

RECARO

Barnastólar og kerrur

þar sem þýskt hugvit og heimsklassa ítölsk hönnun fara saman



BÍLASMIÐURINN HF

Bildshöfða 16, 110 Rvk | S. 567 2330 | bilasmidurinn.is

5. TBL. 1. ÁRG.

HVERFISBLAÐIÐ

ÁGÚST 2024

BREIÐHOLT



Leikur að list

Skúlpúrar Hallsteins Sigurðssonar myndhöggvara við Ystasel eru tilvalin leiktæki fyrir leikglaða unga menn sérstaklega fyrir tveggja ára drengi eins og Erni sem alltaf hefur haft gaman að því að þríla.

Ljósmynd: MG

Tvær bílalúgur í Suðurfelli

Virka daga 8:30-20 Laugardaga 11-17



MIDBERG FRÍSTUNDAMIÐSTÖÐ



Breiðholtslaug



40 ÁRA

REYKJAVÍKURMARAPON ÍSLANDBANKA

rmi.is 24. ágúst 2024



Við bjóðum upp á 10 skipta klippikort fyrir alla sem vilja fá sér góðan heimilismat á frábæru verði.



Matstöðin • Höfðabakka 9 • Opíð 11-14 og 16:30-20 • matstodin@gmail.com • sími 844 1148

BREIÐHOLT

Auglýsingasími 568 8862

Útgefandi: Með oddi og egg
Sundlaugavegi 7 • 105 Reykjavík
Frákvæmdastjóri: Már Guðlaugsson, (ábm.)
Símar: 822 9688, 568 8862 • netfang: marg@heimsnet.is
Ritstjóri: Þórhur Ingimarsson • thoringimars@gmail.com
Ljós.: Simon Vaughan, simonvaughanljosmyndari.com
Prentun: Landsprent - Dreifing: Póstdreifing

Breiðholt

ÍDRÓTTIR OG FRÍSTUNDIR

SPORT AND LEISURE ACTIVITIES

ZAJĘCIA SPORTOWE I REKREACYNIE



Fjölbreytni eykst við Álfabakka með tilkomu Haga og Toyota.

Hagar og Toyota í Álfabakka

Hagar og Toyota hyggjast hefja starfsemi á tveimur lóðum að Álfabakka 2 og 4 í Breiðholti innan tveggja ára. Samanlagt er áætlað að byggingarmagn verði um 17 þúsund fermetrar.

Hafin er uppbygging á fimmtán þúsund fermetra húsnæði fyrir

starfsemi Haga. Húsnæðið er ætlað undir kjötvinnslu Ferskra kjötvara, eldhús fyrir Eldum rétt og skrifstofur tengdri þeirri starfsemi. Stefnt er að því að starfsemin hefjist öðru hvoru megin við áramótin 2026. Verktaka fyrirtækið Klettás og fasteignafélagið Eigna-byggð standa að uppbyggingunni. Toyota tryggt sér lóðina

að Álfabakka 2. Þar er ætlunin að sameina þrjár starfsstöðvar Bílanaust undir einn hatt. Gert er ráð fyrir að byggðir verði um 2.000 fermetrar og búið er að samþykkja teikningar og hönnun á byggingunni. Stefnt sé að því að opna nýja verslun á fyrri hluta árs árið 2026.

Við matarborðið

... skapandi verkefni í Gerðubergi

Við matarborðið er samvinnu-verkefni Borgarbókasafnsins í Gerðubergi og nemenda í skapandi greinum í Fjölbrotaskólanum í Breiðholti. Markmiðið að styrkja tengslin við ungmennin í hverfinu og skapa nýjan vettvang þar sem umhverfismál væru í brennidepli og lausnamiðað samtali ætti sér stað. Verkefninu Við matarborðið verður fram haldið haustið 2024.

Skapandi fólk úr öllum áttum var boðið að leiða umræður við matarborðið en hist var mánaðarlega í Gerðubergi yfir sex mánaða tímabil. Starfsfólk bókasafnsins og nemendur settu sig í hlutverk gestgjafa og útbjuggu veitingar. Yfir kræsingunum var fjölmargt rætt tengt umhverfismálum, með áherslu á skapandi lausnir, samkennd og jarðtengingu. Stefnunótin urðu eins áhugaverð og innihaldsrík og þau voru mörg og er óhætt að segja að mikilvæg málefni hafi verið rædd, fræðsla hafi átt sér



Umræður yfir málsverði við matarborðið.

stað á báða bóga og lausnamiðuðuð samtöl farið fram.

Verkefnið hlaut styrk úr barnamenningarsjóði 2023.

VILL BARNIÐ ÞITT LÆRA Á HLJÓÐFÆRI?

Forskóli Harmoníka
Píanó Hljómborð
Fiðla Kontrabassi
Raf-gítar Raf-bassi
Trommur Gítar



ÓPIÐ FYRIR UMSÓKNIR!

www.teb.is

Kleifarsell 18, 109 Reykjavík

**Landsvirkjun vill í Toppstöðina**

Landsvirkjun hefur lagt fram óskuldbindingandi tilboð í Toppstöðina við Rafstöðvarveg 4 í Elliðaárdal, sem nú er í eigu Reykjavíkurborgar að því að fram kemur í færslu á Facebook-síðu hennar. Um er að ræða tilboð í Toppstöðina sjálfa og lóð undir bílastæði, upp á samtals 725 milljónir króna. Ákveðið var fyrir nokkru að selja Toppstöðinni í Elliðaárdal. Með hliðsjón af sögulegu mikilvægi hússins og staðsetningu yrði þó ekki um beina sölu að ræða heldur samkeppni þar sem kaupverð mun hafa 75% vægi á móti hugmyndum. Höfuðstöðvar Landsvirkjunar eru í leiguhúsnæði að Katrínartúni 2 eftir að flytja þurfti þær af Háaleitisbraut vegna mygluskemmda í húsnæði. Nú hafa verið kannaðir möguleikar á að leigja eða kaupa nýjar höfuðstöðvar, eða byggja þær frá grunni. Húsið að Rafstöðvarvegi 4 er einn

af þeim kostum sem horft hefur verið til.“

Toppstöðin er rúmlega sex þúsund fermetrar og var byggð á árunum 1948 til 1981. Hún var olíu- og kolakýnt vararastöð sem sinni helstu álagspunktum í raforkuþörf og hitaveitu. Húsið dregur einmitt nafn sitt af því hlutverki Reykjavíkurborg lagði húsið inn sem stofnframlag í Landsvirkjun árið 1965 en fékk það aftur til sín 2008. Síðan þá hefur verið takmörkuð starfsemi í húsinu og alls engin síðustu ár. Ýmsar hugmyndir hafa komið fram um notkun stöðvarinnar. Þar á meðal hugmynd að kvikmyndaveri, nýsköpunarsetur og miðstöð fyrir jaðaríþróttir. Þrisvar hefur verið auglýst eftir samstarfsaðilum um uppbyggingu Toppstöðvarinnar undir jaðaríþróttir en viðræður hafa ekki skilað niðurstöðu. Hefur því var ákveðið að auglýsa eftir áhugasömum aðilum til að kaupa eignina.



Toppstöðin í Elliðaárdal.

Skóla- og fjölskyldumiðstöð Mjúk lending í íslensku samfélagi

Skóla og fjölskyldumiðstöð fyrir fólk sem nýverið hefur komið hingað til lands frá Gaza var komi á fót á liðnum vordögum. Starf hennar endaði í Heiðmörk í blíðskaparveðri í lok júní. Miðstöð útivistar og útináms stóð fyrir fjörlinu þar sem var grillað og farið í allskyns skemmtilega leiki.

