð, ljósmyndari sá þetta hjá mér og sagði að það yrði að markaðssetja stólinn. Síðan hefur hann farið um Skandinavíu og annarsstaðar um Evrópu á vegum Skandinavian design og mér var stillt upp með þekktum hönnuðum Norðurlanda. Það er nú ófínt en ég verð þó að viðurkenna að þá rigndi aðeins upp í nasirnar á mér.”

Barnvænsta hverfið í borginni

“Já – ég er frumbýlingur. Ég keypti íbúð í Vesturberginu af Óskari og Braga. Það var ekkert annað að hafa á þessum tíma og ég setti Breiðholtið ekkert fyrir mig. Þegar ég kom hingað var þetta svæði að mestu óbyggt. Bara holt og hólar og ein verslun að mig minnir. Maður var svona hálfgerður sveitamaður fyrstu árin. Ég var 11 ár í Vesturberginu en flutti mig þá yfir í Hraunbergið vegna þess að húsnæðið þar bauð upp á að vera með iðnarframleiðslu. Ég er húsgagnabólstrari og hugsaði mér að nýta framhúsið við Hraunbergið fyrir atvinnustarsemi en það hefur orðið minna úr því en upphaflega var ætlað. Eftir EFTA samningana var ekki hægt að keppa við innflutning á húsgögnum sem væru framleidd á mun lægri launum en hér þurfti að greiða. Ég hætti því að fást við húsgangagerð nema fuzzy stólinn. En þótt ég hafi verið kominn upp í sveit þá leiddist mér ekkert. Ég kom fljótlega auga ýmsa kosti við að búa hér efra. Ég sá að í kringum mig var eitt barnvænsta hverfi borgarinnar. Barnaskólinn, Fjölbrotaskólinn og sundlaugin voru í göngufæri frá heimilunum og nú í dag, sem eldri borgari er ég í göngufæri við Gerðubergið og félagsstarfið þar. Ég finn heldur ekki mikið fyrir því þótt þjónustan hafi heldur minnkad frá því hún var best. Ég þarf í rauninni ekkert að fara niður í bæ. Ég get verslað hér og reikningana borga ég bara í tölvunni heima á stofuborði. Ég hef alltaf haft gaman af að skoða mannlífið og hér hef ég góða yfirsýn yfir það.”

Það geislaði af séra Friðriki

Hæð Sigurðar Mús varð til þess að hann fór að leika körfubolta og varð eftirsóttur leikmaður. “Körfuboltinn byrjaði í Vestmannaeyjum

Kannski er ég bara svona mikil félagsvera



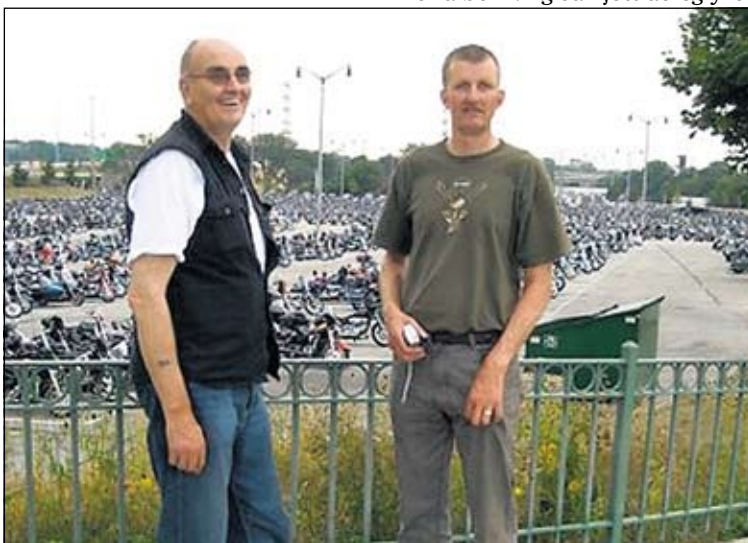
Sigurður Már Helgason á góðri stund í félagsstarfinu í Gerðubergi.

að ég held. Edvard Mixon kom þangað og hóf að kenna strákum að spila körfubolta. Hann varð líka hvatamaður að stofnun körfuboltafélags í Eyjum og við sem vorum uppi á landi spiluðum við eyjamenn. Ég man nú ekki eftir úrslitum enda skipta þau ekki höfudmáli. Við vorum að gera þetta okkur til gamans. Nei – Geir Jón lögga var ekki farinn að spila þá en ég kenndi honum körfubolta síðar. Hann var ágætur í boltanum þótt hann sé ekki alveg eins hár og ég. Svo áttum við samleið síðar þegar hann var starfandi hér. Þá spurði hann mig stundum; “Siggi segðu okkur nú hvar er verið að slást.” Sigurður Már er með fyrstu körfuboltamönnum hér á landi og einn af stofnendum körfuboltadeildar Vals. Hann spilaði einnig með landsliðinu þegar leikið var á Hálogalandi. “Ég var nú yfirleitt með yngri flokkana þegar ég var að kenna,” heldur Sigurður áfram. “Ég var formaður körfuknattleiksdeildar Vals í áratug. Við kepptum m.a. við KR og ÍR en ég var ekki almennilega viðurkenndur fyrstu dagana í Val og sagt að svartu svanurinn væri nú orðinn hvítur þegar við fórum að vinna sigra á keppinautum okkar. Nei – ég var ekki KFUM-ari þótt ég gerðist Valsari en ákveðin tengsl voru á milli KFUM og Vals. Ég var þess þó aðnjótandi að hitta séra Friðrik Friðriksson, stofnanda KFUM og spjalla við hann. Friðrik var mjög sérstakur maður og án þess hefði hann ekki haft þau áhrif sem hann hafði.

Það geislaði af honum.” Sigurður Már var fyrsti þjálfari Pétur Guðmundssonar, körfuboltamanns. “Hann býr í Seattle og þegar ég kom þangað vestur hafði þetta spurst út á meðal körfuboltamanna. Sonur minn spilar körfubolta og þegar ég fór með honum á æfingu komu félagarnir til mín og heilsuðu mér. “Þú varst þjálfari hans Péturs,” sögðu þeir.”

Slapp undan öskubíl

Sigurður Már lét ekki staðar numið við körfuboltann. Hann átti eftir að eignast annað áhugamál sem hefur fært honum ýmislegt um dagana og þá einkum þá síðari. Það er mótörhjólaáhuginn.



Sigurður Már ásamt Flosa syni sínum. Myndin var tekin í mótörhjólaferð þeirra um Bandaríkin sem Sigurður segir frá í viðtalinu.

aldrei í honum svo ég gaf hann bara til baka á uppboðið. Svo kom að vesti sem var merkt Florida. Ég fór í það og það passaði. Ég leit á Erlu konuna mína sem var með mér og spurði hana hvort ég væri ekki flottur í því en nú vantaði bara mótörhjólið. Þetta varð til þess að ég hringdi í kunningja minn og spurði hann hvort hann vissi um mótörhjól til sölu. Og viti menn. Hann sagðist vita um alveg æðislegt hjól. Við ákváðum að hittast og fara og líta á hjólið. Þetta reyndist vera afmælisútgáfa af Yamaha. Ég hélt í fyrstu að Erlu litist ekkert á þessa hugmynd. Hún sagði reyndar að ég hefði átt að gera þetta fyrir 20 árum og þegar við vorum að borða hafra-grautinn morguninn eftir minntist hún aftur á hjólið. Ég sagðist vera búinn að strika það allt út. Hún hefði sagt nei. En hún bar algerlega á móti því og kvaðst ekki hafa sagt neitt. Ég spurði þá hvort ég mætti hugsa meira um hjólið. Ég hugsaði og hugsaði og fór svo aftur að hitta manninn. Hann var ekki búinn að selja hjólið og kvaðst mundu geyma það fyrir mig í tvo daga á meðan ég væri að hugsa mig endanlega um. Ég fór aftur til hans eftir þessa tvo daga og borgaði hjólið. En svo varð ég að fá kunningja minn til þess að aðstoða mig við að koma því heim. Ég kunni bara að sitja á reiðhjóli og á vespu en þetta var mikið stærra. Áður en við gengum frá þessu og lögðum af stað með hjólin heim hringdi ég í Erlu og sagði henni að ég væri búinn að skoða hjólið aftur. Hún sagði að nú væri ég hugaður. Svo fór ég að æfa mig. Oft var sagt við mig að væri ég ekki búinn að detta ætti ég það eftir. Máttarvöldin hafa verið mér hliðholl. Tvisvar hef ég verið kominn að því að lenda illa í því. Í annað skiptið vestur í Bandaríkjunum þegar öskubíll ók í veg fyrir mig. En mér lánaðist að bregðast rétt við en þarna hefði geta orðið stórslys. Í síðara skiptið var ég að aka að enda malbiks þar sem grófara lag tók við. Sandur hafði borist upp á malbikið af grófri kaflanum og að auki var beygja og vegurinn lá niður í móti. Mér tókst með naumindum að sleppa við að lenda á vegrið. Í þetta skipti var ég nú dálítið hætt kominn.”

Frá Seattle til Chicago

Mótörhjólaáhuginn átti eftir að eflast jafnt sem kunnátta Sigurðar Mús til að sitja hjólið. Þetta áhugamál sem hann skóp sér á miðjum aldri leiddi hann til langferðar um Bandaríkin fyrir nokkrum árum. “Já – það er rétt. Ég ferðaðist um Bandaríkin á mótörhjóli. Þannig er að sonur minn er búsettur vestra – í Seattle á vesturströndinni. Hann var búinn að skipuleggja mótörhjólaferð um Bandaríkin með félögum sínum og þegar nær ferðinni dró hafði hann samband við mig og spurði hvort ég vildi ekki slást í förina með þeim. Ég væri orðinn svo góður á hjólinu. Ég hugsaði mig ekki lengi um. Þarna fengi ég tækifæri sem eflaust kæmi ekki aftur. Ég sló til og hélt vestur til Seattle þar sem við hófum ferðina. Við vorum sjö saman á sex hjólum. Við höldum fyrst í austur á vegi tvö meðfram landamærum Kanada til Milwau-

kee og þaðan niður að vötnunum allt til Chicago og aftur til baka. Við vorum 17 daga á ferðinni og ókum 16,464 mílur. Við fengum öll veður. Stundum var svo heitt að við gátum ekki verið í öryggisgallanum. Við lentum líka í hagli en þó ekki svo miklu að myndaðist hálka og ekki væri hægt að aka. Svo fórum við í gegnum fellibil en sluppum naumlega. Við ókum eftir miklum sléttum þar sem ekki sá fyrir endann á bleikum ökrum. Ég hafði orð á það væri ekki nema von að þetta land væri ríkt að búa yfir svona akurlendi. Við ræddum þetta eitt kvöldið og sonur minn sagði þá að fólk hefði ekki lengur efni á að nota kornið til matar vegna þess að farið væri að rækta það til að framleiða eldsneyti á bíla. Mér fannst við búin að ganga í gegnum margt hér heima. Haftabúskap og óðaverðbólgu. Tvö núll aftan af gjaldmiðlinum og fleira. En þetta. Að nota akurlendið til þess að framleiða bílafóður en ekki manna. Nei – mér varð ekki um sel.”

