

Breiðholtið

Dreift frítt í öll hús í Breiðholti

Erum einnig á visir.is og mbl.is

ÁGÚST 2022

8. tbl. 29. árg.

EINFALT OG ÞÆGILEGT

Pantaðu lyfin
á lyfjaval.is

Veldu að sækja í
næsta apótek eða
fáðu sent heim.

Lyfjaval

Vertu tilbúin/n þegar draumaeignin kemur í sölu

Skráðu eignina til sölu hjá mér.
Ég sendi atvinnuljósmyndara
að taka myndir þér að
kostnaðarlausu.

Ég geri allt klárt og þegar
draumaeignin kemur í sölu þá
setjum við þína eign í sölu og
höldum opið hús áður en opna
húsið í draumaeigninni er haldið.

Ef þú færð ekki draumaeignina
þá greiðir þú ekkert.



Frítt verðmat!

ÞORLÁKUR
S: 699 4675
thorlukur@fastlind.is

LIND
FASTEIGNASALA
fastlind.is | nyjarbudir.is

ÍR dagur á laugardaginn



Laugardaginn 27. ágúst
næst komandi verður haldinn
ÍR dagur frá kl. 11 til 14. Þar
mun borgarstjóri vígja nýja og
glæsilega parkethöll er verður
heimavöllur bæði handknattleiks-
og körfuknattleiksdeildar ÍR.

Gólfhlötur hallarinnar er 2.400
fermetra stærð og býður upp á
keppnisvöll fyrir báðar deildirnar
auk þess sem skipta má honum
upp í þrennt. Í hverjum hluta má
þá spila á körfuboltavelli í fullri
stærð eða á minni handboltavelli
sem nýtist yngri flokkum. Þess
skal getið að bæði meistaraflokkur
karla og kvenna í körfubolta
eiga sæti í Subwaydeildinni og
meistaraflokkur karla í handbolta
á sæti í Olísdeildinni. Það má því
ljóst vera að það verður líf og fjör í
Skógarselinu í allan vetur.

Á þessari mynd sem tekin er úr dróna má sjá yfir glæsilegt svæði Íþróttafélags Reykjavíkur. Nýi útivöllurinn er fremst á myndinni en til baka má sjá félagsaðstöðu ÍR og hið nýja og glæsilega íþróttahús.



Sjá nánar á facebook.com/Systrasamlagid
Netverslun: systrasamlagid.is

- bls. 4-5
Viðtal við
Arnhildi Valgarðs-
dóttur organista
Fella- og Hólakirkju

Þitt hverfi hefur hækkað einna mest síðastliðið ár.

LÁTTU OKKUR SELJA FYRIR ÞIG. Heyrumst **510 7900**

LIND
FASTEIGNASALA
Hlíðasmári 6 / 201 Kópavogur / www.FASTLIND.is

VIÐ BREIÐHOLTID



OPNUNARTÍMAR ICELAND Í BREIÐHOLTINU:
Vesturberg - Arnarbakki - Seljabraut:
Virka daga 07:00-24:00 - Helgar 09:00-24:00

Iceland

Breiðholtsblaðið

Útgefandi: Borgarblöð ehf.
Eiðistorgi 13-15 • 172 Seltjarnarnes • Pósthólf 171
Ritstjóri: Þórður Ingimarsson • Sími 893 5904
Netfang: thordingimars@gmail.com
Auglýsingasími: 511 1188 • 552 1953 • 895 8298
Heimasíða: borgarblod.is
Netfang: borgarblod@simnet.is
Framkvæmda- og auglýsingastjóri: Kristján Jóhannsson
Umbrot: Valur Kristjánsson
Prentun: Landsprent ehf.
Dreifing: Póstdreifing ehf.
8. tbl. 29. árgangur
Breiðholtsblaðið er dreift frítt í öll hús í Breiðholti

Í fararbroddi

Skammt er stórra högga á milli í Breiðholti á þessu sumri. Fyrir sumar var nýr og glæsilegur íþróttavöllur tekin í notkun og næst komandi laugardag verður stórt og fullkomið íþróttahús vígt.

Íþróttafélag Reykjavíkur hefur búið við bága aðstöðu allt frá því það var flutt í Breiðholti úr Vesturbæ Reykjavíkur fyrir um hálfri öld. Félaginu var ætlað að verða stólpi íþróttastarfsemi í nýju byggðarlagi. Athafnir fylgdu þó ekki eftir og lítið var byggt upp umhverfis félagið í áranna rás.

Þrátt fyrir nær fullkomið aðstöðuleysi hefur félaginu tekist að halda uppi öflugum starfi – ekki síst á sviði frjálssípróttu. En nú verður breyting á. Með hinum nýju mannvirkjum skapast margvísleg tækifæri til að styrka starfsemi félagsins og íþróttalífs í Breiðholti.

Með tilkomu hinna nýju íþróttamannvirkja á ÍR-svæðinu í Mjódd sköpuðust möguleikar á að endurskoða nýtingu íþróttahússins við Austurberg sem ÍR hefur haft afnot af.

Nú hefur verið ákveðið að gera tilraun með nýtingu þess fyrir nýjar íþróttagreinar samhliða hefðbundnu starfi íþróttafélaganna ÍR og Leiknis.

Þráinn Hafsteinsson verkefnastjóri rekur þær í grein hér í blaðinu. Má þar nefna Körfuboltaæfingar fyrir yngri og að Leiknir muni standa fyrir æfingum í blaki og badminton í yngri flokkum og fyrir fullorðna. Þá er ekki getið um ötult starf við að kynna íþróttu- og tómstundastarf fyrir fólki sem flutt hefur til landsins og kosið að setjast að í Breiðholti.

Á þessu má sjá að miklar breytingar eru að verða á íþróttalífi í Breiðholti. Breiðholtið er að verða í fararbroddi í þeim efnunum eftir hálfra aldar basl.

Sprenging í umsóknum um verknám í FB



Í byrjun maí 2021 skrifuðu Lilja Alfreðsdóttir þáverandi mennta- og menningarmálaráðherra og Dagur B. Eggertsson undir samning um 2.100 fermetra nýbyggingu fyrir verknám við FB. Með þeirri nýbyggingu er talið að verknámsaðstaða við skólann verði uppfyllt.

Sprenging hefur orðið í umsóknum um verknám við Fjölbautaskólann í Breiðholti, einkum í húsasmíðum og rafvirkjun. Skólameistarinn segir þróunina hafa verið hraðari en fólk átti von á þannig að færri komast að en vilja.

Haustið 2017 byrjaði einn hópur í húsasmíði í FB og einn hópur í rafvirkjun. Síðan snarfjölgaði þeim og nú eru hóparnir orðnir þrír í báðum greinum. Guðrún Hrefna Guðmundsdóttir skólameistari segir mjög

æskilegt sé að nemendur geti stundað nám þar sem hugur og hönd fara saman. Í Fjölbautaskólanum í Breiðholti er hvort tveggja kennt í kvöld- og dagskóla. Hvert skot er fullt í skólanum til að koma nemendum fyrir. Víðir Stefánsson aðstoðarskólameistari í FB hefur sömu sögu að segja. Hann segir húsakynninn þau sömu og voru fyrir tveimur áratugum þegar hann hóf störf við skólann. Nemendur séu alla vega tvöfalt fleiri en þeir voru þá.

Fjölskyldumiðstöðin Gerðubergi

Nágrannavarsla í Breiðholti – fyrirhugaður upplýsingafundur með íbúum og lögreglu 28. september, kl. 17:00.

Aldrei erum við of oft minnt á mikilvægi aðgæslu og forvarna gagnvart heimilum okkar og eigum, hvort sem við erum heima eða að heiman. Við þurfum raunar alltaf að sýna aðgát. Það hefur sýnt sig að virk nágrannavarsla er góð leið til að sporna við innbrotum, þjófnumum og skemmdarverkum af ýmsu tagi.

Nágrannavarsla hefur verið við lýði víða í Breiðholti frá árinu 2006. Um er að ræða samstarfsverkefni Reykjavíkurborgar og lögreglu, þar sem markmiðið er að fá íbúa viðkomandi götu eða fjölbýlishúss til að taka höndum saman í þeim tilgangi að sporna gegn afbrotum og eignatjóni, sem að sama skapi stuðlar að samheldni fólks og öruggara umhverfi. Íbúar verða má segja eftirlitsaðilar í sínu nærumhverfi og hafa auga með umferð og umgengni. Það getur verið hughreystandi, ef til stendur að fara að heiman um tíma, að geta leitað til góðra granna og beðið þá um að líta til með heimilinu.

Sækja þarf sérstaklega um nágrannavörslu – gott að fá leiðbeiningar

Þegar sótt er um nágrannavörsluferli ákveðið ferli fer í gang (sjá vefsíðu okkar <https://reykjavik.is/nagrannavarsla-i-breidholti>). Íbúar viðkomandi götu sameinast um að skrifa undir þátttökubeiðni og tilnefna götustjóra. Þegar umsókn er komin í gegn, eru sett upp þar til gerð skilti í götuna og íbúum afhentir límmiðar á gluggarúður. Tekið er við umsóknum í Fjölskyldumiðstöðinni í Gerðubergi. Starfsmenn Fjölskyldumiðstöðvarinnar geta veitt frekari upplýsingar í síma 411 6196.

Fundur um nágrannavörslu í Fjölskyldumiðstöðinni 28. september nk.

Áhugi hefur verið fyrir því að efla nágrannavörslu hér í Breiðholti og lengi staðið til að fá lögregluna til liðs við okkur og halda upplýsinga- og ráðgjafarfund með íbúum, en covid-19 faraldurinn setti strik í reikninginn. Nú er tíminn kominn og blásið verður til fundar í Fjölskyldumiðstöðinni Gerðubergi (á neðri hæð bókasafnsins) miðvikudaginn 28. september næstkomandi, kl. 17:00. Vonast er til að sem allra flestir mæti, bæði götustjórar, þeir sem fyrirhuga umsóknir svo og aðrir áhugasamir íbúar um nágrannavörslu hér í Breiðholti. Verið öll velkomin.



Hafðu lyfin tilbúin þegar þú sækir eða fáðu lyfin send heim

Pantaðu á appotek.is eða í síma 568 0990

Garðs Apótek - í yfir 60 ár

Sogavegi við Réttarholtsveg
Opíð 9-18 virka daga.



40 ár í Mjódd

Heitt á könnunni og kræsingar með því í tilefni afmælis Breiðholtsútibúsins, 2. september.