Þau sem sótti skóla- og fjölskyldumiðstöðina voru afar þakklát fyrir starfseminu og þessa mjúku lendingu í íslenskt samfélag sem hún hefur boðið. „Þau hefðu gjarnan viljað vera lengur,“ segir Saga Stephensen, verkefnastjóri fjölmenningar í leikskóla á skóla- og frístundasviði. Miðstöðin hefur verið opin alla virka daga frá því um miðjan apríl og hafa að meðaltali um 40 mætt á hverjum degi og upp í 70 þegar



Starfið endaði með grillveislu.

mest hefur verið. Þar hefur farið fram íslenskukennsla og kynning á íslensku samfélagi sem bæði börn og fullorðnir hafa tekið þátt í. Í haust

munu börnin svo fara í sína hverfis-skóla með það veganesti sem þau hafa fengið í skóla- og fjölskyldumiðstöðinni.

Seljagarðar

Afmælisveisla 7. september

Seljagarðar halda afmælisveislu laugardaginn 7. september frá kl 13 til 16. Boðið verður upp á léttar veiting og flutt verða með skemmtatriði fyrir krakka og einig tónlistaratriði. Kveikt verður á eldi og nóg verður af sykurpúðum fyrir krakkana. Velkomið er að selja vörur í þessari veislu. Fyrirkomulagið er auðvelt. Hver og einn mætir með borð og selur sínar eigin vörur og þjónustu.

Þrátt fyrir óhagstætt veður hefur ýmislegt gerst í sumar. Búin var til ævintýragarður fyrir börnin með tjaldi og drullumall eldhúsi. Einnig hélt Marina vinnusmiðju í náttúrulist fyrir börn garðræktenda. Við höldum einnig vinnudag sem endaði með góðu grilli og afslappandi stemmingu.

Seljagarðar hafur starfað í fimm ár þar sem áður var skólagarðsverkefni á vegum Reykjavíkurborgar. Tilgangur Seljagarðs er að byggja upp samfélag og aðstöðu til grænmetisræktunar. Í stað þess að hver með limur sé að hugsa um sína eigin lóð eru að deila aðstandendur garðanna að deila gleði og uppgötunum garðyrkju, hjálpa nýjum meðlimum, nota permaculture aðferðir, hafa verkferin, vernda og frjóvga jarðveginn, sá og uppskera á



Börnin eru virkir þátttakendur í starfi Seljagarða.

réttum tíma. Frá því á síðasta ári höfum við mjög virka stjórnarnefnd, sem hefur skipulagt landbúnaðaráætlun sem styrkt er af samfélagi sem kallast „Land hjartans“, sem gerir nýtt ræktunarsvæði sem gerir fleiri fólki kleift að rækta mat saman og taka virkan þátt í að skapa seigur matvælaferfi í þjóðernislega fjölbreyttasta hverfi borgarinnar.

Nýjar vörur í hverri viku



Við erum flutt á Dalveg 30 - 201 Kópavogi

belladonna

sími 517 6465 • www.belladonna.is

24. ÁGÚST

MenningarNótt
CultureNight

MENNINGARNOTT.IS



Kjúklingastaðurinn
★ Suðurverri ★

Við erum hér!



Kringlan

Nr. 26



Platinum borgari með krispy bringu, kartöfluskifu, káli, papriku, pipar-majó og frönskum

Nr. 28



Hálfur kjúklingur með frönskum og brúnni sósu

VINSÆLT Á MATSEÐLI

Nr. 27B



Buffalo vængir með frönskum

Nr. 27A



BBQ vængir með frönskum



Nehimiya, Norienne, Garcia, Ismael, Agnes Líf, Helena og Hilmir Steinn nemendur á lokaári á Fata- og textílabraut í Portó.

FB

Upphaf haustannar 2024

Kennsla hófst í FB mánudaginn 19. ágúst. Í haust eru 1270 nemendur innritaðir í dagskóla og 570 í kvöldskóla. Nemendur skiptast á milli bóknámsbrauta sem eru: félagsvísindabraut, framhaldsskólabraut, íþróttabraut, íslenskubraut fyrir útlendinga, náttúruvísindabraut, opin braut, tölvubraut og starfsbraut; listnámsbrauta sem eru fata- og textílabraut ásamt eins árs undirbúningsnámi í kvöldskóla fyrir skapandi nám á háskólastigi; verknámsbrautir eru húsasmíðabraut, rafvirkjabraut, sjúkra-líðabraut og snyrtibraut. Fjölmennustu brautirnar eru opin braut, rafvirkjabraut, húsasmíðabraut og framhaldsskólabraut.

Nýnemaáfangi

Í haust verður lögð áhersla á hreyfingu og útiveru nemenda. Allir nýnema skólans eru skráðir í stóran

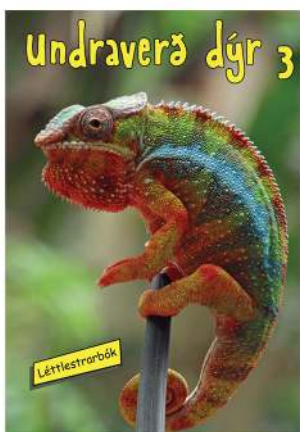
áfanga sem samanstendur af einni bóklegri grein, umsjón og hreyfingu. En rannsóknir hafa sýnt að regluleg hreyfing og útivera bætir lífsgæði fólks og er markmiðið með þessari nýbreytni að auka vellíðan nemenda og efla námsárangur þeirra. Miklar vonir eru bundnar við að þetta muni auka líkamlegt- og andlegt heilbrigði nemenda í FB.

Nemendaferð til Portúgal

Þann 12. ágúst héldu nemendur á lokaári og kennarar af fata- og textílabraut til námsferðar til Portúgal með styrk frá Erasmus+. Þar sem þeir fræðast um list og menningu í Porto og Lissabon, heimsækja söfn, listaskóla og fara í textílværslanir til efnisöflunar fyrir lokaverkefnið sín. Ferðin er árviss viðburður hjá nemendum á lokaári á brautinni þar sem þau fá innblástur og vinna hugmyndavinnu að lokalinu sinni fyrir útskrift.



Nýjar íslenskar léttlestrarbækur!



Komnar í verslanir
Byrjum að æfa
lestur fyrir skólann!

Frábærar nýjar bækur til að æfa lestur. Ljósmyndir af dýrum og stuttur texti á hverri blaðsíðu. Njótum þess að læra ...



Ofbeldi gegn eldra fólki aukist

Hefur ofbeldi gegn eldra fólki aukist. Málið var rætt á fundi Landssambands eldri borgara fyrir skömmu. var m.a. rætt um að ofbeldi gegn eldra fólki hefði aukist. Rannsóknarniðurstöður sýna að gerendur eru oftast einhverjir í innsta hring eða sá sem viðkomandi er háður og nýtur stuðnings frá. Aldraðir eru þess vegna ólíklegri til að tilkynna ofbeldið.

Kolbrún Baldursdóttir sálfræðingur og borgarfulltrúi segir að samtalið sé besta forvörnin gegnum ofbeldi. Af þeim sökum lagði Kolbrún til að borgarráð samþykki að fela velferðarsviði að bjóða eldra fólki í Reykjavík upp á samtalsþjónustu. Í gegnum samtalið gefist tækifæri til að kanna líðan og hlusta eftir því hvort eitthvað ami að. Margt eldra fólk í dag var alið upp við að bera harm sinn í hljóði, harka af sér og vera ekki að kvarta. Einnig var algengt að forðast það að vera byrði á öðrum.

Polendur einangra sig

Kolbrún segir ekki óalgengt að polendur ofbeldis segi ekki frá því heldur einangri sig. Eldra fólk sé engin undantekning frá því. Gera megi ráð fyrir að þeir sem eru ein-



Hjúkrunarheimið Sejahlíð í Breiðholti. Myndin tengist fréttinni ekki með beinum hætti.

stæðingar, eiga ekki fjölskyldu sem heimsækir þá séu frekar einmana en þeir sem njóta stuðnings sinna nánustu. Þeir sem búa á hjúkrunarheimili geta verið einmana þótt þeir umgangist bæði annað heimilisfólk og starfsfólk. Það er náðin, tengslin, snertingin og samtalið sem skiptir máli.