Menn verða að þekkja hjartslátt umhverfisins

Hugur Sigurðar Más leitar aftur á heimaslóðir eftir að hafa rifjað vesturförina upp. “Ég held að við séum ekki stódd á neinu flæðiskeri þótt blási á móti um stund. Ég var viðstaddur útskrif úr Háskóla Íslands á dögnum þar sem um 400 manns voru að ljúka háskólaprófi. Og ég fór að hugsa um þann mannauð sem býr í þessu fólki. Það rifjaðist upp fyrir mér að ég sá eitt sinn um húsgagnadeildina í Pennanum. Umsviðin höfðu aukist svo til stóð að ráða verslunarstjóra til hliðar við mig. Það var auglýst eftir manni í starfið og mér voru fengnar fimm umsóknir til að velja úr. Ég las þær og valdi síðan þann sem mér leist best á. Ég var strax spurður af hverju ég hefði valið

þennan mann. Hann væri búinn að vera verslunarstjóri á öðrum stað. Ég svaraði því til að ég hlyti að vera svo verðmætur að ég ætti ekki að þurfa að ráða verslunarstjóra sem ég þyrfti að byrja á að kenna. Ég vildi fá mann sem gæti bara byrjað að starfa án þess að ég þyrfti að anda ofan í hálsmálið á honum öllum stundum. Eitt af því sem vantar í nútíma stjórnun er að geta nýtt sér þekkingu og reynslu annarra. Menn eru hræddir við að ráða til sín menn sem hafa eitthvað nýtt fram að færa. Þeir verða hræddir um sjálfa sig. Þarna er verið að sóa ákveðnum mannauði.” Sigurður segir að til þess að sigla skútu þurfi að læra að lesa í sjólag og vind. Horfa þurfi á fjöll og himinn. “Þetta er eins og að fljúga sviflugu. Svifflugmaðurinn þarf að

læra ákveðnar staðreyndir af bók en síðan þarf hann að læra handbrögðin og að lesa í umhverfið. Í náttúruna þar sem hann flýgur. Þar er að finna þekkingu sem aldrei verður sett á blað en lærist aðeins af reynslu. Þess vegna finnst mér oft grátlegt þegar ungir stjórnendur byrja á því að ýta eldri mönnum í burt. Oft mönnum með mikla starfsreynslu og góð sambönd við viðskiptavinum í staðinn fyrir lengri setu á skólabekk. Skólalærdómur og reynsla eiga að geta unnið hvort með öðru og bætt hvað annað upp. Ef menn áttuðu sig á þessu væri þeir í mörgum tilfellum betur staddir. Kannski væru bankamálín í landinu ekki í þeirri stöðu sem þau eru ef þessi sjónarmið hefðu verið höfð í heiðri. Menn verða að þekkja hjartslátt umhverfisins.”

Kannski er ég bara svona mikil félagsvera

“En nú er ég orðinn þátttakandi félagsstarfinu hér í Gerðubergi. Fór að koma hingað í vetur. Ég starfaði um tíma hjá ÍTR. Annaðist um smíðavellina. Við smíðuðum 200 til 300 smáhús þegar mest var. Þetta voru hús fyrir garða og sumarbústaði en þannig byggð að þau héldu vatni. Ég hef líka séð um þjálfun fatlaðra á hestum. Það er merkilegt hvað hestamennskan gefur fólki sem býr við hreyfihömlun. Ég taldi mig engan sérstakan söngmann en fór engu að síður í kór Starfsmannafélags Reykjavíkurborgar. Mig langaði í Gerðubergskórinn og varð að finna út hvort ég væri nothæfur til þess. Svo stunda ég leikfimi á vegum eldri borgara í

Árskógum og Gerðubergi. Þessi starfsemi er stórkostleg en því miður hafa margir jafnaðrar mínir ekki áttað sig á þessu. Félagsstarfið er stórkostleg uppfinding. En það skortir á að kynna það enn betur. Það vanta til dæmis merkingar á Gerðuberg að félagsstarfið sé þar til húsa. Breiðhýltlingar eiga Gerðuberg ef svo má segja. Það var byggt fyrir fé sem sparaðist af fjárveitingum vegna byggingar framkvæmdanefndar íbúðanna. Það var hugsað sem félags- og menningarmiðstöð fyrir þetta stóra hverfi. Það er grátlegt hversu sá hluti Gerðubergs sem er menningarmiðstöð er illa nýttur. Kannski er ég bara svona mikil félagsvera. En mér finnst að það mætti nota það meira fyrir hverfið.”

Ekki gera ekkert við stafrænu myndirnar!
Láttu framkalla myndirnar þínar.



200 myndir á 5.400kr.

myndval.net
framköllun
www.myndval.is
Þönglabakki 4 - sími 557 4070



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

SUPER SÖL / NOON HÁRSTOFA
Hólmaseli 2., 109 Reykjavík
S. 567 2077 - 587 0077

Ný þjónusta fyrir garðeigendur!

Tvær grænar leiðir að sama marki

Gámapjónustan hf býður nú þjónustu við garðeigendur á höfuðborgarsvæðinu á söfnun garðaúrgangs með tveimur mismunandi leiðum, Garðapoka og Garðatunnu.

Garðapokinn er veglegur og traustur plastpoki fyrir garðaúrgang. Þeir eru seldir 5 stk. í pakka og er hirðing pokanna ásamt innihaldi innifalinn í verði. Þú pantar Garðapokann á **www.gardapokinn.is**, færð staðfestingu á pöntun og við sendum þér síðan pokana heim.

Þegar þú pantar hirðingu á pokunum ferðu inn á **www.gardapokinn.is** og fyllir út beiðni. Einnig er hægt að hringja í síma **535 2520** og panta hirðingu. Í báðum tilfellum verða pokarnir sóttir samkvæmt áætlun sem hægt er að sjá á heimasíðunni.

Garðatunnan er 240 lítra tunna sem íbúar gerast áskrifendur að. Þú pantar Garðatunnuna á **www.gardatunnan.is**, fyllir út beiðni og tunnan verður send til þín. Hún er losuð á tveggja vikna fresti yfir sumarmánuðina og er hægt að sjá losunardaga á **www.gardatunnan.is**.



Gardatunnan.is



GÁMAPJÓNUSTAN HF.
BÆTT UMHVERFI - BETRI FRAMTÍÐ



Gardapokinn.is

Vilja hafa tvo lögreglumenn í Mjóddinni



Myndin var tekin á fundi íbúasamtakanna Betra Breiðholts í síðasta mánuði og þar má sjá frá vinstri; Guðrúnu Jónsdóttir, forstöðumann félagsstarfsins í Gerðubergi, Kristínu Jóhannesdóttur, skólastjóra Fellaskóla, Reyni Daniel Guðjónsson, skólastjóri Ölduselsskóla, Þorbjörgu Guðmundsdóttur og Sigtrygg R. Eypórsson, framkvæmdastjóra.

Einn lögreglumaður er nú starfandi á lögreglustöðinni í Breiðholti. Hann vinnur einkum við rannsóknar og skrifstofustörf auk þess að sinna þeim afgreiðsluerindum sem stöðinni berast en hún er opin á hefðbundnum skrifstofutíma frá kl. 8 til 16 á daginn. Enn hefur ekki verið tekin ákvörðun um hvaða starfsemi á vegum lögreglunnar muni fara fram í Breiðholtsstöðinni en höfuðstöðvar lögreglunnar í Breiðholti og Kópavogi hafa verið sameinaðar í eina stöð við Dalveg í Kópavogi.

Á fundi sem íbúasamtökin Betra Breiðholt efndu til í liðnum mánuði kom fram ákveðin óánægja með þetta nýja fyrirkomulag sem fólk taldi að ekki muni nýtast Breiðholtinu nægilega vel. Lögreglustjórnin í Reykjavík hefur nú óskað eftir því að vera leystur undan samningi um húsnæði þar sem stöðin hefur haft í Mjóddinni

en það mál er ekki frágengið enn sem komið er. Óskað hefur verið eftir því að tveir lögreglumenn frá lögreglustöðinni við Dalveg hafi starfsaðstöðu og viðveru í Mjóddinni og er málið á umræðustigi. Ef samstaða næst um þá lausn til handa Breiðhylltingum að tveir lögreglumenn starfi áfram í Mjóddinni er gert ráð fyrir að þeir muni áfram nýta hluta þess húsnæðis sem Breiðholtsstöðin hefur haft afnot af en hluti þess gangi til Þjónustumiðstöðvarinnar í Breiðholti sem býr við þröngan húsakost. Þorsteinn Hjartarson, framkvæmdastjóri Þjónustumiðstöðvarinnar sagði í samtali við Breiðholtsblaðið að vonast væri eftir því að samkomulag næðist um þá lausn sem óskað hafi verið eftir. Málinu hafi verið tekið vel en þarna sé einkum um fjármuni að ræða og ráðstöfun þeirra á tímum mikils niðurskurðar.



Kjartan Magnússon, formaður Menntaráðs Reykjavíkurborgar flytur tölu áður en afhenging verðlaunanna fór fram.

Tvenn hvatningarverðlaun í Breiðholtið

Foreldranámskeið fyrir útlendinga og nýjungar í lestrakennslu eru undirrot tvennra hvatningarverðlauna menntaráðs Reykjavíkur sem skólar í Breiðholtinu hlutu á liðnu vori. Þessir skólar eru Fellaskóli og Ölduselsskóli í Breiðholti og markmið verðlaunanna er að veita nemendum og grunnskólum í Reykjavík jákvæða hvatningu í starfi og vekja athygli á því gróskumikla starfi sem fram fer í grunnskólum borgarinnar auk þess að stuðla að nýbreytni- og þróunarstarfi í skólunum.

Óhætt er að segja að það gladdi marga Breiðhylltinga þegar Kjartan Magnússon, formaður menntaráðs afhenti verðlaunin við hátíðlega athöfn í Ingunnarskóla sunnudaginn 14. júní sl. að tveir skólar í fjölmennasta hverfi Reykjavíkur skyldu verða þessa heiðurs aðnjótandi.

Foreldranámskeið fyrir útlendinga

Verkefnið sem Fellaskóla voru veitt hvatningarverðlaun fyrir ber heitið Foreldranámskeið fyrir erlenda foreldra. Um er að ræða tvö foreldranámskeið ætluð Pólverjum. Tilgangur námskeiðanna er einkum tvíþættur. Annarsvegar að læra dálitla íslensku og þá einkum orðaforða sem tengist skólanum og námi barnanna. Hinsvegar á verkefnið að byggja upp traust við heimilin og leggja þannig grunn að góðri samvinnu til framtíðar. Verkefnið er unnið í samstarfi við Þjónustumiðstöð Breiðholts og eru marmið þess margskonar. Verkefninu er ætlað að styrkja jákvæð tengsl við innflytjendur sem eiga börn í Fellaskóla og kynna foreldrum innviði skólastarfsins þ.m.t. námsefni og verkefni sem nemendur eru að vinna. Því er einnig ætlað að kenna foreldrum að nota Mentor og kynna þeim tölvuforrit og leiki sem nýtast í íslenskunámi. Þá er meiningin með verkefninu einnig sú að fræða foreldra um hvernig þeir geti stutt við bak barna sinna í námi, veitt þeim æskilega hvatningu og stuðning við móðurmálið og að kenna þeim orðaforða og setningar í íslensku auk þess að koma á og efla tengslanet milli foreldra. Ut frá námskeiðinu hefur þegar sprottið þekking og reynsla sem nýtt er í annað og umfangsmeyra þróunarverkefni sem nú er unnið að á vegum Þjónustumiðstöðvar Breiðholts og Mennta-



Fremst frá hægri: Kristín Jóhannesdóttir, skólastjóri Fellaskóla, Arnþjörg Eidsdóttir, kennsluráðgjafi á Þjónustumiðstöð Breiðholts og Ásdís Hallgrímsdóttir, kennari í Ölduselsskóla.

sviðs Reykjavíkurborgar. Á næsta skólaári mun slíkt námskeið væntanlega verða í boði fyrir enn fleiri grunnskóla borgarinnar.