Nýtt útibú Ný þjónusta



Í dag opnar Landsbankinn nýtt útibú að Álfabakka 10. í Mjóddinni, Breiðholti. Í Breiðholtsútibúi kynnum við ýmsar nýjungar í afgreiðsluháttum, sem bæta munu þjónustuna. **RÁDGJÖF OG EINFÖLDUN ÚTLÁNA.** Viðskiptavinir Breiðholtsútibús geta tyllt sér niður hjá okkur og rætt um fjármál sín og viðskipti. Við veitum ráðgjöf um ávóxtun sparifjár og aðstoðum við gerð fjárhagsáætlana. Væntanleg lán má ræða við starfsmenn útibúsins án þess að bíða þurfi eftir viðtali við útbússtjóra. **HRADKASSI.** Hradkassinn er nýjung, sem sparar viðskiptavinum okkar tíma og fyrirhófn. Þar er veitt skjót afgreiðsla t.d. þegar innleysa þarf ávísun eða greiða giróseðil. **ÖRYGGISGEYMSLA, NÆTURHÓLF.** Í Breiðholtsútibúi eru öryggishólf og sérstök öryggisgeymsla þar sem koma má verðmætum munum í geymslu, t.d. meðan á ferðalagi stendur. Einnig minnum við á næturhöllin, sem eru fyrir tækjum og öðrum til mikilla þæginda. Fyrir yngstu borgarana höfum við TINNA sparibauka og síthvað fleira. Við væntum þess, að sem flestir notfærni sér þá auknu þjónustu, sem Breiðholtsútibú Landsbankans veitir.



LANDSBANKINN

Breiðholtsútibú, Álfabakka 10, Mjóddinni, Sími 79222

Auglýsing hér að ofan birtist í Morgunblaðinu, 3. september 1982.

VIÐTALIÐ

Ég hef alltaf þurft að hafa mikið að gera

Arnhildur Valgarðsdóttir kórstjóri, píanóleikari og organisti í Fella- og Hóla­kirkju spjallar við Breiðholtsblaðið að þessu sinni. Arn­hildur á langa ferð að baki í tónlistarlífi. Sjö ára hóf hún píanónám við Tónlistarskólann í Kópavogi en tveimur árum síðar við Tónlistarskólann á Akureyri. Þaðan lauk hún áttunda stigi og starfaði um skeið við píanóleik, meðal annars hjá Leikfélagi Akureyrar. Þá lá leiðin til Royal Scottish Academy of Music and Drama þaðan sem hún útskrifaðist árið 1995 með BA-gráðu og CPGS-diplómu í píanóleik með söng sem aukagrein. Arnhildur er mjög virk í íslensku tónlistarlífi og starfar bæði sjálfstætt sem píanóleikari og í samstarfi við hina ýmsu tónlistarmenn. Hún hefur komið fram á fjöldamörgum tónleikum innanlands og utan. Arnhildur lauk kirkjuorganistaprófi frá Tónskóla Þjóðkirkjunnar árið 2010 og starfaði um tíma sem organisti og kórstjóri við Lágafellssókn í Mosfellsbæ. Nú er hún húsbóndi tónlistarinnar í Fella- og Hóla­kirkju.

Hvaðan kemur þessi kjarnakona. „Ég er Þingeyingur að ætt og uppruna. Móðir mín Dómhildur Jónsdóttir er frá Draflastöðum í Fnjóskadal. Þar var ættarsamfélag því afi minn kom fyrstur af því fólki í Draflastaði. Sigurður Sigurðarson búnaðarmálastjóri var náskyldur fjölskyldunni sem varð til þess að hún fékk aðgang að ýmsum nýjungum í búnaðarmálum á þeim tíma. Þetta var gróid bændafólk. Þegar ég var að alast upp þá var stórt kúabú á Draflastöðum og einnig sauðfé.“ Arnhildur minnst á föðurfjölskylduna. „Faðir minn var Valgarður Egilsson læknir frá Hléskógum í Höfðahverfi. Foreldrar mínir bjuggu aldrei saman og ég kynntist Hléskógafólkinu ekki að ráði fyrir en síðar. Hvorki afa mínum eða ömmu eða neinu af því fólki. Ég

er hins vegar í góðu sambandi við þetta skyldfólk mitt í dag en það gerðist ekki fyrr en upp úr síðustu aldamótum. Ég flutti með móður minni til Reykjavíkur en þegar ég var níu ára fluttumst við til Akureyrar þar sem við vorum fram yfir að ég varð tvítug. Þetta varð til þess að tengslin við Draflastaði urðu meiri. Við fórum oft þangað og skipti ekki máli hvort Vaðlaheiðin var fær því hægt var að aka inn í Fnjóskadalinn norðan frá um svokallað Dalsmynni sem var eina færa leiðin á veturna á milli Eyjafjarðar og Þingeyjarsýslu þar til að vegurinn um Víkurskarð var byggður.“

Frelsi og prakkaraskapur á Akureyri

„Ég gekk í Lundaskóla og síðar Gagnfræðaskólann á Akureyri. Þetta voru góð ár og það sem mér er minnisstæðast frá bernsku- og unglingsárum á Akureyri er þetta frelsi sem við bjuggum við. Við vorum oft um 20 saman í hóp að leika okkur. Þegar ekki var skóli fórum við bara út á morgnana og vorum úti allan daginn. Maður var pínur til þess að koma heim í kvöldmat. Maður hlýddi og rauk svo út aftur. Einkum á sumrin. Sundlaugin var skemmtileg og hafði mikið aðdráttarafl. Við gátum verið fjóra eða fimm klukkutíma í sundlauginni. Svo vorum við að hjóla. Aðal sportið var að hjóla upp á ruslahauga bæjarins sem þá voru á Glerárdal. Okkur fannst gaman að snúðra þar og rannsaka allt sem þar lá. Og helst að koma með eitthvað heim. Svo var hjólað inn í Innbæ og fram í Eyjafjörð. Við vorum stundum með prakkaraskap og ég man að við kveiktum stundum í sinu. Svo biðum við eftir að löggan kæmi og það fannst okkur mest gaman. Og rauðu bílarnir til þess að slökkva. Við höfðum líka gaman af að angra eldra fólk sem átti til að koma út rautt af reiði. Auðvitað var þetta prakkaraskapur en var bara svo gaman.“



Arnhildur Valgarðsdóttir píanóleikari og organisti við píanóið í Fella- og Hóla­kirkju.

Viddi sem seldi skíði

Arnhildur kveðst hafa verið mikið á skíðum sem unglundur á Akureyri. „Hlíðarfjallið dróg okkur krakkana til sín. Til að fara á skíði. Við höfðum ekki mikla peninga og ég man að ég keypti skíði hjá manni sem alltaf var kallaður Viddi. Hann seldi skíði á viðráðanlegu verði og þeir sem voru ekki moldríkir keyptu skíði hjá honum. Hann bjargaði mörgum sem þurftu að eignast ódýr skíði. Hann sagði stundum borgaðu helminginn núna og helminginn seinna. Hann bjó við Grundargerði og var með þetta heima hjá sér. Ég man að það vantaði fingur á hann. Hefur trúlega lent í einhverju slysi. Veit ekki af hverju. Ef til vill var hann smíður. En þetta var afskaplega góður karl. Við vorum heldur ekki

í rándýrum skíðagöllum. Ef kaupa þurfti íþróttaföt var það gert í sportvörubúðinni eða Amaró. Engir sérstakir æfingagallar. Við komum okkur sjálf í rútuna og fórum beint upp í fjall. Síðasta ferðin endaði oft niður brekkurnar og alla leið heim að dyrum. Það var ekkert um skutl. Maður labbaði bara en ef veðrið var alveg kolbrjáláð sótti mamma mig stundum í skólann.“

Einstæð móðir með tvö börn

„Stjúpfaðir minn hét Axel Axelsson. Hann var á margan hatt mjög klár. Hann var endurskoðandi og sonur Axels Sigurgeirssonar sem rak meðal annars Bananasöluna. Þetta var efnað fólk sem skorti fátt. Hann var á margan hátt góður maður

en átti við andleg veikindi að stríða og alkóhólisma. Hann fékk aldrei þá hjálp sem sem hann hefði þurft. Þótt ekki sé lengra liðið var ekki fari að sinna vandamálum af þessari gerð á sama hátt og nú er farið að gera. Hann var engu að síður alltaf góður við mig og hálfbróður minn Axel Axelsson yngri. Þetta var erfitt og ástand hans versnaði síðustu árin þar til hann lést í eldsvoða. Móðir mín skildi við hann 1975. Þá gekk þetta ekki lengur. Axel bróðir minn er fæddur 1972 og við ólumst upp saman á Akureyri með móður okkar. Mamma var orðin einstæð móðir með tvö börn og starfaði sem kennari. Við höfðum ekki mikið á milli handa. Ég man að ef keyptur var ostur var okkur sagt að ekki mætti spæna hann niður. Ég var dálítið erfíð með þetta og dugleg að spæna

Komdu í þægilegt og gott umhverfi við tökum vel á móti þér

Næg bílastæði
VELKOMIN

Mjóddin



Arnhildur hefur staðið fyrir flutningi á Stabad Mater Dolorosa ásamt söngkonunum Kristínu Ragnhildi Sigurðardóttur og Svövu Ingólfadóttur í Fella- og Hóllakirkju á föstudaginn langa. Stabad Mater Dolorosa er latneskt trúarljóð og fjallar um tilfinningar Maríu móður Jesú þegar hún situr við fót krossins eftir að sonur hennar var krossfestur.

ostinn niður. Og þá var enginn ostur í nokkurn tíma á eftir. Allt var svo dýrt. Það var matvöruverslun í Byggðavegi. Hagkaup var komið en Bónus kom ekki fyrr en löngu síðar.“

Spilaði í Búlgaríu 14 ára

Hvenær kom tónlistin inn í líf Arnhildar. „Fyrsta tónlistarnámið var í Tónlistarskóla Emils í Reykjavík. Þá var ég sex ára. Við bjuggum við Selvogsgrunn 25 um tíma og tvö ár í Kópavogi. Ég fór í Tónlistarskóla Kópavogs og svo fórum við til Akureyrar. Ég var send til Búlgaríu þegar ég var 14 ára. Þar var alþjóða fríðarmót á vegum Unesco. Héðan voru valdir tveir unglingar. Ég og Níels Gústafsson sem er ættaður úr Mývatnssveit. Þetta var algert

ævintýri. Alveg geggjáð eins og sagt er í dag. Ég hafði aldrei séð fólk frá löndum eins og Indlandi og Pakistan eða bara frá Afríku. Við spiludum í leikhúsi í Sofía sem er höfuðborg Búlgaríu í beinni útsendingu. Henni var sjónvarpað beint um allan Balkanskagann. Ég spilaði meðal annars og söng Móðir mín í kví kví.“