Starfsfólk hjúkrunarheimila undir vinnuálagi

Kolbrún segir að eldra fólk langi upp til hópa í fleiri stundir til að spjalla við aðra. Starfsfólk hjúkrunarheimila er oft undir álagi t.d. vegna undir-

mönnunar og geti því ekki verið sá félagskapur sem heimilisfólk geta átt gæðastund með. Einnig eru aðstæður nú víða þannig að meirihluti starfsfólks skilur ekki mikið í íslensku og talar hana jafnvel takmarkað. Velferðartækni hefur vissulega rutt sér til rúms og skilað góðum árangri. Dæmi um velferðartækni eru skjáheimsóknir sem er myndsimtal milli starfsmanns heimaþjónustu og íbúa. En það geta ekki allir í þessum aldurshópi nýtt sér velferðartækni. Þessi aldurshópur er sá minnst tæknivæddi ef borið er saman við aðra aldurshópa utan þeirra allra yngstu.

Fyrr í frístund

Fjölbreytt sumastarf frístundaheimilana



Útivera var stór hluti af sumarstarfinu.



Myndarlegur hópur Miðbergskrakka.

Á þessu sumri var unnið fjölbreytt starf í frístund í Breiðholti að vinna en í ár eru tvennskonar verkefni í gangi. Um var að ræða verkefnið Sumarfrístund fyrir börn í fyrsta til fjórða bekk bekk og verkefnið Fyrr í frístund sem er fyrir börn sem eru að hefja grunnskólanám að hausti. Sumarstarfið var í fullum gangi með fjölbreyttri dagskrá og miklu fjöri.

Verkefnið Fyrr í frístund gengur út á að hjálpa verðandi börnum í fyrsta bekk að aðlagast skóla og frístundastarfi með því að kynna þau fyrir nærumhverfi skólans og þeim reglum sem munu gilda í skóla og frístund. Verkefnið var í gangi í allt sumar. Það hófst 10. júní þegar krakkarnir mættu í frístund og hittu samnemendur sína sem þau verða með í

skóla. Í Breiðholti fór þetta verkefni fram í þremur frístundaheimilum/ skólum: Vínaseli við Öldusels-skóla, Vínaseli í Seljaskóla og Bakka-seli í Breiðholtsskóla.

Einblínt á útvistarsvæði skólanna

Dagskráin í Fyrr í frístund hefur einblínt mikið á útvistarsvæði skólanna sem og að fara í nokkrar ferðir sem hafa heppnast vel hjá öllum. Almenn hefur verkefnið gengið vel en megináherslan með verkefninu var að auðvelda börnunum stóra skrefið sem er að fara úr leikskóla yfir í skóla og frístund. Upplifun barnanna er það sem skiptir máli og því mikilvægt að stuðla að jákvæðri upplifun barnanna og kynna þau fyrir skemmtilegum nýjungum sem leynast á öllum stöðum.

Upplifun og ævintýri

Frístundin í ár var í fullu fjöri með ótrúlega fjölbreyttum þemavikum þar sem lögð var áhersla á upplifun og ævintýri fyrir þátttakendur. Á hverjum degi var farið í ævintýraríkar og fræðandi ferðir þar sem börnin fengu að upplifa fjölbreyttar nýjar afþreyingar og kynna nýju umhverfi í borginni. Dæmi um þemavikur voru Eldgos og náttúruvika, Ævintýraheimur Pokémon og Bragðlaukar á ferð og flugi. Reynslunám, gleði, skemmtun, ævintýri og vináttu voru áherslur sumarsins og þrátt fyrir fjölbreytt veðurfar voru börnin alltaf með góða skapið með sér í nestisboxinu sem var tekið með í allar ferðir.





FRÍR
AÐGANGUR OG
ÖLL
VELKOMNIN

MENNINGA GARÐURINN

Í FJÖLSKYLDU OG HÚSDÝRAGARÐINUM



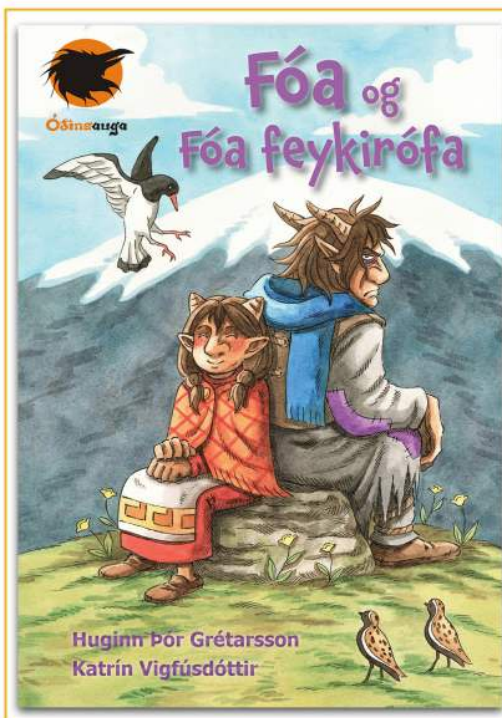
15 SEPTEMBER
KL. 12:00 - 16:00





Útfararþjónusta í yfir 70 ár

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



Nú er þessi fallega þjóðsaga loks fánleg sem myndskreytt barnabók.

Fóa feykirófa rekur systur sína úr heita hellinum en þá koma þau eitt af öðru; lambið, ærin, sauðurinn og hrúturinn ...

Vandaðar litmyndir eftir Katrínu Vigfúsdóttur prýða bókina.



Þankar Jónu Rúnu



Helgi Magnús Gunnarsson vararíkissaksóknari

Það er nú ekkert oft að sómatilfinningu minni og siðferði er freklega misboðið en það hefur þó gerst á undanförmum vikum. Það er ákveðið mál sem hefur verið áberandi í fjölmiðlum og það er svo svívirðilegt að maður myndi halda að hverjum Íslendingi með snefil af réttlætiskennnd væri ofboðið. Málið sem ég vísa hér í er sú þrautganganga sem Helgi Magnús Gunnarsson vararíkissaksóknari og fjölskylda hans hafa gengið í gegnum árum saman og virðist engan enda taka. Eins og flest okkar vita hefur Helgi mátt þola ofsóknir og gróft áreiti frá glæpamanni árum saman. Þessi einstaklingur hefur áreitt Helga og fjölskyldu viðstöðulaust og skapað andrúmsloft ótta og kvíða í lífi þeirra allra enda hótað þeim lífláti og öðru miður skemmtilegu. Þessi maður kom til landsins sem hælisleitandi og fékk hér góðar móttökur. Síðan þá hefur hann aldrei unnið handtak og stundað stöðuga glæpi, þar á meðal hrotttafengin ofbeldisbrot. Sem betur fer hefur hann loksins fengið nokkuð langan fangelsisdóm en þó ekki áður en hann tók sér upp eftirmafn fyrrverandi forseta landsins. Þetta er hámark ósvífinnar að mínu mati. Helgi er langt því frá eini maðurinn sem hefur lent í þessum glæpamanni því hann hefur stundað það að áreita til dæmis starfsfólk stofnana og fyrirtækja sem hann hefur átt samskipti við, væntanlega þegar honum hefur mislíkað þjónustan og ekki fengið sínu framgengt. Vegna þess stjórnláusa og leyfi ég mér að segja, veika manns, Helgi hefur í gegnum árin þurft að gera ýmis konar varúðarráðstafanir á heimili sínu og stöðugt þurft að gæta að sér og sínum. Hann kom fram í viðtali við Vísi þar sem hann ræddi þessa persónulegu reynslu sína og sagði þar hluti sem fóru fyrir brjóstið á yfirmanni hans sem lagði til að dómsmálaráðherra leysti Helga frá störfum. Eins kærðu samtökin Solaris Helga fyrir ummæli hans um hælisleitendur. Helgi er bara mannlegur eins og við öll og í umræddu viðtali sagði hann að hluti þess fólks sem fær hæli hér komi frá menningu sem sé með ólík gildi en því sem við eigum að venjast og skilji vart annað en „hnefann“ eða hörku. Mín skoðun er að hann sé þarna ekki að alhæfa heldur benda á ákveðinn raunveruleika. Við verðum að getað tekið umræðuna um menn og málefni án þess að vera stimpluð sem fordómfullir rasistar. Sumt af því fólki sem fær hæli hér á landi kemur beint frá grófri ofbeldismenningu þar sem mannréttindi eru fótum troðinn. Eins eru mörg þeirra með áfallastreituröskun og aðra sálræna kvilla og þurfa miklu meiri stuðning til þess að geta rétti-



lega aðlagast okkar samfélagi. Við þurfum að gæta orða okkar gagnvart minnihlutahópum eins og hælisleitendum en eins þurfum við að minna okkur á að Helgi er búinn að lifa með hræðilegri ógn árum saman og er eflaust litaður af þeirri reynslu. Hver væri það ekki? Það að leysa hann frá störfum er of langt gengið og miskunnarlaust finnst mér.