Vinnustöðvar í lestri

Verkefni Ölduselsskóla ber heitið Vinnustöðvar í lestri. Upphaf þess má rekja til síðastliðins sumars en þá fóru nokkrir kennarar skólans til Texas í Bandaríkjunum að kynna sér ákveðið námsfyrirkomulag kennt við Debbie Diller sem stuðlar að einstaklingsmiðuðu námi með vinnustöðvum. Áður höfðu þessir kennarar kynnt sér bók og myndband sem Debbie Diller gaf út. Umræddir kennarar eru Ásdís Hallgrímsdóttir, Erla Erlendsdóttir, Ásta Margrét Guðmundsdóttir, Kristín Gísladóttir, Eygló Guðmundsdóttir, Guðrún Guðnadóttir, Björg Ásgeirsdóttir, Guðríður Guðnadóttir, Málfríður Jóhannsdóttir og Elín Thorarsen. Eftir heimkomuna fylltust þær eldmóði og hafa núna í vetur unnið að þróun vinnustöðvar í lestri og fengið til liðs við sig fleiri kennara í Ölduselsskóla. Með þessu skipulagi og sjálfstæðari vinnubrögðum nemenda hafa kennarar meiri tíma til að sinna hverjum og einum miðað við hans getu. Kostir við þessa kennslu-

hætti eru m.a. þeir að nemendur verða sjálfstæðari og ábyrgð þeirra á náminu er aukin. Leitast er við að tryggja stöðugleika í kennslumhverfinu og breytileika, öryggi og nýbreytni.

Sjöunda nemendaverðlaunaveitingin

Nemendaverðlaun menntaráðs eru nú afhent í sjöunda sinn, en síðan vorið 2003 hafa árlega verið veittar viðurkenningar og verðlaun til nemenda í grunnskólum borgarinnar sem skara fram úr í námi og starfi. Að þessu sinni bárust 28 tilnefningar til hvatningarverðlauna frá skólum, kennurum, foreldraráðum, foreldrafélögum og má fullyrða að þessi verkefni eru vitnisburður um gróskumikið og framsækið starf í grunnskólum borgarinnar. Sérstök valnefnd, skipuð af fræðsluráði, fjallaði um allar tillögurnar en formaður hennar var Sigríður Ragna Sigurðardóttir. Til hliðsjónar við valið hafði dómnefnd vinnureglur en þar segir m.a. að með nýbreytni sé átt við nýjungar í skólastarfi viðkomandi skóla sem feli í sér umbætur á skólastarfi. Átta verkefni voru að lokum valin til viðurkenningar.

LOKSINS FISKBÚÐ Í MJÓDD

Opið alla virka daga kl. 9 – 18:30.



BYKO KORTIÐ

LUKKU LEIKUR

FYRIR HANDHAFA BYKO KORTSINS

Þeir sem koma og versla í BYKO geta tekið þátt í Lukkuleik BYKO kortsins.

Allir sem hafa BYKO kortið eiga möguleika á glæsilegum vinningum.
Ef þú ert ekki með BYKO kortið þá getur þú sótt það í næstu
BYKO verslun þér að kostnaðarlausu um leið og þú tekur þátt í leiknum.

BYKO kortið veitir þér 10% staðgreiðsluafslátt*
auk fjölda sértílaþóða sem eru aðeins fyrir korthafa.

* Gildir ekki með TB og SV merktum vörum.

ÞAÐ KOSTAR EKKERT AÐ FÁ BYKO KORTIÐ

LEIKNUM LÝKUR
ÞANN 2. ÁGÚST

Sjá vinningshafa á www.byko.is 5. ágúst



1. VINNINGUR

250.000 kr.

INNEIGN Í BYKO



2. VINNINGUR



42" sjónvarp frá ELKO
að verðmæti 189.995 kr.

Upplausn 1024x768 / Birtustig 1500 cd/m2 / Skerpa 20.000:1 (Dynamic) /
Viðbragðstími 1ms / Sjónarhorn 178° / HD Ready. LG 42PG3000 er 42" plasma tæki
með innbyggðum 2x10w hátölurum og stafrænum sjónvarpsmóttakara. 100 Hz,
DVB-T, Dual XD Engine, 3 HDMI og 20.000:1 skerpu.



3.-4. VINNINGUR

ZO ON útivistarfatnaður
frá Intersport
að verðmæti 75.000 kr.

INTERSPORT
ZO·ON
ICELAND



5.-10. VINNINGUR

Matarkarfa frá Krónunni
að verðmæti 25.000 kr.

KRÓNAN



Brugðist við nýjum aðstæðum

Atvinnuleysi hefur aukist mjög í borginni frá því í september 2008 sem hefur aukið álagið hjá Vinnumálastofnun en einnig á fleiri stofnanir samfélagsins. Þjónustumiðstöð Breiðholts hefur til að mynda þurft að bregðast við aukinni þjónustubörf. Breiðholtsblaðið náði nýlega tali af Helgu Sigurjónsdóttur, þjónustustjóra. Helga er félagsráðgjafi og Breiðhýltingur og sinnir ráðgjöf á þjónustumiðstöðinni sem og gæða- og skipulagsmálum. Hún segir margt hafa verið gert til að halda uppi góðu þjónustustigi þrátt fyrir stóraukið álag.

„Fyrir áramót leituðu margir upplýsinga um réttindi sín og úrræði en eftir áramót fundum við hins vegar fyrir stórauknu álagi, aðallega vegna fleiri fyrirspurna íbúa í gegnum síma og fleiri heimsóknna í þjónustuskálann hér á Álfabakkanum. Við höfum kortlagt notendahópinn og má greina hlutfallslega mesta fjölgun hjá ungu fólki sem er atvinnulaust og/eða á einnig í öðrum vanda. Einnig er aukning á að fólk leiti til okkar sem er af erlendum uppruna. Við höfum verið að skoða innra starfið hjá okkur með tilliti til þess hvernig við getum brugðist best við auknu álagi og eftirspurn eftir þjónustu. Við höfum styrkt vakt félagsráðgjafa og fjölgað fyrstu viðtölum hjá þeim. Þá hafa verið haldnir nokkrir samráðsfundir með lykilaðilum í hverfinu til að stilla saman strengi, miðla upplýsingum og skiptast á skoðunum um það hvernig best sé að koma til móts við þarfir íbúanna í kjölfar efnahagshrunsins.“ Helga Sigurjónsdóttir hefur puttana ágætlega á púlsum og kemur greinilega að mörgu í starfsemiinni. „Verkefni mín hér á þjónustumiðstöðinni eru fjölmörg og hef ég til dæmis haft það verkefni frá



Helga Sigurjónsdóttir

því í október að halda saman lykiltölum sem við sendum vikulega til aðgerðateymis Velferðarsviðs sem vinnur svo úr þeim og miðlar áfram til yfirstjórnar og til starfshópsins Börnin í borginni. Nú í vor fór til dæmis að bera á fjölgun á tilvísunum og tilkynningum frá skólum vegna barna í vanda og fleiri notendur sækja nú um fjárhagsaðstoð. Ég held að það sé að koma betur og betur í ljós að þverfaglegt samstarf félagsráðgjafa, sálfræðinga, kennsluráðgjafa og fleiri sérfræðinga sem vinna á þjónustumiðstöðinni sé að skila öflugri þjónustu við leikskólana, grunnskólana og íbúa en með sama áframhaldi þarf þó örugglega að fjölga starfsfólki þjónustumiðstöðvarinnar. Í slíku þjóðfélagsástandi þarf að hlúa vel að skólunum og öðrum stofnunum sem sinna mikilvægri þjónustu við íbúana. Ef það er ekki gert getur það komið hart niður á börnum og unga fólkinu síðar, en það er reynsla Finna sem kom fram á fyrirlestri finnska fræðimannsins Katja Forssén en hún hélt fyrirlestur í Háskóla Íslands fyrr á árinu, segir Helga sem þurfti nú að rjúka til að sinna aðkallandi verkefni.

Kaffihúsa- og safnalíf í Miðbergi

“Kaffihúsa- og safnalíf hafa verið á dagskrá Vinnuskólans í Breiðholti í sumar. Tveir hópar hafa starfað hér í Miðbergi og sá þriðji hefur starfað í tenglum við Hólmasel, segir Jóhann Fjalar Skaptason, verkefnastjóri hjá ÍTR í Miðbergi í Breiðholti. “Annar hópurinn hefur annast um kaffihúsið Maskínuna sem við höfum rekið á sumrin undanfarin ár en hinn hópurinn fór aðeins inn á nýjar brautir og hefur verið að heimsækja söfnin í borginni og kortleggja hvað þau bjóða.”

“Kaffihúsið hefur mælst mjög vel fyrir og einkum heiti maturinn sem við höfum boðið í hádeginu,” segir Jóhann. “Þetta er þriðja sumarið sem Maskínan er starfrækt yfir júní og júlí og aðsóknin hefur aukist ár frá ári. Einkum finnum við mikinn mun frá því á síðasta sumri hvað aðsóknina varðar. Þetta hefur spurst út og svo eru hópar að störfum hér á svæðinu sem eru einfaldlega orðnir svangir þegar kemur á hádegis og langar í eitthvað gott. Þetta eru hópar frá Vinnuskólunum sem eru að fást við önnur viðfangsefni, bæjarvinnuhópar og jafnvel fólk sem er að störfum við ýmis verkefni í hverfinu. Við reynum líka að bjóða upp á fjölbreytni og miða við að um hádegismat sé að ræða.” Jóhann segir að Kaffi Maskínan bjóði rétti á borð við lasanía, matarmiklar samlokur, egg og bacon, pizzur og ýmislegt annað góðgæti. “Við höldum verðlagningu í skefjum enda ekki markmiðið að neinn græði á þessu. Þess vegna er reynt að bjóða veitingarnar á kostnaðarverði en krakkarnir verða sjálf að sjá um að kaffihúsið standi undir sér. Það gera þau með því að annast öll innkaup sjálf og bera ábyrgð á að kostnaður og tekjur standist. Þetta er liður í að kenna þeim rekstur auk þess sem þau fá þjálfun og tilfinningu fyrir þjónustustörfum og ánægju af þessu skemmtilega verkefni.” Markúsartorgið er fyrir framan Miðberg og á góðviðrisdögum er veitingasal-



Síðasta tertusneiðin skorin eftir annasaman dag.



Setið og spjallað í Miðbergi.

urinn fluttur út að því marki sem viðskiptavinir vilja. “Það viðraði ekkert sérstaklega vel til rekstur útikaffihúss framan af en síðustu dagar hafa verið frábærir og fólk setið að snæðingi úti á torginu. Við vonumst bara eftir sól og sumaryl þann tíma sem kaffihúsið á eftir að starfa.”

Annað en hefðbundin sláttur og hirðing

Aðrir hópar á vegum vinnuskólans hafa verið að heimsækja söfnin í borginni. Jóhann segir að krakkarnir í þeim hóp hafi farið á milli safna og dregið menninguna í sig eins og hann kemst að orði. “Barna er verið að fara inn á nýjar brautir í starfi Vinnuskólans og gefa krökkunum tækifæri til að gera eitthvað annað en að vinna við hin hefðbundnu útivinnustörf eins og að týna rusl, slá gras og hirða. Það eru mörg söfn í borginni og aðgangur að þeim er ókeypis. Alltaf er spurning um hvort ungmenni notfæra sér söfnin eða þekkja til þeirra og þess

fróðleiks sem þau hafa að geyma. Þessi þáttur Vinnuskólans miðar að því að þau læri að þekkja söfnin og finna út hvað er áhugaverðast fyrir ungt fólk á meðal þess sem þau bjóða. Krakkarnir halda dagbækur yfir safnaferðir sínar og skrifa niður hvað þau hafa séð og lært. Það felst ákveðin safnakennsla í þessum ferðum og við væntum þess einnig að dagbækur þeirra skili nokkurri reynslu. Enn hefur ekki verið tekin ákvörðun um hvernig sú reynsla verður nýtt en það verður skoðað nánar þegar safnaferðirnar eru á enda og dagbækurnar fullskrifaðar. Eitt af því sem hópurinn í Hólmaseli á að athuga er aðgengi fatlaðra að söfnunum í borginni og vinna þau það á þann hátt að einn þátttakanda fer í hjólastól og síðan er athugað og skráð í dagbækurnar hversu auðvelt er að fara um í stólnum.” Alls hafa 53 krakkar tekið þátt í starfi Vinnuskólans í Miðbergi í sumar – 13 hafa unnið í kaffihúsinu og 40 verið í safnaferfinu.