Ekkert popp

Arnhildur segir að allt hafi snúist um klassíska tónist en dægurlög og pop ekki á dagskrá. Enginn möguleiki hafi verið til að spila popp á þessum tíma. „Ég hlustaði oft á poppmúsík í útvarpinu en að ég fengi að spila popp hvarflaði ekki að mér. Þetta snerist allt um klassík. Ég hélt að ég mætti bara spila það

sem píanókenningarinn setti mér fyrir og þorði ekki að prufa neitt annað. Bróðir minn fór aðeins í tónlistarskóla en hann var flogaveikur og þurfti að hætta. Mamma fann fyrir flogaveiki þegar hún var ung. Ég var á Akureyri og lærði og lærði. Ég fór svo að spila í leikhúsinu. Spilaði í sýningunni Fíðlaranum á þakinu og aðeins í Sjallanum og á veitingahúsum. Ég spilaði aldrei fyrir dansi. Þetta voru meira einstök atriði og dinnermúsík á veitingahúsum. Ég vann líka með Leikfélagi Menntaskólans á Akureyri sem setti meðal annars upp leikritið Gretti. Ég var á Akureyri eftir að ég lauk áttund stiginu og var að spila á hinum og þessum stöðum. Var um tíma föst að spila dinnermúsík í Smiðjunni sem var veitingastaður til

hlíðar við Bautann sem flestir sem komið hafa til Akureyrar þekja.“

Framhaldsnám í Glasgow

Næsta skerf í lífi mínu var að ég fór til náms til Skotlands þar sem ég var í fimm ár. Ég var búin með áttunda stigið í píanóleik á Akureyri og fór þá í Tónlistarakademíuna í Glasgow. Ég komst ekki inn í fyrstu tilraun en ég þekkti Philip Jenkins sem hafði búið og starfað á Akureyri um árabíl en var fluttur til Glasgow. Ég hringdi í hann og hann sagði mér að koma. Ég gæti lært hjá honum einn vetur og sótt svo aftur um inngöngu í akademíuna. Ég myndi örugglega komast inn. Þetta gekk eftir en var erfiður skóli. Maður þurfti að gangast undir ströng próf og halda tónleika. Ég reyndi alltaf að koma mér í gegnum prófin því annars myndi ég missa námslánin. Nei - ég bjó aldrei með Skota en ég bjó reyndar með Englendingi í eitt ár. En svo var ég bara með krökkunum - nemendum sem ég var með. Ég var svona hálfgerður hippi. Ég man þegar ég flaug utan frá Íslandi fyrir síðasta árið mitt ytra þá var ég ekki búin að ákveða hvar ég ætlaði að búa þann vetur. Þegar út var komið rakst ég á auglýsingu um húsnæði. Hringdi í einhverja krakka og við leigðum okkur. Þetta varð samfélag og ég hef verið að skipuleggja að við hittumst. Við gamlir skólafélagar hittumst til dæmis fyrir nokkrum árum. Hópurinn er annars nokkuð dreyfður. Fólk hefur farið á eftir verkefnum. Sumir eru til dæmis að syngja í óperuhúsum víðs vegar.“

Ég hef alltaf þurft að hafa mikið að gera

Ég kom heim 2007. Svo eignaðist ég dóttur mína. Hún er alíslensk. Faðir hennar heitir Karl Smári og er leiðsögumaður og rithöfundur. Um svipað leyti hitti ég Margréti Pálmadóttur kórstjóra. Þá upphöfst samstarf okkar em hefur staðið

síðan. Margrét hefur verið mikill áhrifavaldur í mínu lífi. Ég held að við munum vinna saman þar til önnur okkar fellur frá. Ég er alveg viss um það. Mér finnst hún einn mestu tónlistarmaður sem uppi hefur verið hér á landi og stend alveg við það. Hún hefur kennt mér margt.“ Arnhildur er ekki hætt að læra. Nú er ég komin í Listaháskóla Íslands og verð þar í vetur. Ég er að fara í masternám en fer í hálf masternám nú í haust. Ég er að gera þetta með fullri vinnu. Ég er ekki að hverfa frá Fella- og Hóllakirkju. Ég verð alveg hér eins og ég hef verið og vinn og vinn út um allt. Ég hef alltaf þurft að hafa mikið að gera. Þegar ég fór í organistanámið árið 2008 var ég í meira en fullri vinnu með því. Ég fór að gamni mínu. Þetta er mjög tengt píanóleikum. Sama nótnaborð og fingrasetning. Ég kunni hins vegar ekkert á fótspilið og var svolítinn tíma að læra á það. Þá þurfti ég að prógumera heilann aðeins upp á nýtt. Heilinn þarf að nýllastilla sig og byrja upp á nýtt. Þetta er eins og ef langstökkvari fer allt í einu að æfa hástökk. Eða fara úr fótbolta yfir í körfubolta.“

Er að fara með kórinn til Skotlands

„Ég á marga góða vini í Skotlandi en missti aðeins sambandið þegar ég fór í móðurhlutverkið. Ég var með sýningu í Glasgow árið 2017. Ég bjó til sýningu sem átti meðal annars rætur í Þrymskviðu og Njálu. Ég spilaði og söng og sagði frá. Var með fimm sýningar. Nú er ég að fara með Kór Fella- og Hóllakirkju til Skotlands í haust. Ég er að vinna með ferðanefndinni en hef verið að skipuleggja ferðina í smærri atriðum. Ég er með kontakta og vinir mínir og vinkonur benda mér á þetta og hitt sem hægt er að gera. Við förum meðal annars í hálöndin og ætlum að syngja í fimm kirkjum.“

MIKLABORG



Óskar R. Harðarson og Jason Guðmundsson hdl. og löggiltir fasteignasalar



Atli S. Sigvarðsson lögg. fasteignasali Sími: 899 1178

Svan G. Guðlaugsson lögg. fasteignasali Sími: 697 9300

Jason Ólafsson lögg. fasteignasali Sími: 775 1515

Páll Þórólfsson aðstn. fasteignasala Sími: 893 9929

Helgi Jónsson aðstn. fasteignasala Sími: 780 2700

Hilmar Jónsson lögg. fasteignasali Sími: 695 9500

Ragnheiður Pétursdóttir hdl. og löggiltur fasteignasali

Harpa Rún Glad hdl. og löggiltur fasteignasali

Harpa Rún Glad hdl. og löggiltur fasteignasali



Fasteignasalan

Miklaborg

Lágmúla 4 • 108 Reykjavík • Sími 569 7000
www.miklaborg.is

Með þér alla leið

ÍR blæs til sóknar

- viðburðaríkt ár hjá félaginu

Með sanni segja má að sumarið 2022 sé viðburðaríkt hjá Íþróttafélagi Reykjavíkur. Þann 29. maí var nýr og langþráður frjálsíþróttavöllur ásamt frjálsíþróttahúsi á æfingasvæði ÍR í Skógarselinu vígður af Degi B. Eggertssyni borgarstjóra. Völlurinn hefur strax sannað gildi sitt því hann er þéttsetinn auk þess sem nokkur mót hafa verið haldin á honum.

ÍR lét af rekstri íþróttahússins í Austurbergi í hendur borgarinnar 1. ágúst þar sem íþróttahúsið mun gegna nýju hlutverki og hýsa hinar ýmsu íþróttir nokkurra félaga sem eru vonandi til þess fallnar að auka íþróttaiðkun í Efra-Breiðholti. ÍR mun áfram starfrækja karatedeild sína í kjallara Austurbergsins auk þess sem félagið verður þar með handboltaæfingar og mun bjóða upp á opna handboltatíma fyrir 1. – 6. bekkina í hverfinu.

Líf og fjör í Skógaselinu í vetur

Eins og fram kemur á forsíðu verður haldinn ÍR dagur þann 27. ágúst frá kl. 11 til 14 þar sem borgarstjóri mun vígja nýja og glæsilega parkethöll er verður heimavöllur bæði handknattleiks- og körfuknattleiksdeildar. Á ÍR deginum býðst gestum að skoða allt svæðið, taka út aðstöðuna og fá kynningu hjá deildum félagsins á starfsemi þeirra veturinn 2022/2023. Íþróttafélag Reykjavíkur býður upp á frjálssar, knattspyrnu, handknattleik, körfuknattleik, júdó og taekwondo. Allt á sama blettinum fyrir iðkendur



Nýtt glæsilegt fjölnotahús ÍR við Skógarsel.

smáa sem stóra. Einnig starfrækir félagið skíða-, keilu- og karatedeild ásamt því að bjóða upp á fimleika og parkour.

Frístundarúta í 109 og 111

Foreldrar eru hvattir til þess að kynna sér verkefnið „ÍR ungar“ en krökkum í 1. og 2. bekk býðst að iðka allt að sex íþróttgreinar fyrir eitt æfingagjald. Með þessu fá börnin frábært tækifæri til þess að spreya sig í fleiri greinum á meðan þau eru að gera upp við sig hvar áhuginn liggur. Þegar komið er upp í 3. og 4. bekk gefst þeim kostur á að fara inn í „ÍR tvennuna“ en þá fæst 30% afsláttur af æfingagjöldum ef verið er að æfa tvær greinar á vegum félagsins.

Til þess að tryggja aðgengi

iðkenda að aðstöðu ÍR í Breiðholti þá starfrækir félagið í samvinnu við Þjónustumiðstöð Breiðholts frístundarútu sem keyrir hring í pósnúmerum 109 og 111 og nýtist öllum krökkum í hverfinu og þá sér í lagi þeim sem leggja stund á íþrótt-, tónlistar- og tómstundariðkun.

Laugardaginn 3. september mun ÍR kveðja sumarið og standa fyrir haustfagnaðarballi í nýopnaðri parkethöllinni. Bandmenn og Salka Sól munu stíga á svið og spila fyrir dansglaða ballgesti inn í komandi misseri. Miðasala fer fram á tix.is og hvetur ÍR alla Breiðhyltinga sem og aðra borgarbúa til þess að fjölmenna í sólskinsskapi og fagna saman.

Áfram ÍR!



Parketsalur í nýja íþróttahúsinu.



Hér má sjá akstursleið frístundarúttunnar sem ÍR starfrækir í samvinnu við Þjónustumiðstöð Breiðholts.