Fótboltaþjálfari rekinn frá Val.

Mér þykir býsna furðulegt hversu víða í sammannlegum samskiptum í svokölluðu síðfáguðu samfélagi hvað oft skortir á fagun í framkomu okkar við hvert annað. Nú er ég lítt áhugasöm um íþróttir en fylgisti þó að einhverju leyti með fréttum úr þeim heimi. Ég hef tekið eftir því að í sumum íþróttum, eins og til dæmis fótboltanum, ríkir ákveðið miskunnarleysi gagnvart þjálfurum. Á dögunum var þjálfari karlaliðs Vals, Arnar Grétarsson, rekinn í kjölfar þess að liðið tapaði leik sínum gagnvart St. Mirren í 2. umferð Sambandsdeildar Evrópu. Svipaðar sögur heyrir maður reglulega í íþróttafréttum. Þetta virtist gerast með leifturhraða og ég velti því fyrir mér hvort að svona meðhöndlun þætti ásætlanleg á öðrum vinnustöðum. Mér þykir persónulega mikil harka í þessu framferði og ákveðin niðurlægning líka í því að það sé alls staðar í fréttum sagt frá því að menn hafi verið reknir frá starfi vegna árangurs sem íþróttafélaginu finnst ekki nógu góður. Það þarf oft minna til að brjóta fólk niður þannig að ég minni nú bara á gamla góða orðatiltækið: „Aðgát skal höfð í nærveru sálar.“

Jóna Rúna Kvaran
www.jonaruna.com



Drottinn dvelur til góðs hér
úr djúpum kærleikans gefur.
Ætíð visar engla vegum hér
vizku og vísdóm góðs gefur.
Í hjarta hlusta, Guð færir hér
happabæn í sálinni, ef sefur.



Nær Guði huggun harmi við
ef horfið ljósið og myrkur er.
Vesöld völt, fást kærleiks mið
von dauf, en engilinn sár sér.
Á himni hjá lind við Jesúsnið
ef harmur í Drottini, ljósið hér.

Höf. Jóna Rúna Kvaran



SIMON VAUGHAN LJÓSMYNDARI
WWW.SIMONVAUGHANLJOSMYNDARI.COM
PANTIÐ TÍMA FYRIR MYNDATÖKU Í SÍMA 690 9670



„Kærleikur hafnar óhreinlyndi.“ JRK



ÞÚ KEMST LENGRA MEÐ GÓÐUM LIÐUM! Íslenskir kalkþörungar fyrir bein og liði!



HAFKALK

WWW.HAFKALK.IS



Vítamíndagar

22.–25. ágúst

25%
appsláttur



25% appsláttur af völdum
vítamínum og bætiefnum

Sæktu appið
og byrjaðu
að spara!

Afslátturinn birtist sem inneign í
Samkaupaappinu. Þú getur notað
appið í öllum verslunum Nettó og á netto.is.

nettó

Félagsstarfið í Árskógum

... spurningafjör, myndatökur, sjálfsprottið dundur, jógatímar og smíðastofunni ógleymdri og margt fleira segir Anna Kristín Bjarnadóttir forstöðumaður.

Anna Kristín Bjarnadóttir forstöðumaður félagsstarfsins í Árskógum segir að vetrardagskrá Félagsstarfsins sé að mestu tilbúin. Um hefðbundið starf verði að ræða eins og áður en nýjungar þó alltaf að bætast við. Nauðsynlegt sé að hvetja fólk til þess að koma með hugmyndir að starfi sem geti orðið undirstaða að sjálfbærum hópum. Húsnæði standi til boða og öll aðstaða sem til þurfi. „Ég vil hvetja sem flesta til þess að láta í sér heyra ef þeir eru með hugmyndir. Koma með þær til mín því alltaf að athuga hvort ekki megi gera þær að veruleika. Einkenni félagsstarfsins er sem fyrr að það sé sjálfsprottið og sjálfbært. Að fólk komi með hugmyndir sem við getum unnið úr. Þá er sú vísa aldrei of oft kveðin að félagsstarfið er ekki aðeins fyrir þá sem stundum eru kallaðir „heldri borgarar“ fólk sem komið er á eftirlaunaaldur heldur eru allir velkomnir og yngri fólk á ekki að láta yngri aldur fæla sig frá félagsstarfinu,“ segir Anna í samtali við Hverfisblaðið Breiðholt.

„Við erum að byrja með nokkrar nýjungar. Eitt af því er spurningafjör sem Heiðrún Kristín Guðvarðar-

dóttir, sú sama og er með vinallesturinn í Gerðuberg sér um. Hún býr til spurningar og sýnir í leiðinni myndir á sjónvarpsskjá. Við erum með myndagöngu. Þá förum við í stuttar gönguferðir í nágrenninu og fólk tekur myndir. Við ætlun að gera eitt-hvað úr því. Prenta þær út og síðan að halda litla myndasýningu þar sem sést hverju fólk rennir augum til á gönguferðum. Á föstudögum er prógramm sem við köllum „dundum okkur“ þar sem fólk er að gera allskonar hluti. Þetta er alveg sjálfsprottið starf þar sem hugmyndaríkt fólk fær að njóta sín. Þarna er fólk að lita, mála prjóna, hekla eða gera það sem því kemur sjálft í huga. Við erum líka með svokallaða rölhóp fyrir fólk sem treystir sér ekki í hraðgöngu. Þar er á ferðinni fólk sem notar hækjur eða jafnvel göngugrindur og getur farið í rólegheitum saman. Það hefur heppnast vel hjá okkur. Svo kemur Stefán Atli aftur í september en hann hefur verið með mjög vinsæla jógatíma. Hann hefur líka verið með tarotspil og aðeins verið að spá fyrir fólk Svo höldum við áfram með þetta hefðbundna í starfinu. Smíðastofuna þar sem margir einkum karlar finna sér viðfangsefni. Félagsvistin er alltaf á mánudögum. Hún hefst aftur á haustdögum og svo verður myndlist á dagskrá. Söngstundin byrjar aftur í

september. Þar er einn harmonikkuleikari og svo syngur fólk saman. Þetta hefur virkað vel og vinsældirnar aldrei brugðist. Fólkið bíður eftir þessu. Þetta er allt saman að falla aftur í réttar skorður. Svo má ekki gleyma stóladansinum sem Þórey S. Guðmundsdóttir, “fálkaöðukonan” sér um. Hún ætlar að byrja aftur með stóladansinn í september. Það er vel mætt hjá henni. Oft um 30 manns og fólk alls staðar að.”