Jóhann Fjalar Skaptason, verkefnastjóri hjá ÍTR í Miðbergi.

Stefnt að skóflustungu á árinu

Áfram er unnið af fullum krafti að undirbúningi að byggingu þjónustubúða sem Félag eldri borgara stendur að og reisa á við Hólaberg í Breiðholti. Að sögn Unnars Stefássonar, formanns Félags eldri borgara hafa farið fram viðræður við arkitekta og verktaka að undanförunu en ekki sé búið að taka endanlegar ákvarðanir um framhaldið.

“Ég á von á að við förum á

fulla ferð við þetta í ágúst þegar fólk kemur úr sumarleyfum og þá takist að ganga frá málum og fara að tímasetja verkið.” Unnar segir að einnig sé unnið að fjármögnun byggingarinnar en ekki búið að ganga frá öllum endum í því dæmi. “Það er mun erfiðara að fást við mál af því tagi nú eftir hrúnið en áður en við erum þó full bjartsýni að okkur takist að ná endum saman að því leyti.” Aðspurður um fyrstu skóflustungu sagði Unnar að stefnt væri að henni síðar á þessu ári en það réðist þó nokkuð af því hvernig takist til við að ljúka nauðsynlegri undirbúningsvinnu. Eins og kom fram í Breiðholtsblaðinu í maí sl. hafa á annað hundrað aðilar þegar spurst fyrir þjónustubúðirnar en alls er fyrirhugað að byggja um 120 slíkar íbúðir. Þar af eru 49 íbúðir fyrirhugaðar í væntanlegri byggingu við Hólaberg.

gu sagði Unnar að stefnt væri að henni síðar á þessu ári en það réðist þó nokkuð af því hvernig takist til við að ljúka nauðsynlegri undirbúningsvinnu. Eins og kom fram í Breiðholtsblaðinu í maí sl. hafa á annað hundrað aðilar þegar spurst fyrir þjónustubúðirnar en alls er fyrirhugað að byggja um 120 slíkar íbúðir. Þar af eru 49 íbúðir fyrirhugaðar í væntanlegri byggingu við Hólaberg.

Nýtt í fjarþjálfun
Íslenskt fjarþjálfunarforrit

- Skráðu þig inn hvar og hvernær sem er
- Fáðu aðhald og hvatingu í ræktinni og matarræði
- Náðu markmiðunum þínum

Fjarþjálfun í 6 mánuði
Aðeins: **BETRAFORM.IS**
24.990 kr.

Áttu von á gestum?
Svefnstóllinn er lausnin

Þægilegt sæti sem þú breytir með einu handtaki í notalegt rúm.
Vönduð íslensk hönnun og framleiðsla.

Veljum Íslenskt

Kynningarverð kr. 89.900,-

Autðbrekku 1, Kópavogi, sími: 544-5750 / 892-1284
Framleiðsluverð. Beint frá framleiðanda.

HS bólstun ehf.
hs@bolstun.is • www.bolstun.is/hs

Hvaða bók/bækur ertu að lesa?



Ég heiti Heiða Rúnarsdóttir. Ég bý og starfa í Breiðholtinu. Mig langar að kynna fyrir ykkur tvær bækur eftir sinnhvorn höfundinn, Allt hold er hey eftir Þorgrím Þráinsson og bók sem Kristín Marja Baldursdóttir er höfundur að og heitir Karítas: án titils.

Í byrjun sumars var mér bent á að lesa bók Þorgríms Þráinssonar. Allt hold er hey. Ég byrjaði lesturinn frekar vantrúuð á að hér væri rétta beitan fyrir mig en ég kokgleypi bókin hinsvegar fljótlega. Þvílíkur tilfinningablús sem ég gekk í gegnum við lesturinn. Allt frá hryllingsgrettum til táraflóðs svo erfitt var að halda lestrinum áfram. Sagan fjallar um unga stúlku sem var uppi á 18. öld, Guðbjörgu Guðrúnardóttur, hún var beitt misrétti og dæmd í útleig. Þorgrímur Þráinsson fékk hugmyndina að söguþræðinum



Heiða Rúnarsdóttir

upp í hendurnar þegar öldruð kona með skyggniáfu hafði samband við hann. Hún sagði honum frá framliðinni stúlku sem gæti ekki öðlast frið í sálinni fyrr en einhver hefði sagt sögu hennar,

það hefur Þorgrímur nú gert listilega vel og hvet ég alla til þess að njóta. Önnur bók sem ég hef nýlokið við að lesa heitir Karítas: án titils, höfundur hennar er Kristín Marja Baldursdóttir. Ég kolféll fyrir þessari sögu sem gerist við upphaf 20. aldarinnar. Þarna er lesandinn fræddur um líf ekkju með sex börn, hún býr við kröpp kjör en skortir ekki baráttuvilja og metnað til þess að koma börnum sínum til mennta. Karítas er yngsta stúlkan í barnahópnum og beinist sagan sérstaklega að vegferð hennar. Stúlkan býr yfir listrænum hæfileikum sem brjótast um en fá ekki notið sín í kappi við brauðstritið. Kristín Marja hefur samið framhald sögunnar sem heitir, Öreiða á striga. Nú bíð ég spennt eftir að fá hana í hendurnar og vonast til þess að Karítas fái útrás fyrir list sína.

Tilboð allan júní og júlí

Gerðu tásurnar klárar fyrir sumarið

French gel á tásur aðeins

kr. 4.500

Litun og plokun
kr. 2.800

Allar vaxmeðferðir
á 15% afslætti

f Fætur & fegurð
HÓLAGARDI • LÓUHÓLUM 2-4 • SÍMI 557 5959

Algerlega ný hönnun heyrnar-tækja.

Tækið sem enginn verður var við.

be by ReSound™ er nýjasta tæknibyltingin í heyrnartækjum, hönnun þeirra byggir á algerlega nýrri hugsun. Þau eru hulin í eyrunum og eru svo létt og þægileg að notandinn gleymir því að hann er með þau og aðrir taka heldur ekki eftir þeim.

be by ReSound™ er algerlega nýtt úrræði fyrir þá sem þurfa að nota heyrnartæki

be
BY RE SOUND™



be by ReSound
eru vart greinanleg
í eyrunum

Heyrnarþjónustan
HEYRN

Hlíðasmári 11, 201 Kópavogur - heyrn.is

Tímamantanir 534 9600



ER LÍFIÐ ERFITT?
HJÁLPARSÍMI RAUÐA KROSSINS
ER OPINN 1717



Rauði kross Íslands

Síminn

Elva Björk Jónatansdóttir
Sérfræðingur
í útfararskreytingum

Kransar | Krossar | Kistuskreytingar



Veiti eldri borgurum 15% afslátt af afskrum blómum og skreytingum

BJARKARBLÓM

Hagkaup Smáralind

Sími 578-5075 | www.bjarkarblom.is

VIÐ ERUM FLUTTIR AÐ DALVEGI 16a

Við getum einnig séð um allar smáviðgerðir fyrir þig, við skiptum um bremsuklossa, rúðupurrkublöð, ljósaperur ofl.



Shell HELIX



Smurstöðin Stórahjalla ehf. - Dalvegi 16a - 201 Kópavogi - Sími: 554 3430 - www.smurstodin.is

Bernskuminningar úr Breiðholtinu

Gunnar Páll Jóakimsson, stærðfræðikennari við FB og íþróttافرömuður er ekki Breiðhyltingur í orðsins fyllst merkingu þar sem hann ólst ekki upp í hverfinu. Hann telur sig þó engu að síður næstum Breiðhylting þar sem hann hefur starfað þar að uppeldis- og íþróttamálum í bráðum fjóra áratugi. Gunnar Páll er engu að síður Reykvíkingur en bjó um árabíl á Árskógsströnd við Eyjafjörð þar sem faðir hans starfaði sem skólastjóri. Foreldrar hans eru Jóakim Pálsson og Björg Þorsteinsdóttir.

Breiðholtið er stór og öflug eining

Ég get ekki hælt mér af því að vera fæddur og uppaldinn Breiðhyltingur þótt ég vildi gjarnan vera það. Ég er ekki innfæddur í orðsins fyllstu merkingu þótt líf mitt og störf hafi snúist um Breiðholtið frá því að ég komst til vits og ára. Ég er Reykvíkingur og móðir mín er svo ekta Reykvíkingur að afi og amma mín í móðurætt bjuggu í einum af torfbæjum við Ananaustin. Ég held að ekki verði komist nær því að vera hreinræktaður og ég held mig við það. Ég er kennari að mennt og einnig íþróttافرæðingur frá Bandaríkjunum og hef starfað sem kennari við FB um langan tíma. Tengsl mín við ÍR má einnig rekja langt aftur eða allt til um 1970 þegar þetta gamla félag var að skjóta rötum í Breiðholti.

Þótt undarlegt megir virðast þá hófust Breiðholtstengsl mín í Hljómskálagarðinum. Guðmundur Þórarinnsson hafði þá staðið fyrir hlaupum þar að sænskum sið en hann hafði flutt hugmyndina frá Svíþjóð. Ég hef alltaf haft mikinn íþróttáhuga og eftir að fjölskyldan hafði dvalið norður í landi um tíma og við komum aftur í bæinn vantaði mig einhver viðfangsefni sem tengdust íþróttum. Þabbi þekkti Sigurð Gunnarsson, varaslökkviliðsstjóra sem var við stjórnvölin í ÍR og ræddi þetta við hann. Og Sigurður var ekki seinn á sér að benda mér á að mæta niður í Hljómskálagarð til Guðmundar Þórarinssonar og þaðan í frá varð ekki aftur snúið. Ég varð mjög náinn Guðmundi og starfaði mikið með honum. Það má segja að hann hafi leitt mig í Breiðholtið.

Breiðholtshlaupin vegna aðstöðuleysis

ÍR hafði verið á nokkrum hrak-



Lagt af stað í Breiðholtshlaup. Myndir er tekin í Bökkunum um 1975.

hólum og um tíma leit úr fyrir að það yrði hverfafélag í Fossvogi. Úr því varð þó ekki sem betur fer vil ég segja vegna þess að Fossvogurinn er varla nógu fjölmennur til þess að manna þá starfsemi sem hugur ÍR manna stóð til. Síðan var ákveðið að félagið flyttist í Breiðholtið vegna þess að fljótlega kom í ljós að ekki var annað hægt en að íþróttafélags starfaði í þessu ört vaxandi hverfi. Það var hins vegar nær enginn aðstaða til íþróttaiðkana í Breiðholtinu á þeim tíma. Lítil sparkvöllur á bak við Breiðholtsskóla var eiginlega það eina sem var til þannig að það nokkuð erfitt um vik að hefja öflugt íþróttastarf. Guðmundur Þórarinnsson kom þá til bjargar og kom



Hlaupið í Hljómskálahlaupi. Gunnar Páll annar frá vinstri.