Kjötkompaní

GRILLUM OG NITÓTUM

📍 DALSHRAUN 13
Hafnarfirði

📍 BÍLDSHÖFÐI 18
110 Reykjavík

📍 GRANDAGARÐI 29
101 Reykjavík

☎ 578 9700 ✉ kjotkompani@kjotkompani.is

📱 kjotkompani 🌐 www.kjotkompani.is

KEILUHÖLLIN 10 ÁRA

24. - 27. ÁGÚST

LÖNNG AFMÆLIS HELDGI

MID.
24. ágúst

AfmælisParty
Bingó

Siggi Gunn &
Friðrik Ómar



FIM.
25. ágúst

Dr.
Football
Quiz



LAU. & SUN.
26. og 27. ágúst

Andlits
málning &
Krap fyrir
börnin



LAU. & SUN.
26. og 27. ágúst

Blaðrarinn
blæs í
blöðrur
frá kl. 14-16



FÖS.
26. ágúst

FM95BLÖ
í beinni úr
höllinni



FÖS.
26. ágúst

DJ. Dóra
Júlía

KL. 22:00



FRÍTT
INN

HAPPY
2 FYRIR 1 AF ÖLLU Á BARNUM
HOUR
FÖS & LAU
21-23

RÚTA Í
BÆINN
FÖS & LAU KL. 00 & 01



LAU.
27. ágúst

HUGO

KL. 22:00



BÓKAÐU
BORÐ

keiluhollin@keiluhollin.is

keiluhollin.is

Keiluhöllin
EGILSHÖLL

s. 5 11 53 00

Hef mikinn áhuga á að láta gott af mér leiða

Mirabela Aurelia Blaga er fulltrúi í sendiherraverkefni á vegum Þjónustumiðstöðvar Breiðholts. Mirabela er frá Transilvaníu í Rúmeníu en hefur búið hér á landi í tæpa áratug. Hún er lögfræðingur frá Háskólanum í Reykjavík og hefur gegnt ýmsum störfum eftir að hún kom hingað til lands. Var meðal annars flugfreyja hjá WOW Air í um tvö ár. Nú starfar hún að aðalstarfi hjá Vinnumálastofnun og síðan að sendiherraverkefninu. Aðalverkefni hennar er að styrkja tengsl við rúmenskættað fólk sem hefur sest að hér á landi. Breiðholtsblaðið hittir Mirabela á Cocina Rodriguez eða Kaffi 111 í Gerðubergi á dögunum.

Hver er Mirabela Aurelia Blaga. „Ég er frá Rúmeníu og gegni nú sendiherra hlutverki fyrir rúmenska samfélagið hér á Íslandi. Ég er lögfræðingur, útskrifaðist á síðasta ári frá Háskólanum í Reykjavík og starfa nú sem sérfræðingur í málefnum erlends fólks á íslenskum vinnumarkaði í Alþjóðadeild hjá Alþjóðadeild Vinnumálastofnunar sem er ný deild og er markmið hennar að stuðla að og tryggja betri þjónustu við atvinnuleitendur af erlendum uppruna og að jafna möguleika þessara hópa á vinnumarkaði.“

Kom fyrst fyrir forvitni

„Ég kom hingað 2006. Ég hafði heyrt um Ísland og kom hingað fyrst og fremst fyrir forvitni og til að kynna nýjum aðstæðum. Ég vandast landinu fljótlega þótt margt sé öðruvísi en í Rúmeníu. Ég eignaðist fjölskyldu. Íslenskan eiginmann og við eigum tvö börn.“ Mirabela kveðst hafa mikinn áhuga á að láta gott af sé leiða. Hún starfar í dag, samhliða vinnu, sem sjálfbodaliði hjá Félagi Rúmena á Íslandi eða Asociatia Romania Nordica Islanda og er ein af stofnendum þess. Síðan í fyrra tók hún við hlutverki "Sendiherra" fyrir rúmenska samfélagið hér á Íslandi í svokölluðu Sendiherraverkefni.

Myndböndin eru mikilvæg – ekki allir læsir

Hvað er sendiherraverkefnið. „Sendiherraverkefnið er samfélagsverkefni mismunandi mál-, menningar- og/ eða þjóðfélagshópa og Þjónustumiðstöðvar Breiðholts. Þar er lögð áhersla á virka lýðræðislega þátttöku íbúa af erlendum uppruna, bætt upplýsingaflæði og tengsl innan hverfissamfélagsins og þá sérstaklega milli íbúa af erlendum uppruna og starfsmanna Þjónustumiðstöðvar. Nú hefur mikið af upplýsingum verið þýtt á mörg mismunandi tungumál af sendiherrum ólíkra landa og miðlað áfram. Nýlega voru gerð upplýsingar myndbönd um frístundir og frístundarstyrki fyrir börn og hvernig á að nota það. Þessi tegund af myndböndum eru mjög mikilvæg, sérstaklega fyrir fólk sem er ólæst af mismunandi ástæðum.“ Mirabela segir það staðreynd að hingað sé að koma fólk sem aldrei hafur lært að lesa þótt það kunni að virka ótrúlegt hér á landi. „Þetta er til í Rúmeníu. Einkum á meðal hópa Rómána þar sem lestrarkunnátta



Mirabela við nám við Háskólann í Reykjavík.

er ekki talin mikilvæg. En ólæst fólk kemur einnig frá fleiri löndum og landsvæðum.“

Engar upplýsingar nema á íslensku

Mirabela kom sjálf hingað til lands sem innflytjandi árið 2006. „Ég þekkti engan og fann hvergi upplýsingar á öðrum tungumálum en íslensku. Google translate var ekki valkostur þá. Þess vegna held ég að sendiherraverkefnið hafi gríðarlegt vægi fyrir samfélög af erlendum uppruna. Er frábær uppspretta upplýsinga og stuðnings. Er eins konar brú á milli stofnana og samfélaga fólks af erlendum uppruna. Ég tel mjög mikilvægt að þróa Sendiherraverkefnið enn frekar og koma þessu verkefni inn í öll sveitarfélög og stofnanir. Að mínu mati er þetta besta leiðin til að byggja upp tengsl milli samfélaga fólks af erlendum uppruna og sveitarfélaga og stofnana,“ segir Mirabela.



Mirabela stödd við eldgosið í Meradölum 2022. Hún segist elska útivist.



Stödd í Drakúlakastalanum í Rúmeníu.



551 4000

www.verktak.is



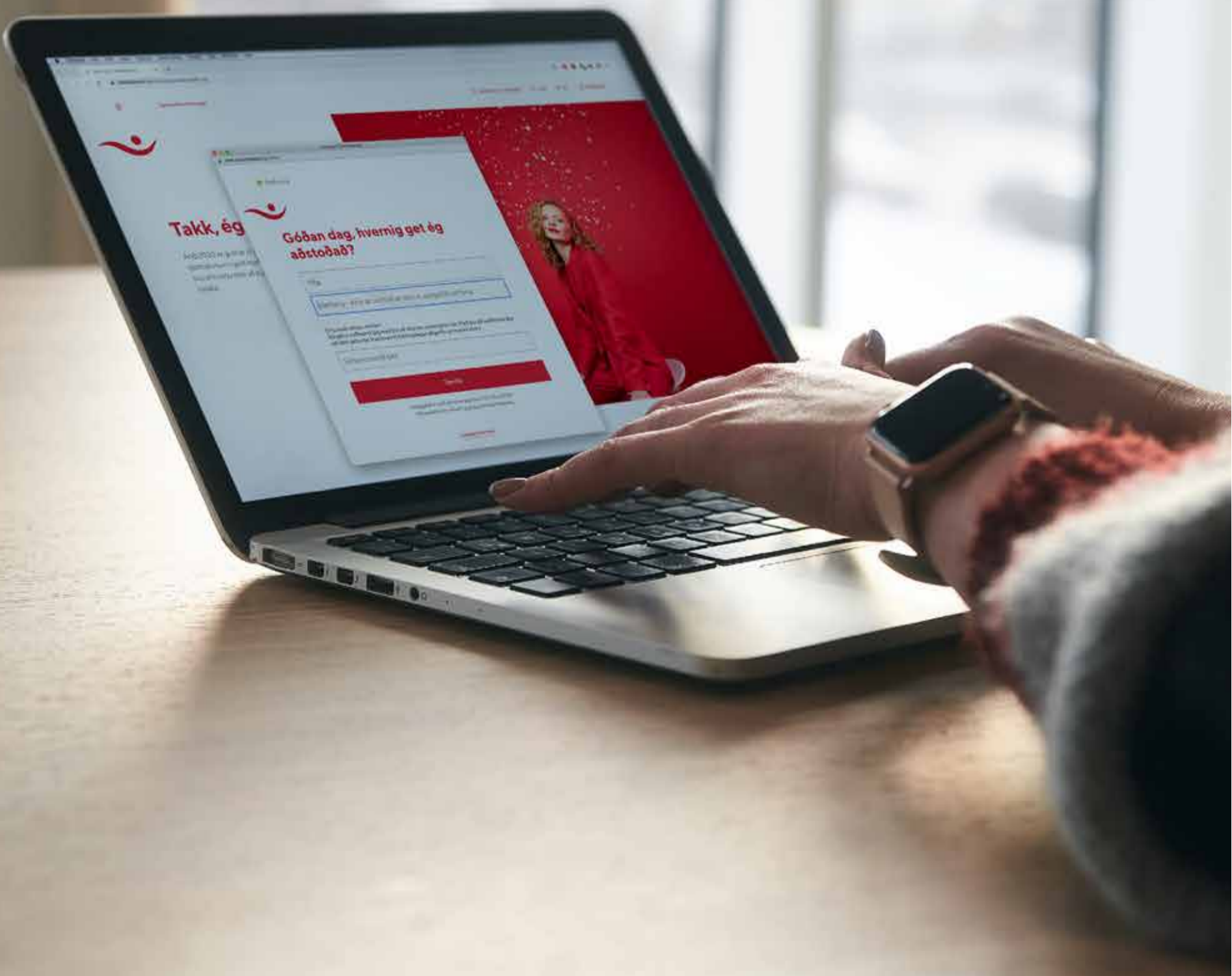
EKKI
fara inn í
veturinn með
malbiksskemmdir



Öruggara spjall

Í öruggu netspjalli á islandsbanki.is getur þú auðkennt þig með rafrænum skilríkjum og sinnt öllum almennum bankaviðskiptum á einfaldan hátt.

Góð þjónusta breytir öllu





ÖLL BÖRN GETA TEKID ÞÁTT Á EINHVERN HÁTT

FRÍSTUNDASTYRKUR

50.000 kr. styrkur fyrir árið 2022
75.000 kr. styrkur fyrir árið 2023

Íþróttar og frístundastyrkurinn tryggir að öll börn á aldrinum 6 -18 ára í Reykjavík, geti tekið þátt í uppbyggilegu frístundastarfi.

Foreldrar/forráðamenn ráðstafa styrknum í samstarfi við börn sín til námskeiðs sem hægt er að borga með styrknum. Frekari upplýsingar má finna á www.fristund.is

Ef þig vantar einhverjar upplýsingar eða aðstoð varðandi frístundastyrkinn, endilega hafðu samband við Suðurmiðstöð.
breidholt@reykjavik.is eða sími: 411 1300



Breid



www.facebook.com/breidholtid



www.instagram.com/breidholt.is



www.youtube.com

MYNDBÖND Á YOUTUBE

Það eru myndbönd á Youtube undir þjónustumiðstöð Breiðholts.