Húsið áfram opið

Ekki má gleyma því að þótt hinu hefðbundna félagsstarfi ljúki á daginn þá er húsinu ekki lokað. Reynt er að nýta plássid eins og hægt er. Rauði Krossinn hefur aðstöðu. Hópar af aðfluttu fólki koma saman og eiga sér sameiginlegar stundir. Svo er heilsuskóli Tanju hér með dans og leikfimi sem notar svipaða uppbyggingu og Zumba Fitness, en breytir danssporunum og lækkar hraðann, sem hentar betur dönsurum sem eru 60 ára og eldri. Fólk getur tekið því rólega með Zumba Gold og skemmt sér konunglega í leiðinni. Harmonikkufélagið er hér með fastar æfingar hér og áfram mætti telja. „Anna segir að margt eldra fólk sé orðið svo hlaðið af ýmsum verkefnum að það hafi ekki tíma til að stunda félagsstarf. Fólk sé heilsuþetta. Sumir að sinna ýmsum störfum og svo sé eldra fólk að ferðast út um allan heim. Þetta séu breyttir tímar. Hún segir að um eða yfir 80% þátttakenda séu konur. Karlarnir séu ef til vill bæði óvanari félagsstarfi og haldi lengur áfram einhverri atvinnuþátttöku. Hún segir að körlum fjölgi þó í smíðinni. Hún sé vinsæl hjá þeim. En konurnar séu mikið fjótari til að sinna félagsstörfum.



Við erum með svokallaða rölhóp fyrir fólk sem treystir sér ekki í hraðgöngu. Konur saman komnar í rölhópin.



Karllakór á æfingu.



Harmoikkuhópur í Árskógum.



Í hópnum „dundum okkur“ þar sem fólk er að gera allskonar hluti.

Útfararþjónusta Rúnars Geirmundssonar

Stofnað 1990

Traust fjölskyldufyrirtæki í áratugi

Sími · 567 9110 · utfarir@utfarir.is · www.utfarir.is



Álpakrennur & niðurföll

Brotna ekki

Ryðga ekki

Litir á lager:
Svart, hvítt, ólitað, rautt
silfurgrátt og dökkgrátt

HAGBLIKK

Smíðjuvegi 4C 200 Kópavogur | Sími 587 2202 | hagblikk@hagblikk.is | hagblikk.is



VERTU MEÐ Í ÍPRÓTTUM OG FRÍSTUNDUM Í BREIÐHOLTI!

Skráning hjá:



Dans Brynju Péturs: www.brynjapeturs.is

Dansgarðurinn: www.dansgardurinn.is

Frístundamiðstöðin Miðberg: www.midberg.is

Hjólakraftur: www.hjolakraftur.com

Íþróttafélag Reykjavíkur: www.ir.is

Íþróttafélagið Leiknir: www.leiknir.com

Skákfélagið Huginn: www.skakhuginn.is

Skátafélagið Hafarnir: www.hafarnir.org

Skátafélagið Segull: www.skatararnir.is/segull

Skólahljómsveit Árbæjar og Breiðholts:

<http://arbaer.skolahljomsveitir.is>

Sundfélagið Ægir: www.aegir.is

Tónskóli Eddu Borg: www.teb.is

Tónskóli Sigursveins: www.tonskolisigursveins.is

Þátttaka barna og unglunga í íþróttum og frístundastarfi eykur líkur á...

- Betri líkamlegri og andlegri heilsu
- Félagslegri tengslamyndun, að eignast vini
- Að tileinka sér skipulögð vinnubrögð
- Að virða reglur og viðmið
- Bjartsýni á framtíðina

Þátttaka barna og unglunga í íþróttum og frístundastarfi minnkar líkur á ...

- Reykingum og tengdri neyslu
- Neyslu áfengis
- Neyslu fíkniefna
- Kyrrsetu og aðgerðaleysi
- Einsemd og félagslegri einangrun
- Skaðlegri hegðun





Heiðrún Kristín í Borgarbókasafninu í Gerðubergi.



Með barni að lesa.

Vinalesturinn hefst á ný

„Við erum að byrja aftur,“ segir Heiðrún Kristín Guðvarðardóttir, sem allan síðasta vetur tók á móti börnum innflytjenda í Gerðubergi til að lesa með þeim bækur á íslensku. Hlé hefur verið á lestrinum í sumar en í byrjun september hefst Vinalestur Heiðrúnar á ný.

samstarfi við Reykjavíkurborg og Gerðuberg. Markmiðið er að þjálfa börnin í íslensku og auðvelda þeim þar með aðgang að íslensku samfélagi. Ásamt því að lesa hefur Heiðrún tekið börnin með í upplifunarferðir þar sem farið er í leikhús, söfn og á tónleika eða annað slíkt.

með sér góðan liðsauka í Margréti Óðinsdóttur sem er sjálfboðaliði og hefur lesið með börnunum. Saman tóku þær á móti 23 börnum á viku, en færri komust að en vildu svo fleiri sjálfboðaliðar eru vel þegnrir. Hægt er að hafa samband við Heiðrúnu með því að senda póst á vinalestur.heidrunar@gmail.com.

Verkefnið hefur Heiðrún unnið í

Síðasta vetur hafði Heiðrún einnig

Brýnt að greina aðstæður og hagi

Kolbrún Baldursdóttir sálfræðingur og borgarfulltri segir að 1. nóvember 2021 hafi um 400 börn verið á biðlista eftir fagaðilum skólanna, sálfræðingum, talmeinafræðingum, kennsluráðgjöfum, hegðunarsérfræðingum og félagsfræðingum. Heildarbiðlisti telji nú 1806 börn sem bíða ýmist eftir fyrstu eða frekari þjónustu. Hún minnir á að börn eigi rétt á sálfræðipjónustu á vegum skólajónustu enilla hafi gengið að grynka á biðlistanum.



Kolbrún Baldursdóttir sálfræðingur og borgarfulltri.

Hún segir brýnt að hefja ítarlega greiningarvinnu á högum og aðstæðum barna í Reykjavík. Hún nefnir talmeinaþjónustu sérstaklega og segir ábyrgð borgarinnar m.a. byggja á samkomulagi ráðuneytisins og Sambands íslenskra sveitarfélaga um skiptingu ábyrgðar vegna talmeinaþjónustu við börn frá árinu 2014. Reykjavíkurborg eiginamikvæmt

samkomulaginu að veita börnum með vægari frávik þjónustu innan leik- og grunnskóla sveitarfélaga enda teljist það hluti af þeirra menntun. Börn með stærri frávik eigi að vísa í þjálfun hjá talmeinafræðingum sem eru hluti af rammasmungríngi Sjúkratrygginga Íslands.



Ljósmynd: Simon Vaughan, simonvaughanljósmyndari.com

Ísland er landið - Ökum varlega

Hyrjahöfða 8 • 110 Reykjavík • sími 577 1090 • www.vikurvagnar.is

✓ Smur- og hjólbarðapjónusta
✓ Alhliða bílaviðgerðir og viðhald

SMURÞJÓNUSTA – SAMNINGAR VIÐ ÖLL HELSTU BÍLAUMBOD

Smurstöðin
KLÖPP

Við Vegmúla • Sími 553 0440
Opíð mánudaga - fimmtudaga 8-18
föstudaga 8-16

Skútvogi 4 • 104 Reykjavík • Sími 515 5115

Nicolai bílastillingar • Faxafeni 12 • Sími 588 2455

Vagnhöfða 6 • 110 Reykjavík • Sími 577 6090

Skútvogi 4 • 104 Reykjavík • Sími 528 8888 • bilarettingar.is



Hefur þú smakkað:

- Fisk og franskar
- Hamborgara
- Sub samlokur
- Kjúklingasalat
- Sjávarréttasalat
- Grillaðar lambakótelettur og pizzurnar okkar landsfrægu.

Pizzahlaðborð frá kl. 12 -13 á föstudögum

- Veislusnittur eru pantaðar með þriggja daga fyrirvara.