Breiðholtshlaupunum af stað og byggði þá á fyrri reynslu sinni frá Hljómskálahlaupunum. Eitt-hvað varð að gera með þörnunum og unglingunum þrátt fyrir aðstöðuleysið. Það var mörkuð hlaupabraut. Um 800 metra langur hringur á milli blokkanna í Bökkunum og hlaupin hófust síðan í febrúar og voru í gangi fram í maí. Stundum var snjór en hlaupararnir létu það ekkert á sig fá og hlupu sem hraðast. Ég man að oftast voru á bilinu 70 til 100 krakkar sem hlupu og þau sömu komu oft í hverri viku til þess að taka þátt í hlaupinu. Þetta var einstaklega góð þátttaka og einhverjar þúsundir krakka hafa hlaupið þau ár sem hlaupin stóðu yfir. Guðmundur Þórarinnsson sá um hlaupin en ég var honum til aðstoðar. Síðan breyttist þetta. Aðstaðan batnaði þá lögðust þessi hlaup af en þau stóðu yfir fram yfir 1980 þegar

skólaíþróttahúsin komu og ÍR fékk aðstöðu þar innan dyra. Svo fór ég að þjálfa hjá ÍR í þessu nýju íþróttahúsi.

Kynntist betur í gegnum kennsluna

Ég byrjaði að kenna við Fjölbautaskólann í Breiðholti 1987 og nú hef ég starfað þar í 22 ár samfleytt við kennslu í stærðfræði og íþróttum og kennt bæði við dagskólann og kvöldskólann í 22 ár. Þótt ég væri orðinn vel kunnugur í Breiðholtinu löngu fyrr þá kynntist ég hverfinu og Breiðhyltingum mun meira í gegnum kennsluna og skólastarfið. Þegar ég byrjaði að kenna var hverfaskipulagið enn við lýði við inntöku nemenda og skólinn hverfisframhaldsskóli fyrir Breiðholtið. Þetta þýddi að stór hluti krakkanna kom úr næsta umhverfi. Síðan var þetta skipu-

lag afnumið en Breiðholtið fær þó enn að njóta forgangs við innritun í skólann. Ég hef því oft verið að kenna sömu unglingunum í FB og ég hef verið að þjálfa í íþróttunum. Þetta hefur gefið mér góða innsýn í hverfið og styrkt tengslin við það.

Hefur líkað vel í Breiðholtinu

Mér hefur líkað vel í Breiðholtinu. Ég hef þá tilfinningu eftir meira en þriggja áratuga samleið að hverfið hafi bæði vaxið og innviðirnir hafi líka styrkst. Á fyrstu árum þess var rætt um að um einhverskonar vandræðahverfi eða byggð væri að ræða. Ég held að sú umræða hafi verið orðum aukin. Hverfið byggðist mjög hratt en lengri tíma tekur að skapa hverfisvitund og hefðir. Borgin var lengi búin að vera í klemmu hvað byggingareiti og lóðamál varðar og Breiðholtið leysti úr ákveðinni þörf. Þetta leiddi til þess að fólk sópaðist þangað í fyrstu. Ég held að þarna hafi því verið um ákveðna vaxtarverki að ræða. Ég hef verið í miklum samskiptum við grunn-skólana og þeir eru allir frammarlega á landsvísi. Skólastarfið er mjög gott auk þess sem um 2000 nemendur í FB og á annað hundrad kennarar skapa ákveðna kjölfestu. FB er stærsti vinnustaðurinn í hverfinu. Breiðhyltingar eru að upplagi kröftugt fólk. Ég fann strax fyrir þessum krafti þegar ég fór að starfa að uppeldismálum í hverfinu. Ég held að sá topp árangur sem ÍR-ingar úr Breiðholtinu hafa náð sýni þetta vel. Frjálsíþróttafólkið hefur náð lengst og það hefur tekist að byggja upp öfluga hópa. Margir af atvinnumönnum okkar í handboltanum í dag eru gamlir ÍRingar og Breiðhyltingar. Ég get nefnt stráka eins og Einar Hólmeirs. Sturlu Ásgeirs. Ingimundur Ingimundarson og fleiri og fleiri mætti nefna.

Stór og öflug eining

Ég er ekki á förum úr Breiðholtinu. Mér líður vel í FB og í ÍR. Get alveg hugsað mér að eiga starfsferil minn þar. Mikið er fram undan á ÍR svæðinu. Við erum bara rétt að byrja á uppbygginguna þar sem á eftir að nýfast Breiðholsbúum mjög vel. ÍR eina íþróttafélagið sem ekki hefur stórt íþróttahús en það mun standa til bóta. Körfuboltafólkið okkar er komið með þá getu að litlu salirnir henta því ekki lengur enda byggð sem leikfímishús fyrir skólana en ekki fyrir keppnisfólk. Ég á ekkert annað en góðar minningar um Breiðholtið. Það hefur verið ánægjulegt að sjá hverfið eflast og styrkjast. Breiðholtið er líkt og fjölmennt bæjarfélag. Stór og öflug eining.



Gunnar Páll Jóakimsson, kennari og íþróttافرömuður.

Fiskurinn er mitt mál

“Ég fékk þessa hugmynd í vor þegar ég missti vinnuna hjá Fiskisögu þar sem ég hafði starfað. Ég var reyndar búinn að hugleiða um tíma að opna fiskbúð en ekki látið verða af því. Svo frétti ég af þessu plássi hér í Mjóddinni og ákvað þá að koma þessari gömlu hugmynd minni í framkvæmd,” segir Hólmgeir Einarsson, handboltaáhugamaður og fiskkaupmaður sem nú rekur nýja fiskbúð við göngugötuuna í Mjóddinni í Breiðholti í samtali við Breiðholtsblaðið.

Fiskurinn er mitt mál

“Ég þurfti að gefa mér nokkurn tíma í undirbúning vegna þess að ég varð að fara í umtalsverðar breytingar og endurbætur á húsnæðinu. Hér hafði verið skó-búð um tíma og það var útilokað að nota innréttingar sem ætlaðar voru fyrir skó í fiskbúð. Þetta er þó líklega fyrsta fiskbúðin með parketgólfi,” segir Hólmgeir. Hann lagði strax nokkuð upp úr hentugleika húsnæðisins fyrir þessa starfsemi og segir það þegar hafa sannað. Öll aðstaða sé til fyrirmyndar og nýttist vel. Hólmgeir er raunar þekktari fyrir mikinn handboltaáhuga sinn og starf með ÍR heldur en fiskisölu. En hvað kom til að hann fór í fiskinn. “Ég hef alltaf verið í fiski,” svarar hann að bragði, “alltaf slorinu” eins og hann kemst að orði. “Ég fór ungur á sjóinn heima á Hofsósi og tengslin við sjó og fisk hafa haldist síðan. Handboltinn er áhugamál-ið. Ég hef lengi haft áhuga á handbolta og síðari árin hefur þetta byggst að miklu leyti á stuðningi við krakkana. Brauðstritið er hins vegar í fiskinum,” segir Hólmgeir en kveðst ekki kunna neitt á kjöt. “Ég stæði á gati ef ég ætti að opna kjötbörð. Ég kann ekkert á það. Fiskurinn er mitt mál.”

Gríðarlega góð viðbrögð

Þegar tíðindamaður Breiðholtsblaðsins bar að garði var ungur maður að afgreiða viðskiptavininn í fiskbúðinni en Hólmgeir sat við tölvuna baka til. Hvað er fiskisali að gera með því að sitja við tölvu. Er búið að netvæða fiskmarkaðinn? “Já – og nú kaupir ég nánast allan fisk í gegnum tölvu. Ég versla við útvegsmenn og sjómenn víða að af landinu og samgöngur eru það góðar að allur fiskur sem ég kaupir utan höfuðborgarsvæð-



Hólmgeir Einarsson og Ísak Stefánsson huga að óskum viðskiptavina í fiskbúð Hólmgeirs í Mjóddinni.

isins er kominn í hús hjá mér klukkan sjö að morgni daginn eftir. Fiskmarkaðurinn er tölvuvæddur og framboð, kaup og sala fara fram á netinu. Nú er ég að bíða eftir því að lúðan komi. Mig vantar dálítið af henni. Ég er að bíða eftir verðinu,” segir Hólmgeir og lítur varla af skjánum. Nýjar tegundir koma upp á tölvuskjáinn. Verið er að selja hlýra. “Hlýrinn er úrvalsfiskur en mig vantar hann ekki í dag,” segir Hólmgeir sem býður ótrúlega margar tegundir af fiski í búðinni. “Ég get ekki sagt annað en að ég hafi fengið gríðarlega góð viðbrögð eftir að ég opnaði. Fólk dettur inn víða að. Flestir koma eflaust úr Breiðholti en fólk er að koma neðan úr bæ, úr Kópavogi og víðar. Þetta spyrst út og það eru ekki margar fiskbúðir á þessu svæði. Ég held að þær séu tvær í Breiðholti.”

Signa grásleppan frá Hofsósi

En eru fiskisalar þá hættir að sjást aka um á pallbílum í morgunsárið. “Nei – ég er ekki alveg hættur að fara niður á bryggju. Ég mæti út á Granda um kl. fimm á morgnana. Ég flaka þar og kem með fiskinn flakaðan hingað upp eftir. Engu að síður er það allt önnur vinnuaðstaða og vera með rafrænan fiskmarkað. Maður þarf ekki alltaf að vera á ferðinni. Og nú er kolinn kominn niður í 200 kall. Það er mikið af honum núna,” segir Hólmgeir og horfir

stíft á tölvuskjáinn. Hann er enn að bíða eftir að lúðan komi upp. “Það er lögnu liðin tíð að fiskisalar bjóði bara þorsk og ýsu. Fisktegundum sem veiddar eru hér við land hefur verið að fjölga og neytendur eru farnir að venjast nýjum tegundum. Ég er hér með bleikju, lax, lúðu, kola, skötusel – já bara alla flórana eins og hún leggur sig. Og signa grásleppan kemur frá Hofsósi.”

Fiskur er ekki á leið af borðunum

Já ég er mjög ánægður með að vera kominn hingað,” heldur Hólmgeir áfram, “Mér líður vel og hefur verið tekið með ágætum. Fólk verður að borða og ég tel að fiskbúðirnar eigi sér framtíð. Fiskur er ekkert á leið af borðum landsmanna. Það er sama hvernig viðrar í landsmálunum. Íslendingar munu áfram borða fisk. Meðhöndlunin hefur líka breyst svo mikið frá því sem áður var. Ég sel þó mikið af original hráefni sem fer beint í pottinn eða á pönnuna hjá fólki en er líka með fjölbreytt úrval af tilbúnum fiskréttum. Það er svo misjafnt hvað fólk vill. Á meðan sumir vilja fást við eldamennsku heima þá eru aðrir sem vilja hafa sem minnst fyrir henni og fá réttina næstum tilbúna í hendur. Ég reyni að mæta þessum þörfum eins og kostur er.”



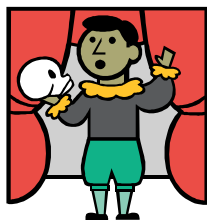
Góð hreyfing

er lykillinn að góðri heilsu

Quiznos Sub
Nýbýlavegi 32
Lambasamloka með bernaيسة Malt og Appelsín
825- kr.

Gerðu góðverk í dag
907 2002
Hjálparstarf kirkjunnar
www.help.is

Viltu nota leiklist í kennslu?