Á ensku, tælensku, pólsku, arabísku, rúmensku, spænsku, albönsku og litháísku með upplýsingum um:

1. Mikilvægi þátttöku barna í íþróttum og frístundum.
2. Hvaða íþróttir og frístundir eru í boði fyrir börn í Breiðholti.
3. Hvernig skrái ég barnið mitt í íþróttir eða frístundir í Breiðholti.

Breiðholt

HEILSU
EFLANDI
BREIÐHOLT

ÍPRÓTTIR OG FRÍSTUNDIR

ÍPRÓTTAFÉLÖG

ÍR

www.ir.is - ir@ir.is
Sími: 587 7080

LEIKNIR

www.leiknir.com - leiknir@leiknir.com
Sími: 557 8050

SUNDFÉLAGIÐ ÆGIR

www.aegir.is - aegir@aegir.is
Sími: 820 3156

BANDÝ

Atli.thor@gmail.com
Sími: 618 5745

TÓNLIST

TÓNSKÓLI EDDU BORG

www.teb.is - teb@teb.is
Sími: 557 3452

TÓNSKÓLI SIGURSVEINS

www.tonskolisigursveins.is
tonskolisigursveins@tonskolisigursveins.is
Sími: 568 6828

SKÓLAHLJÓMSVEIT ÁRBÆJAR OG BREIÐHOLTS

www.arbaer.skolahljomsveit.is
anna.sigurbjornsdottir@rvkskolar.is
Sími: 893 2213

SKÁTAR

HAFERNIR

www.hafernir.org - hafernir@skatar.is
Sími: 839 3050

SEGULL

www.skatarnir.is/segull - segull@skatar.is
Sími: 567 0319

HJÓLREIÐAR

HJÓLAKRAFTUR

www.hjolakraftur.com - valdi@hjolakraftur.com
Sími: 848 8822

DANS

DANSSKÓLI BRYNJU PÉTURS

www.brynjapeturs.is
dansbrynjupeturs@gmail.com
Sími: 821 4499

DANSGARÐURINN KLASSÍSKI LISTDANSSKÓLINN

www.dansgardurinn.is
info@ballet.is
Sími: 534 9030

BORGARBÓKASAFN GERÐUBERG

borgarbokasafn.is/bokasofn/gerduberg
gerduberg@borgarbokasafn.is
Sími: 411 6170

FRÍSTUNDA MIÐSTÖÐ

MIÐBERG

www.midberg.is - midberg@rvkfri.is
Sími: 411 5750

FRÍSTUNDAHEIMILI 6 - 9 ÁRA

Bakkasel	1. – 4. bekkur	Breiðholtsskóli
Álfheimar	1. – 2. bekkur	Hólabrekkuskóli
Hraunheimar	3. – 4. bekkur	Fellaskóli og Hólabrekkuskóli
Vinasel	1. – 2. bekkur	Seljaskóli
Vinaheimar	1. – 2. bekkur	Ölduselsskóli
Regnboginn	3. – 4. bekkur	Seljaskóli og Ölduselsskóli

FÉLAGSMIÐSTÖÐVAR 10 - 16 ÁRA

111	Efra-Breiðholt	111@rvkfri.is
Hólmasel	Seljahverfi	holmasel@rvkfri.is
Bakkinn	Bakkahverfi	bakkinn@rvkfri.is
Hellirinn	Kleifarsel 18	hellirinn@rvkfri.is

MYNDLIST

MYNDLISTASKÓLI REYKJAVÍKUR

www.mir.is - mir@mir.is
Sími: 551 1990

Íþróttahúsið við Austurberg

Fær nýtt hlutverk í tilraunaverkefni

Með tilkomu nýrra íþróttahúsa á ÍR-svæðinu í Mjódd sköpuðust möguleikar á að endurskoða nýtingu íþróttahússins við Austurberg. Að frumkvæði ÍTR og ÍBR var farið sú leið að gera tilraun með nýtingu íþróttahússins við Austurberg fyrir nýjar íþróttgreinar samhliða hefðbundnu starfi íþróttafélaganna ÍR og Leiknis.



Þráinn Hafsteinsson.

Ákall um aukna fjölbreytni íþróttaframboðs hefur orðið sí háværar undanfarin ár en vegna ásetinna íþróttahúsa í hverfinu hefur takmarkað verið hægt að koma á mótis við þessar óskir. Nú verður breyting á. ÍR-ingar halda áfram að bjóða upp á æfingar í karate eins og verið hefur undanfarin ár og bjóða svo upp á sérstakar handboltaæfingar í yngri flokkum fyrir börn í Efra-Breiðholti sem þeir kalla Fellafjör. Á vegum Leiknis verður nú boðið upp á körfuboltaæfingar yngri flokka hjá báðum kynjum í samstarfi við íþróttafélagið Aþenu auk þess sem meistaraflokkar kvenna og karla fá þar æfinga- og keppnisaðstöðu.

Margvísleg starfsemi

Körfuboltaæfingar fyrir yngri flokka hafa ekki verið í boði á vegum félagsins um langt skeið og nú verður boðið upp á æfingar í kvennaflokkum í körfubolta í fyrsta skipti á vegum félagsins. Þá mun Leiknir einnig standa fyrir æfingum í blaki og badmintoni í yngri flokkum og fyrir fullorðna í Austurbergi. Auk þessa framboðs íþróttafélaganna í hverfinu verður boðið upp á æfingar í bandý fyrir börn og unglunga og opna tíma í íþróttum án áherslu á keppni. Til skoðunar er að koma á borðtennisæfingum og æfingum í Kung-fu í Austurbergi. Ennþá eru nokkrir lausir tímar fyrir nýjar íþróttir og nýjar hugmyndir. Þessi tilraun með nýtingu hússins mun standa í einn vetur og að honum loknum verður vegið og metið hvernig til tókst og framhaldið ákveðið.

Þráinn Hafsteinsson.
Verkefnisstjóri frístunda og félagsauðs.
Suðurmíðstöð.



Netverslun: systrasamlagid.is

ÚTFARARSTOFA ÍSLANDS

www.utfarin.is ♦ Auðbrekku 1, Kópavogi

Sólarhringsvakt: 581 3300 & 565 5892

Komum til aðstandenda og ræðum skipulag sé þess óskað



Sverrir Einarsson
S: 896 8242



Jóhanna Eiríksdóttir



Jón G. Bjarnason
S: 793 4455

ÚTFARARSTOFA HAFNARFJARÐAR

www.utfararstofa.is ♦ Dofrahellu 9b, Hafnarfirði

Klassíski listdanssskólinn í Dance World Cup



Nemendur Klassíska listdansskólans á Spáni.

Nemendur úr Klassíska listdansskólanum tóku þátt í Dance World Cup á Spáni í sumar. Krakkar á aldrinum fjögurra til tuttugu og sex ára tóku þátt í þessu heimsmeistaramóti og dansarar úr 10 íslenskum dansskólum tóku þátt í keppninni í ár, alls 208 krakkar.

„Klassíski listdansskólinn fór í fyrsta skipti í lokakeppnina en síðasta ár sendu nemendur inn upptöku af dönsunum sínum vegna Covid svo þetta var því svolítil óvissuferð fyrir skólann. Við höfum ekki mikið verið að taka þátt í danskeppnum og fókusinn hjá okkur hefur alltaf frekar verið að setja upp sýningar fyrir nemendur og finna tækifæri fyrir þau til að koma fram. En við teljum að það sé mjög mikilvægur partur af náminu. Dance World Cup á Íslandi hefur bæst í dans flóruna og þá fá krakkarnir tækifæri til að fara á stóra sviðið í Borgarleikhúsinu, og geta unnið sér inn keppnisrétt í lokakeppnina erlendis. Við nýtum öll tækifæri sem bjóðast fyrir krakkana að koma fram svo við höfum tekið þátt í keppninni hér heima frá upphafi.“ Ellen Harpa Kristinsdóttir er ein af stjórnendum skólans. Tveir hópar fóru með nútímadans atriði, fjórir nemendur kepptu einnig með sóló atriði, tveir klassískir sólóar og tveir nútímadans.

Þegar farið að huga að næstu keppni

Stelpurnar nutu þess að sýna sig og sjá aðra dansara frá mismunandi löndum í keppninni. Og það gerði þessa ferð þess virði, á Íslandi eru ekki mörg tækifæri þar sem maður getur séð mismunandi stíla og mátað sig við dansara frá öðrum



löndum. Ferðin heppnaðist alla vegna það vel að það er nú þegar farið að huga að næstu keppni að ári sem verður í Portugal.

Klassíski listdansskólinn (KLS) er faglegur listdansskóli sem leggur sérstaka áherslu á þjálfun einstaklingsins, hann fái að þróa hæfileika sína frá upphafi, undir gæða leiðsögn. Klassíski listdansskólinn býður upp á klassíska listdanskenntu, nútímadans, samtímadans og skapandi

dans fyrir nemendur frá þriggja ára aldri. Skólinn starfar samkvæmt aðalnámskrá sem er samþykkt af ráðuneytinu, sem gefur nemendum skólans tækifæri til að fá nám sitt metið sem hluta af framhaldsnámi þeirra. Starfsemi Klassíska listdansskólans er að Álfabakka 14a og Grensásvegi 14. Skólinn vinnur í nánú samstarfi við dansskólann Óskandi sem er staðsettur á Eiðistorgi.

RECARO
Barnabílstólar í úrvali



BÍLASMÍÐURINN HF

Bíldshöfða 16, 110 Reykjavík - Sími: 567 2330 - www.bilasmidurinn.is

Dansgarðurinn í Mjódd

Býður börnum í listvinnustofur

Dansgarðurinn í Mjódd býður börnun þátttöku í Listavinnustofum í haust. Mismunandi listgreinar verða kynntar í tengslum við dans-teikningu, tónlist og akróbat. Í lok vinnustofunnar verður boðið upp á kaffi, kakó og kex.

Listavinnustofurnar verða 25. september, 30. október og 27. nóvember. Í boði verður dans og akróbat með Hringleik. Dans og tónlist með Geigen og dans og teikning með Katrínu Gunnarsdóttur og Rán Flygering. Vinnustofurnar eru ókeypis en skráning á dansgardurinn@gmail.com. Fjöldi þátttakenda er takmarkaður. Fjölskyldur af erlendum uppruna eru boðnar sérstaklega velkomnar. Þátttakendur þurfa ekki að hafa



Úr starfi Dansgarðsins.

grunn í dansi eða íslensku til að taka þátt. Listvinnustofan er í Stúdío

Klassíska Listdanskóla í Mjódd 3. hæð. Inngangur við hliðina á Subway.