Verið velkomin þegar þið eigið leið um suðurland

Hvolsvöllur er staður til að stoppa á

Opið 11.30 - 22.00




Gallerý Pizza • Hvolsvegi 29 • 860 Hvolsvelli • Sími 487 8440

Alþýðuhugrækt - Gáleysi



Við sem höfum orðið bitbein þeirra sem eru hugsunarlausir og óvarkárir í samskiptum vitum að þannig samskipti eru ekki til eftirbreytni. Þegar við höfum treyst einhverjum fyrir ákveðnum málum eða tilfinningum okkar er ákaflega óþægilegt að komast að því að sökum óforsjálmi eða aðgæsluleysis þeirra verða til aðstæður og atburðarás óþæginda og örðugleika sem erfitt getur verið að vinna bug á og uppræta.

Ógætni er varhugaverð vegna þess að m.a. stuðlar hún að viðhorfum og vanrækslusyndum sem eru neilægar. Misgáningur svekkir og særir okkur. Það er einkum vegna þess að gáleysi gerir okkur óörugg og óviss um að mál og samskipti sem við stöndum frammi fyrir séu unnin eða ræktuð af einlægni og trúmennsku. Við höfum mörg farið flatt á tilfinningamálum sem stofnað hefur verið til að ógrund-uðu máli. Við höfum líka orðið fyrir tjóni vegna þeirra sem

ihuga ekki afleiðingar þannig tengsla á þá sem þeir bregðast. Tilfinningamál eru vandmeðfarin og krefjast aðgáta í hvívetna. Þau þarf að byggja hægt upp og gæta þess að fljótfærni í þróun þeirra verði ekki til þess að við sitjum uppi með ófullkomin eða engin tengsl síðar.

Best er og hyggilegt að ihuga vel bæði í byrjun tengsla og síðar öll ágreiningsmál og allar aðstæður sem koma upp í sambandinu og valda óvissu sem mögulega gefur til kynna að endurmeta þurfi eitthvað í tengslunum. Tilfinningamál eru alltaf viðkvæm og vandmeðfarin og krefjast sem slík vandlátrar meðhöndlunar. Ágreiningsmál sem komið geta upp í flestum tilfinningasamböndum, er óviturlegt að kljást við af gáleysi og ógætni ekki síður en af illum ásetning og löngun í vandræði.

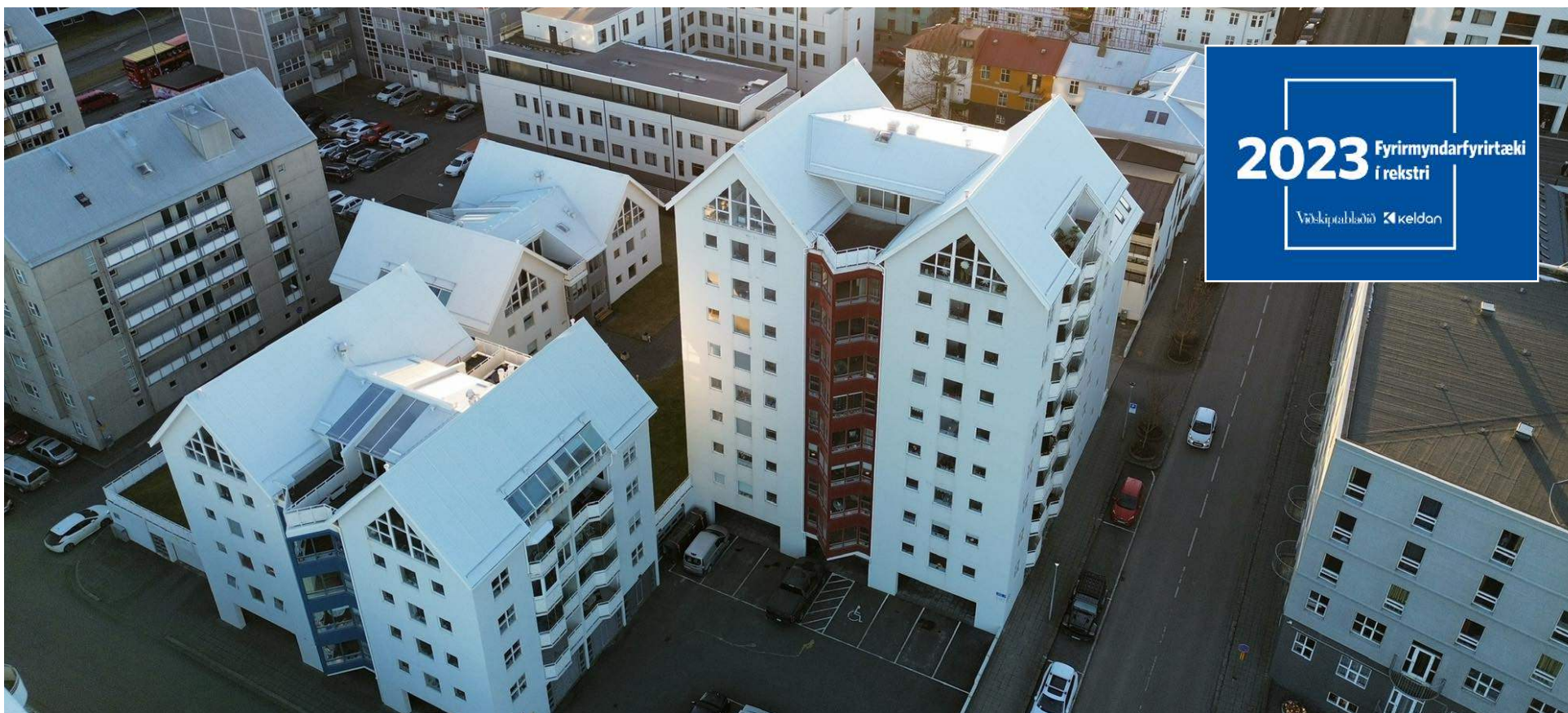
Hugsunarlaus sjónarmið eru viðsjárverð og því miður eru þau óþarf-

lega áberandi í málflutning okkar margra af ólíkum ástæðum, ekkert síður en í tilfinningalegum samskiptum okkar. Ágætt er í sem flestum aðstæðum og samskiptum að vera frekar hæglátur og fyrirhyggjusamur en flaumósa og óforsjáll. Óvarkári í öllum myndum er viðsjárverð sökum þess að hún virkar fátækleg; félagslega sem andlega. Það er hægt að spilla töluvert fyrir sér á ólíkum vettvangi með óþarfa gáleysi og umhugsunarvan-köntum. Verst er ef slíkt gerist í þeim málum okkur viðkomandi sem við kysum að sjá dafna og vaxa, fremur en að þau misstu marks vegna óvarkárni og fljótræðis.

Hyggilegast er við flestar aðstæður að við veljum að ganga til verka af yfirvegum og varfærni þess sem vill veg sinn og annarra í flestum málum og samskiptum sem mestan og bestan. Höfnum því án eftirtrega öllum þeim annmörkum í samskiptum sem gera okkur að ómerkingum og glönnum sem valda þeim sem fyrir verða vanlíðan og vonbrigðum. Eflum fremur þau samskiptaform sem eru grandvör og yfirvegud en þau sem eru gálaus og glannaleg. Þannig hugsandi erum við að vinna á sem manneskjur.