Frábært námskeið fyrir kennara sem vilja læra hvernig á að nota leiklist í kennslustofunni, til þess að efla samkennd, metnað, virkni og meiri áhuga nemenda. Mjög öflugt hópefli sem skapar góða stemningu í nemendahóp.

Námskeið fer fram dagana 11. og 12. ágúst

Uppbyggilegt jákvætt leiðtoganámskeið!

Kynntu þér málið og tryggðu þér pláss!



Marta Eiríksdóttir

Skráning og nánari uppl. í síma 848 5366 og www.pulsinn.is



Laugarnar í Reykjavík



www.itr.is | sími 411 5000

Púlsinn á gleði, fræðslu og útrás!

Marta Eiríksdóttir sem kall- ar sig gleðipjálfa, starfrækir fyrirtæki sem einbeittir sér að frískandi námskeiðahaldi fyrir almenning, stofnanir og fyrir- tæki. Við ræddum við hana því okkur fýsti að vita fyrir hvað Púlsinn námskeið stæði og hvað gerði Púlsinn öðruvísi?

Púlsinn hóf starfsemi sína snemma ársins 2003 og hefur í gegnum tíðina einbeitt sér að því að skapa létt og skemmtilegt and- rúmsloft á námskeiði svo þátttak- endur læri á meðan þeir leika sér. Hópefli er eitt af sérgreinum Púls- ins en Marta er sú sem stýrir öll- um námskeiðum og uppákomum í Púlsinum. Hún hefur víða þekk- ingu á jákvæðum samskiptaleið- um og hvernig fólk getur losað sig við feimni og höft, náð betur sam- an og afrekað nýja hluti.

Vinsælustu námskeið með Mörtu eru dansnámskeiðin en hún notar dans í heilunartilgangi. Námskeið í léttri ræðumennsku eru einnig vinsæl, sjálfstyrking og hópefli en þá tekur hún heilu vinnustaðina eða vinahópa og hristir fólk saman í gegnum dag- skrá sem vekur alltaf mikla kátínu og lof þátttakenda.

Marta ferðast víða um land með námskeið Púlsins og hafa kvenna- námskeið hennar á Snæfellsnesi sem kallast Gyðjur og gleði slegið rækilega í gegn undanfarin ár og verið fullbókuð. Það er nú reyndar með langflest námskeiðin í Púls- inum, þau fyllast oft mjög hratt



Marta Eiríksdóttir.

og nú er td. strax farið að bóka næstu Gyðjuhelgi í maí 2010.

Vegna kennaramenntunar Mörtu sjálfrar og reynslu af skap- andi skólastarfi, hefur hún mik- ið unnið með starfsfólki skóla og býður upp á skapandi hugmynda- námskeið ásamt hópeflingu fyrir öll skólastig og alla aðra vinnu- staði. Þess má geta að Marta hef- ur nýlengi námi í viðburðastjórn- un frá háskólanum að Hólum í Hjaltadal.

Best er að benda lesendum á að kynna sér betur allt um nám- skeiðshaldarann Mörtu á heima- síðunni www.pulsinn.is því langur er listi menntunar og þjálfunar hjá henni en þar gefur einnig að líta úrval námskeiða.



TIL UMHUGSUNAR

Eftir Sr. Valgeir Ástráðsson

Eigum gott sumarfrí

Það er gott að njóta sumars- ins eins og við höfum feng- ið að gera þetta árið. Við kunnum að meta veðurbliðuna. Það gerir líka gróðurinn, það sjá- um við vel í hverfinu okkar, og fáum að njóta þess hversu gott umhverfið er. Gróður og mannlíf á að endurnærast af grósku sum- arsins. Njóta þess sem er fagurt og gott.

Sumarið er líka sá tími þar sem við mörg njótum þess á sérstakan hátt að eiga tíma fyrir okkur sjálf, - eiga frí. Við köllum það meira að segja sumarfrí. Reyndar er það samt svo að þess njóta ekki allir. En svo almennt er það þó, að stærstur hluti af fastri félags- starfsemi leggst algjörlega niður á sumrin. Það eru allir svo upptekn- ir af því að eiga frí, ferðast um og njóta.

Það er frábært að svo margir geti notið þess að eiga sumarfrí.

Mannlífið á að vera þannig að fólk njóti þess. Það er skylda okk- ar að stefna að því að svo megi verða. En þannig er þó með allt sem okkur er gefið gott, að það er vandmeðfarið. Því góða fríi sem við höfum, fylgja hættur sem verða oft ágengari í fríinu. Sumar hætturnar eru í umferðinni. Aðrar snerta vandann við að hafa stjórn á sér varðandi vímuefni, og þá líka að eiga staðfestu til að forð- ast annað það sem leiðir illt af sér og það sem fólk sér eftir. Að eiga frí getur stundum haft það í för með sér að fólk verður óvarkár- ara, stundum svo mikið að fólk sleppir fram af sér beislinu, eins og kallað er, allt sé leyfilegt í fríi. Það sem hér er nefnt mætti draga saman í því að fólk að virði ekki sjálft sig og annað fólk. Og þar er um að ræða grunnskyldu mann- lífsins, sem aldrei má taka sér frí með.

Ég nefndi að flest regluleg félagsstarfsemi væri lögð af yfir sumarið. Eitt sinn heyrði ég sagt, að tvennt væri þar undanskilið. Það tvennt væri AA-fundirnir og guðsþjónustur kirkjunnar. Nokk- uð er til í þessu, þar er líka nefnt tvennt þar sem verið er að rækta þá eiginleika, að virða sjálfan sig og fólkið í kring um mann. Læra það að horfa gagnrýnum augum á eigin framkomu og leita hjálpar til þess að vanda framkomu við aðra með hjálp æðri máttar, nokkuð sem enginn hefur efni á að taka sér frí við.

Það er gott að njóta sumarsins. Það skulum við gera þetta árið. Tökum okkur ekki frí við að upp- byggja okkur sjálf, þakka gjafaran- um góða fyrir alla dýrðina, vanda okkur við það að virða manngildi okkar sjálfra og náungans.

Smurstöðin við Dalveg sú best búna á landinu



Þeir Ingimundur Heimir Hannesson og Snjólfur Fanndal Kristbergsson á nýrri og glæsilegri smurstöð að Dalvegi 16a í Kópavogi.

Snjólfur Fanndal Kristberg- son opnaði föstudaginn 27. mars sl. nýja smurstöð við Dalveg 16a ásamt fóstursyni sínum, Ingi- mundi Heimi Hannessyni. Snjólf- ur rak í 31 ár smurstöðina Stóra- hjalla en flutti sig um set þegar N1 vildi taka yfir reksturinn og sagði honum upp leigunni, en Snjólf- ur leigði húsnæðið af þeim. Þar áður var Snjólfur með smurstöð í Hafnarstræti í Reykjavík í hálfri annað ár.

„Við erum komnir í mun stærra og bjartara húsnæði og teljum að við séum með best búnu smur- stöðina á landinu í dag þar sem í

hvívetna er unnið eftir gæðakerfi þar sem þjónustuferlum frá bíla- framleiðendum er fylgt eftir. Við getum tekið inn stærri bíla en áður, ekki síst vegna aukinnar loft- hæðar og við veitum einnig aðra þjónustu hér, m.a. ýmsar smávið- gerðir, demparskipti, skipta um bremsuklossa og diska og stundum einnig stærri viðgerðir en við erum með bifvélavirkja í okkar þjónustu, en alls eru starfsmennirnir 5 talsins. Það er gott að vera hér á Dalvegi,

hér eru mörg fyrirtæki og verslanir og margir starfsmenn og við því vel í sveit settir hér,” segir Snjólfur.

Þeir feðgar hafa gert samstarfs- samning við Skeljung um að nota allar olíur frá þeim á smurstöðinni. Þeir telja eðlilegt að koma með bif- reið í olíu- og olíusíuskipti á 7.500 km fresti, það sé mikið öryggisatriði að koma reglulega og þegar keypt sé bensín eða olía á bifreiðina sé gott að mæla olíuna á vélinni í ann- að hvert skipti.

Góð nýting matjurtagarðanna

Góð nýtingu hefur verið á mat- jurtagörðum Reykjavíkurborgar og Garðyrkjufélags Íslands en borgin gerði samkomulag við Garðyrkjufélagið um starfsemi garðanna fyrir í sumar.

Samningurinn felur m.a. í sér að Reykjavíkurborg lét Garðyrkju-

félaginu í té um 2500 fm. svæði við Stekkjarbakka og Dalbæ við Vatnsveituveg til útleigu til ein- staklinga.

Áhugi á matjurtagörðum hefur stórkúst á þessu ári og biðlistar eftir görðum tóku að myndast á vordögum.

Hjá Eddu

Fótaaðgerðastofa

S. 561 2025 & 8 200 593

Hef flutt fótaaðgerðastofu mína frá Hverfisgötu 61, 101 Rvík. að Hléskógum 16, 109 Breiðholti.

552 7979

Ungmennni í hestaferð

Tólf ungmenni frá Unglingasmiðjunni Tröð í Breiðholti fóru í hestaferð í Vatnsdal dagana 8. til 12. júní sl. Farið var frá Hvammi út Vatnsdalinn að Þingeyrum, yfir Húnavatn, inn Svínadal, upp á Auðkúluheiði, þaðan á Grímsunguheiði og af heiðinni var komið aftur niður innst í Vatnsdal og riðið að Hvammi.

Ferðast var u.þ.b. 20 til 35 kílómetra leiðir á hverjum degi í fínu veðri. Unglingarnir stóðu sig frábærlega vel og eru miklar hetjur. Allir komu tilbaka heilir, útiteknir og glaðir. Hestaferðir hafa verið stór þáttur í starfi unglingasmiðjunnar á undanförnum árum en starf hennar miðast m.a. við að byggja upp og efla styrk ungmennta og hæfni þeirra til þess að takast á við félagslega aðlögun. Í frétt frá Tröð segir m.a. um ferðina í Húnaþingi að nú að ferðinni lokinni þekkja þeir styrk sinn, úthald og kjark mun betur en áður sem sé ómetanlegt og gott fyrir sjálfstraustið. Eins og áður hefur komið fram í Breiðholtsblaðinu Hlaut Tröð styrk frá Thorvaldsenfélaginu til þess að ferðin mætti verða að veruleika.

Meðfylgjandi myndir voru teknar af ferðalögnum í hestaferðinni.



Um 280 í Vinnuskólanum

Um 280 unglingar hafa verið að störfum á vegum Vinnuskóla Reykjavíkurborgar í Breiðholti í sumar undir leiðsögn 15 til 17 leiðbeinenda. Ungmennin hafa að mestu starfað við almenna garðyrkju en einnig hefur verið unnið við leikskólar, græn svæði og beð í hverfinu sem hafa verið tekin í gegn. Einnig hafa sumir hópanna fengið að fást við málningarvinnu.

Tveir hópar hafa fengið að fara

úti Viðey til að slá og einnig hafa tveir hópar fara í garða hjá eldra fólki til þess að hreinsa og laga til. Allir unglingarnir hafa fengið fræðslu um umhverfismál hjá grænum fræðsluleiðbeinenda. Mánudaginn 6 júlí sl. var haldin

hverfahátíð þar sem allir komu með á grillið og síðan var farið í fótbolta, körfubolta, pokahlaup og hjólböruhlaup. Hátíðin heppnaðist mjög vel að sögn Einars Ómarssonar, yfirleiðbeinanda Vinnuskólans í Breiðholti.

ÚTSALAN
Í FULLUM
GANGI

Verið velkomnar

Fröken Júlía

Mjódd – S. 557 5900

25 milljónir
í hönnun á
ÍR svæðinu

Ýmsar framkvæmdir eru fyrirhugaðar á ÍR-svæðinu í Suður Mjódd á næstunni. Í framkvæmdaáætlun Reykjavíkurborgar fyrir yfirstandandi ár er gert ráð fyrir að verja 25 milljónum króna til hönnunarverkefna á svæðinu.