ÚTFARARÞJÓNUSTA
i yfir 70 ár

Vesturhlíð 2 | Fossvogi | s. 551 1266 | utfor@utfor.is | utfor.is
VIÐ ÞJÓNUM ALLAN SÓLARHRINGINN

Efri Borgarar

Nýr hamborgarastaður í Efra Breiðholti

Efri Borgarar sem er nýr hamborgarastaður opnaði í Eddufelli 6 í Breiðholti fyrir nokkru. Baldvin Sigurðsson er eigandi staðarins.

Efri Borgarar gerðu leigusamning við eigendur Eddufellsins til tveggja ára þar sem til stendur að byggja ofan á húsið en þeir eru ákveðnir að vera áfram í hverfinu og finna þá annað stað í Efra Breiðholti þegar samningurinn rennur út.



AÐENA
HÁRSNYRTISTOFA

Pangbakka 10 (MJÓDD) • Sími: 557-2053

Lyfjaval

HEILSA & HAMINGJA

Nýtt bílaapótek í Suðurfelli



Tvær bílalúgur
Einfalt og þægilegt

OPIÐ 9-18

Fjölskyldumiðstöðin Gerðubergi

Líf og fjör í félagsstarfinu

- allir velkomnir

Haustið er einn skemmtilegasti tími í félagsstarfinu, þá verður ákveðin endurnýjun og allt fer að lifna við. Ánægjulegt er að sjá ný andlit í Fjölskyldumiðstöðinni. Fólk að líta við til að kanna með haustdagskránnu, hvað sé í boði, því nú er kominn tími til að koma sér af stað, fara að gera eitthvað fyrir sjálfan sig. Gamla máltækið maður er manns gaman er alltaf í gildi. Nauðsynlegt er fyrir aldrað fólk, og bara fólk á öllum aldri, að leita sér félagsskapar og jafnframt að hafa eitthvað uppbyggilegt og skemmtilegt fyrir stafni.

Félagsstarfið í Gerðubergi tekur mið af því, að styðja við farsæla öldrun sem kostur er og að virkja þátttakendur á þeirra eigin forsendum. Andleg og líkamleg örvun skiptir miklu máli. Í sumar buðum við m.a. upp á léttu hreyfingu innan húss og utan með Höllu Karenu íþróttakennara, súmbadansleikfimi með Auði Hörpu, jafnvægisæfingar með Kristínu sjúkráþjálfara og sívinsæl námskeið í tæknilæsi. Þá kom fólk með símana sína og fartölvur og fékk leiðbeiningar og aðstoð við blessaða snjalltæknina. Hér

er líka starfræktur sjálfbær hópur, sem kemur saman tvisvar í viku og gerir léttar líkamsæfingar og fer svo út að ganga - í öllum veðrum. Við hér í félagsstarfinu erum líklega dálítið á þeim stað, að vilja sletta úr klaufunum eftir langvarandi takmarkanir kórónafaraldursins.

Haust- og vetrardagskráin okkar verður hefðbundin með opinni handavinnustofu, bókbandi, prjónakaffi, bútasaumi, myndlist, félagsvist, línudansi, súmbadansi, núvitund, gönguferðum og kóræfingum. Fyrir dyrum stendur sýning á gömlum ljósmyndum frá Ljósmyndasafni Reykjavíkur. Einnig grillveisla með tilheyrandi söng og gleði. Þá er á döfinni haustferðalag til Þingvalla. - Stefnt er að því að hafa opið hús í október til að kynna vetrarstafsemina og bjóða þá upp á kaffi og eitthvað svona gómsætt. Verður það auglýst sérstaklega síðar.

Aðstæður fyrir eldri borgara en viljum líka fá yngra fólk

Félagsstarfið er opið fimm daga vikunnar og þó svo að töluvert sé lagt upp úr því að skapa aðstæður og athvarf fyrir eldri borgara og almennt þau sem ekki eru lengur þátttakendur á vinnumarkaði, þá er



Hvað ungur nemur gamall temur var eitt sinn sagt. Hér sitja tveir að tafli yngri og eldri.

starfsemin opin öllum. Við vildum svo sannarlega sjá fleira fólk með erlendan bakgrunn og endurspegla þannig betur íbúasamsetningu Breiðholts. Alltaf er gaman að taka á móti fólki; nýjum, sem núverandi og fyrrverandi þátttakendum í félagsstarfinu. Allar hugmyndir og óskir um nýbreytni í félagsstarfi og nýtingu húsnæðis eru sannarlega vel þegnar og teknar til athugunar.

Þannig að svo það sé ítrekað, allir eru alltaf velkomnir í félagsstarfið Gerðubergi, bæði að koma og hringja. Síminn okkar er 411 2727 og 664 4011.

*Alfhildur Hallgrímsdóttir
umsjónarmaður félagsstarfsins
í Gerðubergi.*



Véla- og hjólastillingar.
Tímareimaskipti, bremsuviðgerðir,
smurþjónusta og allar almennar viðgerðir.

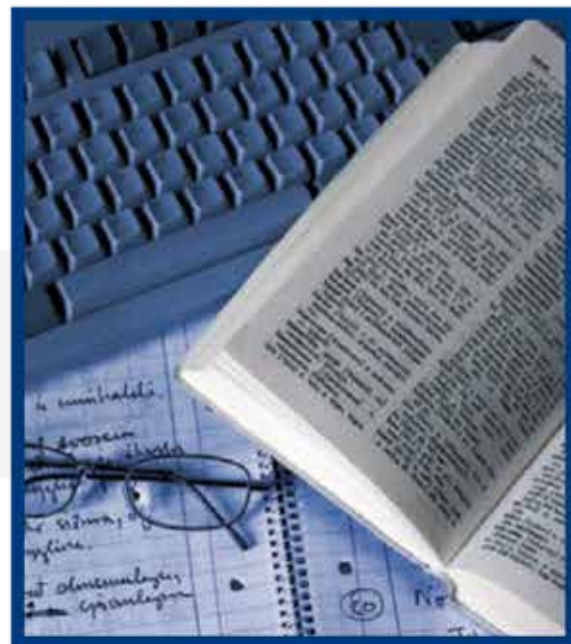
Smíðjuvegi 60 (rauð gata) Kópavogi - Sími 557 2540

f á | | | FJÖLBRAUTASKÓLINN
VIÐ ÁRMÚLA

FJARNÁM

Skráning hefst 19. ágúst
á slóðinni www.fa.is/fjarnam

Kennsla hefst 8. september



Lyfjaval opnar nýtt apótek í Suðurfelli

Lyfjaval opnaði nýtt apótek við Orkuna í Suðurfelli 4 í Reykjavík 12. ágúst sl. Þetta er þriðja bílaapótek Lyfjavals og er þetta með tveimur bílalúgum. Að auki er hægt er að fá afgreiðslu inni í apótekinu. Boðið verður upp á hefðbundið úrval af lyfseðils-skyldum lyfjum og allt það helsta af lausasölu lyfjum. Að auki er úrval vítamína, bætiefna, hjúkrunarvara og annarrar apóteksvöru.

Svanur Valgeirsson, framkvæmdastjóri Lyfjavals kveðst ánægður með að Lyfjaval sé nú að fjölga apótekum sem bjóði afgreiðslu í gegnum bílalúgur. Það hafi sýnt sig að viðskiptavinirnir kunni vel að meta að þurfa ekki að fara út úr bílnum.

„Fólki finnst þetta afskaplega þægilegt og við finnum að viðskiptavinir okkar kunna vel að meta að í lúgunum er meira næði en stundum inni í apótekunum. Við vonumst til að geta þjónað þeim stóra hópi sem fer um þetta svæði á hverjum degi.“ segir Svanur.

Opið er í Suðurfelli frá kl. 9 til 18 virka daga og mun starfsfólk Lyfjavals kappkosta að bjóða hraða og góða þjónustu og lofar ljúfu og góðu

viðmóti. Lyfsöluleyfishafi er Margrét Rósa Kristjánsdóttir.

Apótek Lyfjavals eru nú sjö talsins, þrjú bílaapótek, í Hæðasmára, við Vesturlandsveg og í Suðurfelli og svo eru apótek í Mjódd, Glæsibæ, Urðarhvarfi og í Reykjanesbæ. Lyfjaval er einnig nýbúið að opna netverslun á lyfjaval.is þar sem fólk

getur pantað lyf og aðrar vörur. Það getur valið um að fá sent heim eða sótt vöruna í það apótek sem hentar því best. Þá er engin bið, bara að rúlla t.d. í einhver af bílaapótekunum og sækja pakkann. Fólk er búið að greiða og við búin að taka vöruna til þegar það kemur.



Nýja bílaapótekið við Orkuna í Suðurfelli.

Að mörgu að hyggja í leikskólamálanum



Tæpast fá öll tólf mánaða gömul börn í Reykjavík leikskólaláss í haust, eins og stefnt var að. Helgi Grímsson, sviðsstjóri skóla- og frístunda-sviðs borgarinnar sagði í viðtali við Morgunblaðið á dögnum að nokkur pláss væru laus en ekki endilega í þeim hverfum þar sem eftirspurnin er mest. Hann sagði aukinn straum fólks til Reykjavíkur hluta vandans.

Í viðtali við Helga kom fram að hvert barn innan tveggja ára aldurs sem flytji til Reykjavíkur ýti einhverjum út sem hefði ef til vill verið næstur í röðinni því vinna þurfi eftir kennitöluröðuninni. Ytri aðstæður á borð við kórónuveirufaraldurinn og stríðið í Úkraínu haft áhrif á aðfangakeðjur og það hafi tafið byggingaframkvæmdir. Helgi telur að taka þurfi mið af stöðu framkvæmda á einstaka byggingum og eins þurfi að kanna hvort verktakar séu tiltækir og hvenær þeir skila af sér verkefnum. Hann segir að einnig þurfi upplýsingar um stöðu mönnunar á leikskólunum, svo að mörgu er að hyggja.

Laugarnar í Reykjavík

Frítt í sund

fyrir alla krakka!

Frá og með 1. ágúst verður frítt í sundlaugar Reykjavíkurborgar fyrir börn þar til þau ljúka grunnskóla - það er 1. ágúst árið sem þau verða 16 ára

www.itr.is

Fjarnám við Fjölbrautaskólann við Ármúla

Fjarnám við Fjölbrautaskólann við Ármúla er að hefja sitt 21. starfsár. Um og yfir 90 áfangar verða í boði. Opnað verður fyrir skráningu 19. ágúst og önnin hefst 8. september. Skráning og greiðsla er rafræn og fer fram á heimasíðu skólans.

Fyrir hvern er fjarnám?

Ég myndi segja að fjarnám er fyrir alla, allt eftir tilgangi og markmiðum. Mjög fjölbreyttur hópur nýtir sér fjarnámið á nánast öllum aldri. Það felast því mikil tækifæri í fjarnámi.