Jóna Rína Kvaran
www.jonaruna.com

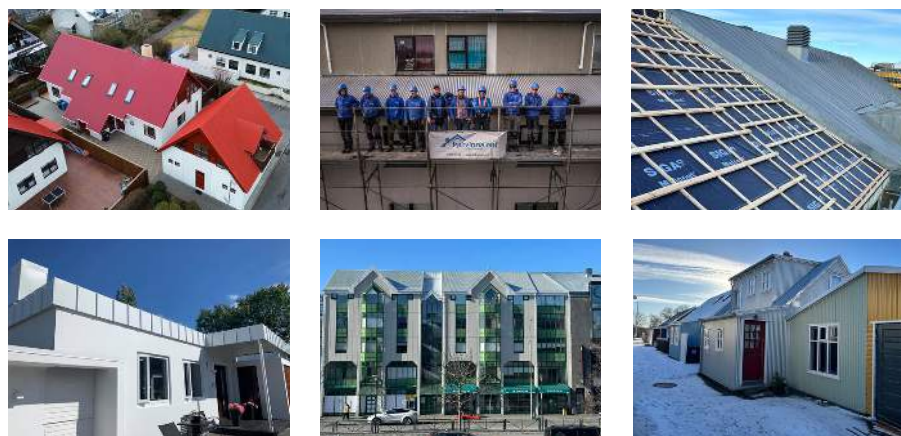


2023 Fyrirmyndarfyrirtæki í rekstri

Váskipablaðið Keldan



Fagmennska í fyrirrúmi
Þakvinna ehf.
“Erum að taka við pöntunum,”



„Það er bara vinna að láta sér líða vel“

Klúbburinn Geysir 25 ára

Klúbburinn Geysir er 25 ára í ár og því fannst okkur upplagt að heimsækja þau og fræðast um þennan merkilega félagskap. Við hittum þau Þórunni Ósk Sölvadóttur framkvæmdastjóra og félagana Ástu Ólsen, Sigurð Guðmundsson og Aðalheiði Davíðsdóttur yfir kaffibolla í matsalnum og spurðum þau út í starfseminu.

Klúbburinn Geysir er fyrir fólk sem hefur átt við geðræn veikindi, segir Þórunn, og fólk mætir hjá okkur til að fá félagskap og til að taka þátt í vinnu sem er grundvallaratriði en það koma allir á sínum forsendum til að taka þátt. Fólk segir kannski, ég kann ekki og þá er það er allt í lagi, hér þarf enginn að kunna, við kennum fólk og við vinnum hlið við hlið. Hér erum við með eldhús- og viðhaldsdeild og skrifstofu, atvinnu- og mennta- deild. Við nýtum þetta á þann hátt að fólk velur sér stöðvar, hvað hentar því best og fólk ræður því hvar það staðsetur sig en það þarf að vera viss sveigjanleiki og fólk þarf að geta tekið að sér aðrar stöðvar ef með þarf. Félagarnir taka að sér að reka klúbbinn og hér inni myndast sterkur vinskapur á milli fólks og maður horfir á þetta með aðdáun að fólk er að njóta þess að vera saman.

Við skipuleggjum félagsstarf á fimmtu- dögum og skipuleggjum það fram í tímann. Í gær fórum við út að borða á Nings og það var bara virkilega flott. Það er farið út að ganga, farið á kaffihús og gert allt sem fólk gerir í lífinu.

Svo fórum við í útrás, segi Sigurður, við fórum út fyrir landsteinana og við erum að fara sextán saman til Benidorm í október. Þá höfum við stuðning hvort af öðru því fólk sem er með geðrænar áskoranir að stríða er ekki jafnfært og aðrir til að ferðast en þá fórum við saman, félagar og starfsmenn í klúbbnum og styðjum hvert annað.

Hvað fáid þið svo út úr því að vera félagar í klúbbnum?

Ég er búin að vera félagi í fjögur ár, segir Ásta, og er komin hérna strax á morgnana til að taka þátt í starfinu. Þetta er mjög uppbyggilegt og annað en að sitja bara heima hjá sér og hafa ekkert að gera og tala ekki við neinn. Þá fær maður félagskap þegar maður kemur hingað.

Ég kem hingað í klúbbinn til að láta mér líða vel, segir Sigurður. Ég heyrði af manni sem var mjög duglegur í félagslífi eftir að hann hætti að vinna og sonur hans spurði hann að því hversvegna væri



Stefnuvirkni klúbbsins Geysir

Klúbburinn Geysir býður velkomna þá sem eiga eða hafa átt við geðræn veikindi, til að vinna uppbyggilegt starf á jafningjagrunnivelli með því að hafa að markmiði að auka samfélagslega þátttöku og efla lífsgæði.

Það gerum við með því að:

Samvinna – Samræður – Samhljómur

svona mikið að gera hjá honum og fékk svarið: Sonur sæll, það er mikil vinna að láta sér líða vel. Það er vinnan mín hér, að láta mér líða vel og ég er spenntur að mæta hingað í morgunmatinn og svo er maður bara mættur á vinnustað og það er bara vinna að láta sér líða vel.

Ég er búin að vera félagi hérna í tuttugu ár, segir Aðalheiður. Klúbburinn hefur gert ýmislegt fyrir mig og nú er ég komin út á vinnumarkað en sækir klúbbinn heim þegar ég hef tíma og er að hjálpa til við að byggja upp og efla starfseminu.

En nú er merkisafmæli framundan. Þritugasta ágúst ætlum við að halda uppá 25 ára afmælið og höfum opið hús hérna kl 13-16 og vera hérna með kræsingar og

Virðing – Viðsýni – Vinátta

- Vera öruggur samastaður
- Hafa fjölbreytt verkefni á vinnu miðuðum degi
- Efla sjálftraust með því að taka tillit til styrkleika, áhuga og getu hvers og eins hverju sinni
- Veita stuðning í námi og atvinnuleit
- Þjófna tímabundið atvinnutækifæri

láta okkur líða vel. Við eigum von á einhverjum til að skemmta okkur og 25 ár eru langur tími og við ætlum að eiga góðan dag og gleðjast saman og með öðrum.

Er klúbburinn öllum opin?

Ef þú hefur geðræn vandamál ertu velkomin en þú þarft bara að mæta og getur verið félagi eins lengi og þú vilt. Þó þetta sé vinnustaður ber þér engin skylda til að vinna, þér er velkomið að sitja og vera með okkur. Við erum með fundi tvisvar á dag þar sem við skiptum með okkur verkum en þér er leyfilegt að segja nei ef þú ert ekki tilbúin þann daginn. Það er fullgilt svar og við bara fögnum því að viðkomandi er á staðnum. Það að vera innan um fólk er stórt skref þegar fólk líður illa.

Af fingrum fram í 15 ár!

Spjalltónleikaröðin Af fingrum fram fagnar í ár sínu 15 starfsári en hún hefur verið í umsjón Jóns Ólafssonar í Salnum, Kópavogi allt frá byrjun. Ævintýrið hófst þó nokkrum árum fyrr í sjónvarpinu en Af fingrum fram voru upphaflega sjónvarpsþættir. Til að byrja með var ákveðið að gera 6 þætti til að sjá hvernig þetta legðist í landann. Það er skemmst frá því að segja að þættirnir slógu í gegn og enduðu á að verða nálægt hundrad talsins og hlutu Edduverðlaunin strax á fyrsta vetri. Í þáttunum fékk Jón til sín gesti og rifjaði upp feril þeirra í spjalli auk þess sem gömul myndskreið úr safni RUV skreyttu þáttinn. Árið 2004 gaf Jón út sína fyrstu sólóplötu sem inniheldur m.a. lagið Sunnudagsmorgunn og í tilefni útgáfunnar þeysti hann hringinn í kringum landið, spilaði lögin sín og sagði sögur á milli. Í framhaldinu kviknaði þessi hugmynd að setja



Jón Ólafsson við flyglinn

sjónvarpsþáttinn á svið og það tókst svona skrambi vel líka. Á tónleikunum eru yfirleitt spilað á milli 12-15 lög úr safni viðmælenda og þess á milli er ferillinn skoðaður og það er mikið hlegið á þessum kvöldum. Langflest af okkar fremsta tónlistarfólki hefur heimsótt Jón á þessum 15

árum og á afmælisárinu er dagskráin glæsileg og gestirnir ekki af verra taginu; Tvíhöfði, Sigurður Flosason, GDRN, Friðrik Dór, Sigga Beinteins, Stefán Hilmarsson, Salka Sól, KK og Magni Ásgeirs. Forsala er í fullum gangi á tix.is og salurinn.is

ÓDÝR

gleraugu umgjörð og gler

Gleraugu með glampa og rispúvörn

19.900 kr.