Hann Birna Kristjánsdóttir, borgarstjóri lét þess getið í viðtali við Breiðholtsblaðið í síðasta mánuði að borgin hafi átt mjög gott samstarf við ÍR um uppbygginguna á félagssvæði þótt hægja hafi orðið á henni eins og öllum öðrum verkefnum.

Elskum
börnin
okkar

Veist þú hvað barnið þitt ætlar að gera um verslunarmannahelgina?

Foreldrar!

- Ræktum fjölskyldulífið.
- Stuðlum að heilbrigðri og uppbyggjandi afþreyingu.
- Tíminn okkar er besta gjöfin til barnanna.
- Kynnumst vinum og félögum barna okkar.
- Setjum mörk og verum sjálfum okkur samkvæm.



Ægiringar aldursflokkeistarar



AMÍ hópurinn á Akureyri

Endaspretturinn á góðu sundári hjá sundfélaginu Ægi var glæsilegur þegar Ægiringar urðu aldursflokkeistarar á Akureyri í júní. En dagana 25. til 28. júní var AMÍ haldið á Akureyri. Þar kepptu 290 krakkar frá 15 félögum frá öllu landinu í fjórum aldursflokkum, af 162 konum og 128 körlum þar áttu Ægiringar 21 konu og 21 karl.

Mótið var mjög skemmtilegt og mikið fjör í lauginni þá daga sem það stóð. Stigakeppni félaganna var æsispennandi allt fram á síðustu sundgrein en það voru ÍRB og Ægir sem skiptust á að leiða keppnina en að lokum hafði sundfélagið Ægir betur en Ægiringar hafa ekki unnið þennan titil í 13 ár svo sigurinn var sætur. Krakkarnir okkar stóðu sig frábærlega á mótinu og fyrir utan að vinna stigakeppni félaga fengu Ægiskrakkarnir 14 gull, 24 silfur og 30 brons og Eygló Ósk Gústafsdóttir setti telpnamet í 200 metra skriðsundi á tímanum 2:06.20. En einnig féllu þó nokkur Ægismet á mótinu.

Á lokahófi mótsins var svo valinn hópur til að taka þátt í

Ólympíudögum Evrópu-æskunnar og eigum við Ægiringar tvo keppendur þar en það eru þau Anton Sveinn McKee og Eygló Ósk

Gústafsdóttir, þau urðu einnig stigahæst; Anton Sveinn í 15 til 16 ára flokki og Eygló Ósk í 13 til 14 ára flokki. Þau eru því enn við æfingar en halda svo til Tampere í Finnlandi þann 18. júlí á Ólympíuhátíð Evrópuæskunnar. Jakob Jóhann Sveinsson er einnig enn að æfa en hann er að fara á HM í Róm dagana 26. júlí til 02. ágúst. Yfirþjálfari félagsins fer einnig með sem Landsliðsþjálfari. Aðrir eru komnir í sumarfrí eftir frábært sundár, Reyjavíkurmeistarar – Bikarmeistarar og Aldursflokkeistarar fullt hús. Nú eru allir að fara í sumarfrí en svo verður byrjað af fullum krafti aftur 11. ágúst hjá Brons og eldri, en þau yngri byrja um mánaðarmótin ágúst / sept.



KNATTSPYRNUSKÓLI ÍSLANDS



Knattspyrnuskóli Íslands og Knattspyrnufélag Rangæinga, KFR ætla að vera með knattspyrnuskóla **á Hvolsvelli** dagana 30. júlí til 3. ágúst (verslunarmannahelgina). **Skólinn er ætlaður strákum og stelpum í 5. fl., 4. fl., 3. fl. og 2. fl. (yngsta ár).**

Ætlunin er að bjóða sem flestum krökkum upp á góðan skóla og góða skemmtun.

Gjaldið er 16.900 krónur.
Systkinaafsláttur 5000 krónur.

Skráningar og uppl:
Rúnar s. 893 4721, runar@hvolsvollur.is
Hrafnhildur s. 863 0731, habba@emax.is ,
Steini s. 699 8352, steinasteinn@simnet.is og
Bjarni Konráðs. 695 4504, bjarnist@mr.is

Nánar auglýst á: **www.kfrang.is**
Lokadagur skráningar er 20. júlí.

Marta Guðjónsdóttir, varaborgarfulltrúi skrifar:

Erróverðlaun Reykjavíkurborgar

Borgarstjórn Reykjavíkur hefur ákveðið að stofna til svokallaðra Erróverðlauna meðal reykvískra ungmenna. Verðlaunin verða veitt ungmennum fyrir frumleika og leikni í listsköpun. Þau verða afhent annað hvert ár í tengslum við fyrirhugaða barnalistahátíð. Tillaga þessa efnis var samþykkt á fundi borgarstjórnar í síðustu viku.

Erróverðlauninum er ætlað að vekja athygli á gildi listmenntunar í skólum, ýta undir skapandi hugsun og menningarlæsi ungmenna. Með verðlauninum er jafnframt stuðlað að samþættingu listgreina og annarra námsgreina í skólum. Verðlaunin verða bæði veitt einstaklingum og hópum fyrir frumleika, sköpunarkraft og leikni í listsköpun í hinum ýmsu listgreinum.

Við hæfi þótti að nefna verðlaunin eftir listamanninum Erró enda hefur hann hvatt til aukinnar áherslu á listsköpun barna. Erró er jafnframt verndari verðlaunanna. Marta Guðjónsdóttir, frummælandi tillögunnar og fulltrúi í menntaráði, sagði sérstaklega ánægjulegt að listamaðurinn hefði samþykkt að tengja nafn sitt við

verðlaunin. „Erró er ekki aðeins einn af okkar færustu heldur þekktustu listamönnum á heimsvísu. Tilvísun í nafn hans eykur tvímælalaust vægi verðlaunanna,” sagði hún. Hanna Birna Kristjánsdóttir borgarstjóri tók undir orð Mörtu og sagði að verðlaunin myndu án efa öðlast verðugan sess í hugum borgarbúa.

Menntaráð Reykjavíkur og Menningar- og ferðamálaráð skipa fulltrúa í sameiginlegan starfshóp til að sjá um framkvæmd og undirbúning verðlaunanna. Verðlaunin verða afhent í fyrsta sinn í tengslum við fyrirhugaða barnalistahátíð næsta vor.



Marta Guðjónsdóttir.

TÖLUM SAMAN! á vinanetinu

Vantar þig félagskap? Langar þig að spjalla á netinu? Viltu kynna nýja fólk?

Skráðu þig á vinanet.is og verðu með hlaðunum þínum eiginnet góða vettvangi.

Ungmennna-
hreyfing
1717

Rauði kross Íslands
Rauðir krossar

Handknattleiks- og íþróttaskóli

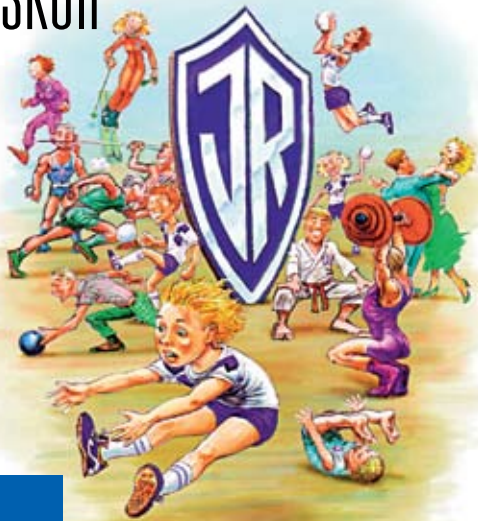
Námskeið fyrir börn 6-10 ára (fædd: 1999-2003)

Frá kl. 9:00 til 16:00 virka daga

- Áhersla lögð á handbolta en farið verður í flestar aðrar íþróttagreinar.
- Góðir gestir munu mæta og kenna á námskeiðinu.
- Sundferð.
- Mót síðasta daginn og verða verðlaun veitt fyrir þátttöku.
- Grillveisla að námskeiði loknu.

4. - 7. ágúst, 10. - 14. ágúst og 17. - 21. ágúst

Verð: kr. 5.000 á hvert námskeið. Tilboð: 12.500 fyrir 3 vikur!



Handknattleiksnámskeið Bjarna Fritz

Þriggja vikna námskeið fyrir börn 11-14 ára (fædd: 1995-1998)

Frá kl. 15:00 til 17:00 virka daga

- Afreksmannahugsun verður í hávegum höfð.
- Hefðbundnar handboltæfingar, hlaupatækni skoðuð, rétt mataræði kynnt og tekið á andlega þættinum.
- Góðir gestir munu mæta og kenna á námskeiðinu.
- Mót síðasta daginn og verða verðlaun veitt fyrir þátttöku.
- Grillveisla að námskeiði loknu.

4. - 21. ágúst

Verð: 10.000 kr.



Við skorum á þig...



...að æfa handbolta með ÍR

Umsjónarmaður námskeiðanna verður Bjarni Fritzson.

Skráning hjá ÍR í síma 587-7080 / 587-7090. Nánari upplýsingar á www.irsida.is

Frábær árangur á landsmóti UMFÍ

Fjöldi ÍR-inga keppti undir merkjum ÍBR á 26. Landsmóti UMFÍ fór fram á Akureyri dagana 9. til 11. júlí og var árangurinn hreint frábær.

Veðrið lék við mótsgesti hvað sól og hitastig varðar en strekkingsvindur var þó á laugar- og sunnudeginum sem hafði mikil áhrif á tímana í hringhlaupunum og það hvort að árangur væri löglegur. Til að árangur sé löglegur með tilliti til meta má hann aðeins vera +2,0 m/s og undir en þessi regla á við í langstökki, þristökki, 100 m, 200 m og 110 m og 100 m grindahlaupum.

Jóhanna með glæsibrag

Góður árangur náðist í langstökkinu þar sem Jóhanna Inga-dóttir sigraði með glæsibrag með stökki upp á 6.32 m sem er yfir gildandi Íslandsmeti en vindurinn var of mikill. Fyrir þennan árangur fékk Jóhanna stigabikarinn fyrir besta árangur konu í frjálsíþróttakeppni mótsins. Hún hélt uppteknum hætti í þristökkinu og sigraði þar með miklum yfirburðum með stökki upp á 12.92 m sem er nýtt Landsmótsmet og bæting á gamla metinu um 1.30 m

Fríða Rún með tvö gull

Fríða Rún Þórðardóttir náði náði í tvö gull á mótinu. Fyrst í 3000 m á 10:19,70 mín og síðan í 1500 m með tímann 4:43.95 mín. Aníta Hinriksdóttir stóð sig frábærlega í 1500 m hlaupinu varð í 4. sæti á 4:58,52 mín. Í 1500 m hlaup karla átti ÍR tvo keppendur þá Þorberg Inga Jónsson og Snorra Sigurðsson, Þorbergur varð í 2. sæti á tímanum 4:02.52 mín og Snorri 4. á 4:16.70 mín.

Gott efni í Heimi

Án efa var sigur Heimis Þórissonar í þristökkinu óvæntasti árangur síðasta keppnisdags mótsins. Heimir náði risastökki upp á 13.79 m í síðasta stökkinu og stökk 10 cm lengra en silfurverðlaunahafinn. Því miður var meðvindurinn of mikill í þessu stökki Heimis en ljóst er að hér er mikið efni í þristökkvara á ferð sem gaman verður að fylgjast með á næstunni. Heimir tók við sigurverðlaunum sínum úr hendi ekki ómerkari manni en Vilhjálm Einarssyni Íslandsmethafa í greininni og silfurverðlaunahafa á Olympíuleikunum í Melbourne.