Hvaða tækifæri felast í fjarnámi?

Tækifærin sem fjarnám býður upp á eru mörg og margskonar. Í fjarnámi ber nemandi ábyrgð á eigin námi. Það reynir á skipulag og aga nemandans þar sem námið er óháð stað og stund en veitir nemendum tækifæri til að sinna náminu inn á milli annarra verka. Nemendur geta klárað stúdentspróf í heild sinni og bóklega hluta starfsréttindanáms hjá okkur ef aðstæður kalla á það hjá viðkomandi. Sumir taka staka áfanga sér til gamans; Íslendingasögur, bókhald, tungumál svo eitthvað sé nefnt.

Veruleikinn breyttist hjá ungu kynslóðinni eftir styttingu framhaldsskólans árið 2015 í þrjú ár. Gögn sýna að nemendur þurfa að fórna miklu ef þeir ætla að klára námið á þeim tíma. Í fjarnámi felast tækifæri fyrir nemendur til að dreifa álagi ef þeir ætla að ljúka námi á 3 árum og á sama tíma að sinna uppbyggilegum áhugamálum. Unga fólk hefur áttað sig á þessu í meira mæli og eru framhaldsskólanemendur sem stunda nám í öðrum skólum fjölmennir hjá okkur. Þau nýta tækifæri fjarnámsins til að flýta fyrir sér eða til að endurtaka áfanga til að lenda ekki eftir á.

Við erum með stóran hóp nemenda í 9. og 10. bekk grunnskóla sem taka áfanga í fjarnámi hjá okkur. Þeir nemendur fá nám við hæfi sem fæst síðan metið inn í framhaldsskólana. Það flýttir fyrir þeim og gerir grunnskólunum kleift að koma til móts við styrkleika þeirra og hraða í námi.

Fjarnám veitir þeim sem hafa lokið stúdentsprófi tækifæri til að bæta við sig áföngum á efri stigum til að uppfylla inntökuskilyrði háskóla, héraðs og erlendis.

Mjög algengt er að fólk sem vill hefja aftur nám að nýju eftir hlé leiti til okkar. Það er hægt að fá gamlar framhaldsskólaeiningar metnar og tækifæri til að ljúka stúdentsprófi er alltaf til staðar og í boði sama á hvaða aldri viðkomandi er.

Hvað með fólk sem stundar eða hefur lokið starfsréttindanámi á framhaldsskólastigi?

Fjölbrautaskólinn við Ármúla menntar til löggildra starfa. Segja má að flaggskip skólans sé Heilbrigðisskólinn sem býður upp á fjölbreytt starfsréttindanámi á heilbrigðissviði. Nemendur, hvort sem er í FÁ eða annarsstaðar, geta flýtt fyrir sér. Vel flestir bóklegir áfangar eru kenndir en þeir verklegu eru eðli málsins samkvæmt staðbundnir. Skólinn býður einnig upp á skilgreint viðbótarnám til stúdentsprófs eftir að starfsréttindanámi lýkur. Við erum því alltaf með stóran hóp nemenda sem hefur lokið starfsréttindanámi á heilbrigðissviði eða í iðnnámi sem vill bæta við sig einingum til stúdentsprófs og útskrifast frá okkur.

Hvar liggja áskoranir fjarnámsins?

Heimsmýndin er breytt eftir faraldurinn. Landslag menntunar og rafrænnar þróunar tók á sig aðra mynd. Fjarnám hefur verið í boði hjá okkur í FÁ í góð 20 ár og mikil reynsla hefur skapast en faraldurinn keyrði alla kennara og nemendur inn í umhverfi fjarnámsins. Kennarar skólans stóðu vel að vigi en í heildina má segja að skilningur á hvað aðgreinir staðbundið nám frá fjarnámi hafi aukist almennt. Eitt útilokar ekki annað og ef faglega er staðið að málum er námsmat í fjarnámi réttmætt. Fjölbreytileiki framtíðarinnar kallar mögulega á og styður við samsetningu beggja námsforma

Rafræn þróun menntakerfa felur meðal annars í sér að þróa aðferðir til að mæta nemandanum



Hildur Jóhannsdóttir, fjarnámsstjóri Fjölbrautaskólans við Ármúla.

með eins fjölbreyttum hætti sem um staðbundið nám væri að ræða. Snjalltækni er okkar veruleiki, veruleiki sem við komum ekki til með að hverfa frá. Við erum byrjuð að fá kynslóð nemenda upp í framhaldsskóla sem frá fyrstu tíð hefur alist upp við snjalltækni. Slíkt mótar þeirra viðhorf til náms.

Í þessum veruleika felast geysilegar áskoranir fyrir kennara en á sama tíma mikil tækifæri. Kennarinn þarf að útfæra kennslu og námsmat í takt við þróunina. Sú útfærsla þarf að varðveita fræðin en vera framsett með fjölbreyttum hætti til að halda athygli "snjall-heilans".

Hverjar eru áherslur fjarnáms FÁ?

Fjarnám FÁ leggur áherslu á fagmennsku í hvívetna. Framkvæmd fjarnáms FÁ er gæðavottað og uppfyllir kröfur sem tilgreindir eru í staðlinum ÍST EN ISO 9001:2015. Verkerlar eru skýrir, allir kennarar hafa lokið réttindanámi. Áfangarnir eru í samræmi við Aðalnámskrá framhaldsskóla eins og í staðbundnu námi. Námskröfur og matskvarðar eru þeir sömu og í staðbundnu námi og námsmat er fjölbreytt til að mæta sem flestum. Stanslaust samtal um áhrifaríkar leiðir í kennslu og námsmati, endurnýjun og þróun er í gangi í kennarahópnum í FÁ. Slíkt samtal hefur meðal annars átt sér stað um mikilvægi lokaprófa í staðbundnu námi og í fjarnámi.

Dagskóli Fjölbrautaskólans við Ármúla er í dag skilgreindur sem símatsskóli sem þýðir að ekki er sérstakt lokaprófstímabil í lok annar. Breytingin er á tilraunastigi en umræðan hefur vissulega náð inn í fjarnámið. Að mínu mati gengisfellir það nám í fjarnámi ef það byggir eingöngu á símati. Það sýndi sig í faraldrinum. Í fjarnámsáföngum í FÁ eru lokapróf. Prófin hafa mismikið vægi en í flestum áföngum þarf nemandi að ljúka 40-60% af námsmati áfangans með rafrænum hætti yfir önnina. Í fjarnámi tel ég skipta máli að nemendur spreyti sig og sýni hvað í þeim býr í lokaprófum.

Mikill metnaður og eljusemi einkennir kennara skólans sem búa yfir áratuga langri reynslu í að örva og leiða nemendur til náms. Einnig á sér stað þó nokkur endurnýjun starfskrafta, ungir kennarar hjá okkur fá einnig tækifæri til að kenna í fjarnámi og að mínu mati er það mikilvægt til að viðhalda faglegri þróun kennslunnar og stuðla að nýbreytni.

*Hildur Jóhannsdóttir
Fjarnámsstjóri
Fjölbrautaskólans við Ármúla.*



NOON
HÁRSTOFA

5 6 7 2 0 7 7 HÓLMASELI 2, 109 RVK

Komdu að dansa með skemmtilegu fólki í fallegu umhverfi með Dansvinum og Óla Geir

Byrjendanámskeið í Línudansi hefst þriðjudaginn 6. september 2022 Smiðjuvegi 1 - Kópavogi (Gala veislusalur)

Upplýsingar og skráning í síma
692 1649 Óli Geir

- Súmba og Salsa -
- Fyrir Heldri og Eldri -
- Fjör Fyrir Fullorðna -



Dansinn lengir lífið

Byrjendur - lengra komnir - langt komnir

Sýnum aðgát í umferðinni - skólarnir eru að byrja!




ORKAN

nettó


GARDHEIMAR


SKÓLA
MATUR

A4

 DÝRABÆR
- fyrir dýrin þín

VÍS

Gullsmiðurinn
í Mjódd

EFNALAUGIN
BJÖRG
Alfabakka 12 Sími 557 2400
MJÓDD

 Fellaskóli
REYKJAVÍK

 Ölduselsskóli
Færni - Virðing - Metnaður

 HÓLABREKKUSKÓLI
virðing - gleði - umhyggja

 SELJASKÓLI
Samvinna • Abyrgð • Traust • Tillitssemi

Breiðholtsblaðið

Mjóddin

HEILSUEFLANDI BREIÐHOLT

Nýtt tímabil að hefjast í Breiðholti – hvatning til þátttöku!

Nýtt misseri er nú að hefjast hjá íþrótt- og frístunda-aðilum samhlíða skólabyrjun. Rík ástæða er fyrir foreldra að skoða með börnum mikið og gott framboð fyrir börn og ungmenni innan Breiðholts.



Aldrei er of oft kveðið hversu mikilvægt það er að stunda íþróttir og eða hafa áhugamál bæði vegna hreyfingarinnar, en ekki síðu þar sem hægt er að efla félagsleg tengsl. Þau áhrif sem hreyfingin hefur á andlegann og líkamlegan þroska er ótvíræð og er það tíðrætt þegar vitnað er í rannsóknir. Félagslegslegur þroski og vinabönd sem myndast er annar þáttur sem ekki síður er mikilvægur. Þátttakendum sjálfum (börnum og ungmennum) telja vinabönd, sem myndast einn ríkasta þáttinn vegna þátttöku sinnar í íþróttum og frístundum. Mörg þessara vinasambanda hafa varað út lífið og því til mikils unnið.



Jóhannes Guðlaugsson.

Fjölbreytt tækifæri í Breiðholti

Tækifærin í Breiðholti, til að stunda uppbyggilegt frístundastarf eru mjög fjölbreytt. ÍR, Leiknir og Ægir bjóða, samanlagt mjög breitt val íþróttageina að velja úr. Skátafélögin Hafnir og Segulinn bjóða upp á skátastarf, Dansgarður og Dansskóli Brynju Péturs bjóða upp á dansnámskeið, Tónskólar Sigursveins og Eddu Borg bjóða upp á tónlistarnám og Huginn skákkfélag upp á skákæfingar. Félagsmiðstöðvarnar Hólmasel, 111 og Bakkinn starfrækja fjölbreytt félagsstarf fyrir börn og unglunga á þremur stöðum í Breiðholti.