Pétur öflugur að vanda

Pétur Guðmundsson yfirkastþjálfari ÍR-inga mætti öflugur til leiks að vanda í kúluvarpið og varð í 2. sæti með 14.53 m. Finn árangur hjá Pétri sem er frábær fyrirmynd fyrir sér yngri kastara en hann lætur ekki deigann síga þrátt fyrir mörg ár í sportinu. Í stangarstökki karla varð Stefán Árni Hafsteinsson í 2. sæti með 4.30 m sem er bæting um 10 cm á hans besta árangri utanhúss. Í stangarstökki kvenna sigraði Hulda Þorsteinsdóttir með því að fara yfir 3.60 m og setti með glæsilegt nýtt Landsmótsmet, bætti gamla metið um 35 cm



Boðhlaupssveit ÍR, Arna Stefanía, Hrafnhild Eir, Birna og Erna Dís. Sveitin varð í örðu sæti í 1000 m boðhlaupi.



Sigurður Hansen ÍR – sigurvegari í maraþonhlaupinu á Landsmóti.

Einar á leið í EM

Hrafnhild Eir Hermóðsdóttir sigraði í 100 m hlaupinu á 12.32 sek eftir gífurlega harða keppni. Hún varð einnig í 2. sæti í 200 m með 25.32 sek (+2,2 m/s) sem er alveg við hennar besta árangur. Sandra Pétursdóttir sigraði sína grein, sleggjukastið, með kasti upp á 50,80 m sem er nýtt Landsmótsmet. Hún varð síðan í 4. sæti í kúluvarpi með 10,82 m. María Ósk Felixdóttir varð í 2. sæti í sleggjukastinu með 45.70 m sem er glæsileg bæting upp á heila 3 metra og glæsilegt nýtt stúlknamet og lágmark inn í Afrekshóp ungmenna FRÍ. Í 400 m grindahlaupi varð Þóra Kristín Pálsdóttir í 2. sæti á 66.93 sek en hún á best 65,13 sek en aðstæður voru frekar erfiðar vegna mikils vinds. Einar Daði Lárusson varð 3. í 400 m hlaupinu á 50.28 sek og í 5. sæti í 100 m hlaupi á 10.96 sek. Einar er á leið á EM 19 ára og yngri og keppti því í færri greinum en ella. Þrír ÍR-ingar voru meðal keppenda í 800 m hlaupi karla en það voru þeir Ólafur Konráð Albertsson, Snorri Sigurðsson og Þorbergur Ingi Jónsson. Óli Konni kom annar í mark á frábærum tíma 1:54.19 mín sem er bæting um tæpa 1 sek, Snorri kom fast á hæla honum á 1:54.89 mín sem rétt við hans besta og Þorbergur varð 5. á 1:55.64 mín.

Tvöfaldur ÍR sigur í kvennahlaupi

Í kvennahlaupinu hlupu fjórar ÍR-konur en það voru þær Björg Gunnarsdóttir, Vera Sigurðardóttir, Þóra Kristín Pálsdóttir og Martha Jóhannesdóttir. Þær Björg og Þóra hlupu lengst af í 4. og 5. sæti, rétt við hæla þriggja Fjölnisstúlkna en þegar aðeins 200 m voru í mark færðu þær sig upp á skaftið og þegar 100 m voru í mark enduðu þær á gífurlegum endaspretti sem Fjölnisstúlkurnar áttu ekkert svar við. Sagraði Björg á tímanum 2:20,19 mín en Þóra Kristín varð í 2. sæti á 2:20.38 mín sem er hennar besti tími utanhúss og þriðji besti tími ársins.

Tvöfaldur ÍR sigur þar og gífurlega spennandi hlaup. ÍR-konurnar sigruðu glæsilega í 4 x 100 m boðhlaupinu á tímanum 48.95 sek en sveitin var skipuð þeim Dórótheu Jóhannesdóttur, Birnu Þórisdóttur, Jóhönnu Ingadóttur og Hrafnhild Eir Hermóðsdóttur. Í 1000 m boðhlaupi kvenna (100m, 200m, 300m, 400m) kom sveit ÍR í mark í 2. sæti á 2:20,08 mín. Sveitin svar skipuð þeim Birnu Þórsdóttur, Hrafnhild Eir Hermóðsdóttur, Örnú Stefáníu Guðmundsdóttur og Ernu Dís Gunnarsdóttur.

Næstir á eftir erkifendum

Sveit ÍBR í 4 x 100 m boðhlaupinu var skipuð þremur ÍR-ingum og komu þeir aðrir í mark á eftir erkifendum úr FH á tímanum 43,54 sek. Sveitina skipuðu Björn J. Þórsson, Einar Daði Lárusson, Heimir Þórissson og Ármenningurinn Steinþór Óskarsson hljóp þar 200 m sprettinn.

Í 1000 m boðhlaupinu kom sveit ÍBR með ÍR-ingana Björn J. Þórsson, Einar Daða Lárusson og Snorra Sigurðsson og um borð í mark í 2. sæti á 2:00.37 mín. Steinþór Óskarsson Ármanni hljóp þar 200 m sprettinn.

ÍBR konur með 290 stig

Eftir helgina var staða stiga í frjálsíþróttakeppninni sú að ÍBR-konur báru sigur úr bítum með 290 stig, hvorki meira né minna en 112 stigum meira en kvennalið HSK. ÍBR-karlar urðu í 2. sæti með 191 stig næst á eftir UMSK sem hafði í lokinn aðeins 9 stiga forskot samanborið við 26 stiga forskot fyrir síðasta keppnisdag. ÍBR menn hafa því unnið vel á, á síðasta keppnisdegi. Í heildarstigakeppni frjálsíþróttakeppninnar varð ÍBR í 1. sæti með 481 stig, UMSK í 2. sæti með 335,5 stig og ÍBH í 3. sæti með 281 stig. ÍR-ingar unnu alls til 10 gullverðlauna á mótinu auk 12 silfurverðlauna og 2 bronsverðlauna. Frábær helgi fyrir ÍBR og ÍR. Vel þjálfðir og agaðir íþróttamenn sem í alla staði eru til fyrirmyndar jafnt utan vallar sem innan.

Heimasíða ÍR er
www.irsida.is



Fréttir

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

ÍR og HK í kvöld



Hér er Trausti Björn í baráttunni í einum af leikjum sumarsins.

Meistaraflokkur karla spilaði við Víking í Ólafsvík síðastliðinn föstudag. Leikurinn fór fram á hinum sterka heimavelli Ólafsvíkinga en ÍR-ingar náðu að jafna rétt í blálökin 2:2. ÍR er nú státt rétt um miðja deild þar sem liðin í 6 til 9 sæti erum mjög jöfn að stigum. Þegar þetta er skrifað eru okkar menn að fara og spila við Víking Reykjavík.

Í dag 17. júlí fáum við HK heim og byrjar leikurinn kl. 20:00. Þar sem HK spilaði í úrvalsdeild í fyrra og ætla sér stóra hluti á þessu sumri er búist við hörku

leik. Það er því verðugt verkefni fyrir leikmenn ÍR að kljást við gestina. Næsti heimaleikur m.fl. kvenna er gegn Stjórnum þann 29. júlí. Næsti leikur er hins vega gegn Val þann 22. Júlí á Vodaponevellingnum. Stelpurnar þurfa á öllum stuðning að halda í baráttunni um að halda sæti sínu í deildinni og hvetjum við því alla að leggja leið sína á völinn og styðja við okkar fólk.

Við hvetjum alla stuðningsmenn ÍR hvattir til að mæta á leikina okkar.

52 ÍR-ingar á MÍ

Frábær þátttaka var á 83. Meistaramóti Íslands, sem fram fór á Kópavogsvelli 4. til 5. júlí. Alls voru 193 keppendur frá 13 félögum og samböndum skráðir til leiks.

ÍR-ingar voru með flesta keppendur eins og endranær eða 52 talsins en FH-ingar koma næsti þar á eftir með 38 keppendur og

þar á eftir heimaliðið Breiðablik með 30 keppendur. ÍR átti keppendur í 36 greinum af 37 og voru tveir ÍR keppendur eða fleiri í 33 greinum. Það var svo sannarlega ekki slegið slöku við í herbúðum ÍR-inga á MÍ. Alls komu tíu gull í hús, 9 silfur og 7 brons og mikið var um bætingar á persónulegum og ársbestum árangri.

Höfðu æft eins og berserkir

Fín þátttaka var á Reykjavík-urmeistaramóti 11 til 14 ára sem fram fór á Laugardalsvelli 28. og 29. júní í fínu keppnisveðri.

Alls voru 54 keppendur skráðir til leiks og voru ÍR-ingar 32 talsins. Finn árangur náðist á mótinu og töluvert um bætingar hjá þessum ungu íþróttamönnum sem æft hafa eins og berserkir í allan

vetur og voru eins og sjá má á eftirfarandi úrslitum, en ljóst er að um mjög fjölhæfa unga íþróttamenn er að ræða, einmitt eins og það á að vera. Til hamingju krakkar og þjálfarar. ÍR eignaðist 12 Reykjavíkumeistara, 10 silfurverðlaunahafa og 10 bronsverðlaunahafa.

Næst fjölmennastir

Stórmót Gogga Galvaska var haldið með pomp og pragt 19. til 21. júní í Mosfellsbænum 265 keppendur tóku þátt í mótinu frá 18 félögum.

Þar af voru 42 ÍR-ingar en þeir

voru næst fjölmennastir á eftir heimamönnum í Aftureldingu. Keppt er í flokkum polla, hnokka, stráka og pílta og þæja, hnáta, stelpna og telpna.



GETRAUNANÚMER ÍR ER 109



ÚTSALA

9. júlí – 1. ágúst



195,-

KLAPPAR TEATER brúðuleikhús
L78×B51cm. ~~495,-~~



SOLIG teppi B150×L250cm. Rautt
eða dökkblátt ~~3.990,-~~ **2.890,-/stk.**



INDO GABBEH
motta B60×L90cm.
Marglitað ~~6.990,-~~ **3.990,-**



SOLIG hangandi
spritkertastjakar
~~795,-~~ **595,- /2 í pk.**



595,-

KLAPPAR KROKODIL mjúkdýr ~~995,-~~



MOLGER sápuðiskur B9,5×L12cm.
Valhnota ~~195,-~~ **95,-**



SMILA MOLN loftljós L75cm.
Hvitt ~~4.490,-~~ **2.490,-**



695,-/stk.

SOLIG skál Ø28cm. Grænt eða
hvitt ~~1.190,-~~



SMÄRT borðlampi
H46cm. Grein/
grátt ~~995,-~~ **695,-**



FJUS hillueining
B70×D30, H170cm.
Gegnheill viður
~~4.490,-~~ **3.990,-**



LAXVIK sófaborð L80×B80,
H52cm. Silfurlitað/gler
~~6.990,-~~ **4.990,-**



PJÄTTERYD mynd
B78×L118cm. Ólífur
~~9.990,-~~ **6.990,-**



495,-

FYRKLÖVER
sængurverasett
B150×L200/
L50×B60cm. Hvítt/
blátt ~~695,-~~



SÖT BARNSLIG
mjúkdýr L10cm. Ýmsar
tegundir ~~95,-~~ **50,-/stk.**



TORSBY eldhúsbord
L180×B85, H74cm. Gler/
krómhúðað ~~29.950,-~~ **17.950,-**



MOLGER veggzilla L60cm.
Valhnota ~~895,-~~ **495,-**