Nýir aðilar og ný tækifæri - ÍR hefur fengið nýja aðstöðu til íþróttaiðkunar sem hlýtur að vera spennandi fyrir marga að prófa. Í Efra Breiðholti verða ný möguleikar á íþróttaiðkun: Leiknir í samstarfi við Aþenu verða með körfuboltaæfingar, Blak æfingar verða áfram í boði en fyrir víðari aldursþóp, badmintonæfingar fyrir börn og fullorðna, Bandýæfingar verða í boði fyrir 10-12 ára og 13 til 16 ára, íþróttahópur fyrir 13 til 18 ára verður starfræktur eftir góða reynslu s.l. vetur. Með endurskoðun á rekstri Austurbergs verður mögulegt á að bregðast við með nýjum íþróttageinum og hvetjum við því íbúa að hafa samband með hugmyndir sem hægt væri að bjóða uppá.

Um leið og við ítrekum við forelda að hvetja börn og unglunga til þátttöku viljum við óska eftir samvinnu við foreldra og fagfólk í hverfinu að vera vakandi þegar kemur að fjármögnun þátttöku barna og unglunga í frístundum og og íþróttum. Ef vitneskja liggur fyrir um að börn og unglungar geti ekki tekið þátt í íþrótt- og frístundastarfi vegna fjárhagserfiðleika á heimilinu er hægt að leita stuðnings hjá Þjónustumiðstöð Breiðholts. Þá hafa ýmsar skemmtilegar hugmyndir verið í vinnslu hafa verið í vinnslu hjá íþróttafélögunum s.s. gjaldfrjáls endurnýting eldri búnaðar fyrir yngri iðkendur. Á næstu misserum mun Pepp-samtökin undirbúa markað með fatnaði og búnaði sem fólk getur nýtt sér án gjalds.

Með kveðju
Jóhannes Guðlaugsson
Frístundatengill hjá Suðurmiðstöð Mjódd

FALLEGIR LEGSTEINAR

ERUM FLUTT

Eyrartröð 16
220 Hafnarfirði
Opið 11-16
alla virka daga



Bergsteinar
legsteinagerð

Eyrartröð 16, 220 Hafnarfirði
sími: 537-1029, www.bergsteinar.is

Getraunarnr. 111

www.leiknir.com

Leiknir var stofnað 1973



Austurbergi 1, Efra Breiðholti

Vigfús í þjálfarateymi Sigga

Heiðurhallarmeðlimurinn og Leiknisgoðsögnin Vigfús Arnar Jónsson er mættur í klefann á ný. Í þetta sinn í teyminu hans Sigga.

Vigfús tekur við aðstoðarþjálfarakeflinu af Hlyni Helga Arngrímssyni sem hverfur nú frá vegna anna en hann á líka von á sínu öðru barni á næstunni. Hlynur hefur fylgt Sigga eftir frá upphafi og þökkum við þessum sanna Leiknismanni að sjálfsgöðu fyrir vel unnin störf í þágu félagsins og bjóðum hann velkominn aftur í starfið ef og þegar hann er tilbúinn á ný. Vigfús þekkjast flestir Leiknismenn en hann var einmitt vígður í heiðurshöll félagsins fyrr í sumar og í Ljónavarpsspjalli í kjölfarið kom fram að þjálfun var farin að kitla þennan mikla meistara á ný mun hann nú leggja sitt lóð á vogarskálina til að hjálpa Sigga og strákunum í baráttunni blóðugu sem framundan er.



Fúsi t.h. er komin í þjálfarateymi hans Sigga.

Zean Dalügge á láni til Leiknis

Við í Leikni höfum fengið danska sóknarmanninn Zean Dalügge lánaðan frá vinfélagi okkar, úrvalsdeildarfélaginu Lyngby í Danmörku. Samningurinn gildir út tímabilið.

Zean er níttján ára gamall öflugur leikmaður sem lenti í erfiðum meiðslum en er kominn til baka og er lánaður til Íslands svo hann fái spiltíma.

„Við bindum vonir við að þessi sending frá vinum okkar í Kóngsins Lyngby reynist farsæl fyrir alla aðila og bjóðum þennan unga leikmann velkominn í Breiðholtið,“ segir Oscar Clausen, formaður Leiknis.

„Eftir langa fjarveru vegna meiðsla er mikilvægt fyrir Zean að fá spiltíma í fullorðinsbolta til að þróun hans haldi áfram og til þess gefst tækifæri á Íslandi. Við þekkjum Leikni vel og þetta er gamla félag Sævars svo við vonum að með dvöl sinni fyrir norðan geti hann fengið margar mínútur í lappirnar og snúið sterkari til baka,“ segir Nicas Kjeldsen, yfirmaður fótboldamála hjá Lyngby.

Leiknismennirnir Freyr Alexandersson og Sævar Atli Magnússon eru hjá Lyngby eins og nánast allir vita.



www.leiknir.com



BÝR DANSARI Í ÞÉR?

INNTRITUN HAFIN



dansgardurinn.is
Grensásvegur 14 og Álfabakki 14a



ÖSKANDI
oskandi.is
Eiðistorg



Haustfagnaður ÍR

- 3. september

Íþróttafélag Reykjavíkur blæs til fagnaðar í nýopnuðu parkethúsi í Skógarseli. Það hefur verið löng biðin eftir því að geta haldið almennilegt ball og nú er loksins komið að því. Bandmenn og Salka Sól trylla lýðinn frá 22:00 og fram eftir kvöldi. Matarvagnar mæta á svæðið tilbúnir að seðja tóma maga og barinn opinn frá 21:00 og þar til balli lýkur.

Hljómsveitin Bandmenn ætti að vera öllum kunn en hún var stofnuð árið 2015 af Péttri Finnboegasyni. Fyrsta formlega framkoma hljómsveitarinnar var á stórballi í Iðno á Menningarnótt 2015. Bandmenn spiluðu á stóra sviðinu í Herjólfsdal um Verzlunarmannahelgina og því má treysta á að þeir komi eldheitir og í banastuði til leiks á Haustfagnaðinn. Salka Sól er ein af ástsælustu söngkonum okkar Íslendinga. Auk þess að koma fram undir eigin



Bandmenn og Salka Sól trylla lýðinn fram eftir kvöldi.

nafni hefur hún m.a. rappað með Reykjavíkurdætrum og sungið og samið tónlist með reggae hljómsveitinni AmabAdamA. Salka hlaut titilinn söngkona ársins á íslensku tónlistarverðlaununum árið 2015. Salka er þekkt fyrir að heilla áhorfendur með góðum söng

og mikilli útgeislun sem smitar út frá sér hvar sem hún kemur fram.

Félagið hlakkar til að sjá sem flesta á ballinu og hvetur gesti til þess að halda upphitunarpartí í sínum götum.

Miðasala fer fram á tix.is

Erna Sóley og Guðrún Karitas með gull og brons í Malmö

Sigur Ernu Sóleyjar Gunnarsdóttur í kúluvarpi og brons Guðrúnar Karitasar í sleggjukasti stóð upp úr á seinni degi Noridc-Baltic U23 mótins í Malmö. Erna Sóley sigraði í kúluvarpi með kast upp á 16,52 m.

Guðrún Karitas Hallgrímsdóttir og Elísabet Rut Rúnarsdóttir kepptu í sleggjukasti. Guðrún Karitas landaði bronsinu og var mjög nálægt sínu besta með kasti upp á 59,30 metra. Elísabet Rut kom rétt á eftir henni með 59,08 metra í fjórða sæti.

Tíana Ósk varð í 7. sæti í 100m á 11.74 sek. í sínum riðli. Ingibjörg Sigurðardóttir varð í 9. sæti í 400m grindarhlaupi á 65,87 sek. Sigursteinn Ásgeirsson varð í 6. sæti í kúluvarpi með 15.12 metra.



Erna Sóley Gunnarsdóttir.

Jamie Cherry komin til ÍR

Bandaríska körfuknattleikskonan Jamie Cherry er genginn til liðs við ÍR og mun leika með liðinu í komandi átökum í úrvalsdeildinni, þar sem ÍR er nýliði.

Cherry er 27 ára gamall leikstjórnandi sem átti farsælan feril í bandaríska háskólaboltanum. Á síðasta tímabilinu sínu þar skilaði hún 15,4 stigum og gaf 4,5 stoðsendingar að meðaltali í leik. Hún hefur leikið sem atvinnumaður undanfarn tímabil og spilað meðal annars í Ástralíu og Grikklandi. ÍR segir í tilkynningu:

„Jamie Cherry er kraftmikill bakvörður sem er góð þriggja stig skytta auk þess sem hún getur sprengt upp varnir andstæðinganna. Við hlökkum mikið til að fylgjast með henni á parketinu í vetur.“



Jamie Cherry.

Byrjendanámskeið hlaupahóps ÍR

Langar þig til að byrja að hlaupa og vera í góðu félagsskap í leiðinni? Þá er ÍR skokk kjörið fyrir þig!

Sex vikna námskeið hefst fimmtudaginn 1. september 2022. Hlaupið verður frá ÍR heimilinu við Skógarsel á þriðjudögum og fimmtudögum kl. 17:30.

Þjálfari er Fjóla Dröfn Guðmundsdóttir, sjúkráþjálfari og næringarfræðingur

Námskeiðið hentar byrjendum á öllum aldri og getustigi. Skráning á Sportabler: www.sportabler.com/shop/ir/frjalsar

Að námskeiðinu loknu er velkomið að halda æfingum áfram með ÍR skokk sem æfir alla mánudaga og miðvikudaga 17:30 með þjálfara. Þátttaka fram að áramótum er innifalið í námskeiði.



ALLTAF FULLT BORD
AF FERSKUM FISKI
OG FISKRÉTTUM

Opið alla virka daga kl. 9 – 18:30.



ÁFRAM ÍR

Joserabúðin
Ögurhvarfi 2
joserabudin.is



Voffsalega skemmtileg gældudýrabúð!

SmíðaVik
GÓDIR Í GLUGGUM OG HURÐUM

Ef þarf að skipta út gleri,
bæta þéttingu glugga og hurða,
lagfæra glugga og hurðir
eða skipta því út fyrir nýju
erum við réttu mennirnir.

Við höfum góða reynslu í þessum efnum.

smidavik@smidavik.is

sími 898-0503

Guðlaugur



KRÓNAN



Hæ Breiðholt!

Ert þú með hugmynd?

Krónan í Jafnaseli auglýsir eftir styrktarumsóknum

Við höfum áhuga á að taka þátt í uppbyggingu í samfélaginu og auglýsum eftir styrktarumsóknum.

Hvað getum við gert saman?

Árlega veitir Krónan styrki til verkefna í nærumhverfi verslanna Krónunnar. Stefna Krónunnar er að styrkja verkefni sem hvetja til hreyfingu og hollustu barna og/eða uppbyggingu í samfélaginu t.d. á sviði menningar og lista eða menntunar.

Til að sækja um
þarf að fara inn á:

[kronan.is/styrkir](https://www.kronan.is/styrkir)

Umsóknarfrestur er til
31. ágúst 2022



Afgreiðslutímar á www.kronan.is