Sérsmíðum samdægurs í styrk +/- 6,0 með cyl. til 2,0

Margskipt gleraugu

39.900 kr.

Margskipt gler frá Essilor (afgreiðslutími +/- tvær vikur)

Hamrahlíð 17
Hús Blindrafélagsins
Sími • 552-2002

ÓPTIC
REYKJAVÍK
SJÓNTÆKJAVERSLUN

Gamli glugginn úr, nýi glugginn í ...svo einfalt er það

Nýsmíði á gluggum og hurðum, ásamt ísetningum og viðhaldi.

Hafðu samband og við metum ástandið.

Smiðjuvegur 12, rauð gata - S. 566 6630 - gluggagerdin@gluggagerdin.is

ÚTFARARSTOFA ÍSLANDS síðan 1996

Auðbrekku 1 | 200 Kópavogi | sími: 581 3300 | www.utforin.is

Komum til aðstandenda og ræðum skipulag sé þess óskað

ALÚÐ VIRÐING
TRAUST REYNSLA

Sverrir Einarsson
S: 896 8242

Andrés Andrésson
S: 662 5339

Jóhanna Eiríks

Guðmundur Örn Jóhannsson
S: 862 0537

Sólarhringsþjónusta | S: 581 3300 eða utforin@utforin.is

ÚTFARARSTOFA HAFNARFJARÐAR

Fjarðargötu 13-15 | 220 Hafnarfirði | s: 565 5892 | www.utfararstofa.is

GÖNGUGREINING

Finnur þú fyrir verkjum í stoðkerfinu?

- Reynslumesta starfsfólkið
- Notum besta búnað sem völ er á
- Tæknileg innlegg fyrir alla skó

Tímabókanir í síma 481-1000 eða kíktu á www.gongugreining.is

Kíktu til okkar í Lág múla 4



Marina Ermina og Marissa Sigrún Pinal.

Loftslagsmálin í Gerðubergi

Loftslagsmálin verða til umfjöllunar í Gerðubergi laugardaginn 14. september. verður loftslagskaffi í Gerðubergi. Þá munu þær Marina Ermina og Marissa Sigrún Pinal leiða vinnustofu sem þær nefna Loftslagskaffi.

Þær fjalla um hvernig tengjast má sjálfum sér, hvorut öðru og náttúrunni. Síðan veleta þær fyrir sér leiðum til þess að virkja krafta í nærsamfélaginu og skoða aktivisma tengdan samfélags- og umhverfismálum. Hvernig hægt er að vera virk í þágu samfélags og náttúru.



FARSÆLT SAMFÉLAG FYRIR ALLA - BRÚUM BILÍÐ

Íþróttadagur í Breiðholti 31. ágúst „Allir með“

Félags- og vinnuarkaðsráðherra hefur gefið það út að aðeins 4% barna með fötlun séu virkir þátttakendur íþróttanna innan íþróttahreyfingarinnar en sú niðurstaða var reiknuð út frá fjölda barna sem fá umönnunarbætur og þeirra fjölda barna sem eru skráðir iðkendur úr skráningakerfi íþróttahreyfingarinnar.

Eftir að þessar upplýsingar urðu opinberar varð ljóst að mikilvægt yrði að vinna betur í þessum málaflokk. Verkefnið „Allir með“ er samstarfsverkefni ÍSÍ, UMFÍ, ÍF og er styrkt af Félags- og vinnuarkáðuneytinu, Heilbrigðisráðuneytinu og Mennta- og barnamálaráðuneytinu og er verkefnastjóri þess Valdimar Gunnarsson. Markmið með verkefninu er í fyrsta lagi að fjölga tækifærum barna með fötlun til íþróttaiðkunar í samstarfi við íþróttahreyfinguna og einnig að öll börn og ungmenni eigi möguleika á að taka þátt í íþróttum í sínu nær umhverfi í samræmi við óskir og þarfir þeirra. Síðast en ekki síst að allir skuli eiga kost á að öðlast reynslu af þátttöku í íþróttum að eigin vali og öðlast öryggi.

Ein leið til þess að efla íþróttastarf barna með fötlun er að auka á aðgangi, upplýsa og hvetja til þátttöku. Íþróttar-

bandalag Reykjavíkur, ÍBR, ætlar þann 31. ágúst að standa að íþróttadegi í samvinnu við íþróttafélögin í hverfinu. Dagurinn er tileinkaður öllum börnum og sérstaklega eru börn með fötlun hvött til þess að koma og kynna sér það sem er í boði og prófa ýmsar íþróttir.

Eins verður dagurinn tileinkaður börnum af erlendum uppruna og þau hvött til að kynna sér íþróttastarfið í hverfinu. Sportablar ætlar að vera með aðstoðu í íþróttahúsi Leiknis til að aðstoða foreldra við að skrá börn í íþróttir, kenna fólk á Sportablar og svara fyrirspurnum. Við mælum eindregið með því að foreldrar mæti og nýti sér þá þjónustu.

Dagskráin verður fjölbreytt en þar má nefna kynningar á ýmsum íþróttgreinum í Austurbergi, í Leikni, sundlauginni, við Gerðuberg, í Fellaskóla og ÍR. Skemmtidagskrá verður við Leikni en þar munu mæta meðlimir Húbba Búbba og Sprite zero klan ásamt fleiri atriðum! Að skemmtidagskránni lokinni verður gengið verður saman á Leiknisvöllinn þar sem frítt verður á heimaleik Leiknis. Allir með og hvetjum til þátttöku þann 31. ágúst!

Guðbjörg Ingunn Magnúsdóttir.
Íþróttar- og frístundatengill í Breiðholti.



Frjálsíþróttadeild ÍR stóð fyrir sumarnámskeiði í frjálsum íþróttum fyrir fyrsta til fjórða bekk dagana 6. til 9. ágúst og 12. til 16. ágúst.

ÍR hefur samfélagslegu hlutverki að gegna Margt á döfinni hjá félaginu



Hafdis og Fúsi

Hafdis Hansdóttir framkvæmdastjóri ÍR er Breiðhýltingur, hún stundaði sjálf ekki íþróttir hjá ÍR sem barn en er nú heilluð af því fjölbreytta íþróttastarfi sem ÍR býður börnum í Breiðholti. “Ég er alveg viss um að það var ekki svona mikið framboð þegar ég var að alast upp því í dag er ekki annað hægt en að finna sig í einhverju af öllu því sem er í boði” segir Hafdis. Við Breiðhóltsbúar erum ótrúlega heppin, ég held að stundum sé vandinn að við vitum ekki af öllu því sem hverfið hefur upp á að bjóða. Hverfablað er því mikilvægur upplýsingamiðill fyrir okkur í bland við alla rafræna miðla.

“ÍR hefur stóru samfélagslegu hlutverki að gegna í Breiðholti og er mikilvægt að vera í góðu sambandi við iðkendur á öllum aldri, foreldra, stofnanir í hverfinu og borgaryfirvöld svo eitthvað sé nefnt. ÍR á stóran þátt í því að það er eftirsóknarvert að búa í Breiðholti, það geta fá íþróttafélög státað af jafn fjölbreyttri starfsemi og góðri íþróttaaðstöðu eins og ÍR.”



Erna Sóley Gunnarsdóttir úr ÍR keppti í kúluvarpi á Ólympíuleikum í París. Erna Sóley Gunnarsdóttir varð fyrst íslenskra kvenna til að keppa í kúluvarpi á Ólympíuleikum. Erna Sóley byrjaði á finu kast upp á 17,34 metra og lengdi sig svo um fimm sentimetrar í öðru kast sem mældist 17,39 metrar. Síðasta kastid reyndist svo 17,29 metrar sem þýddi að Erna Sóley endaði í 11. sæti í sínum kasthópi og í 20. sæti samanlagt. 31 keppandi tók þátt.

ÍR-ingur á Ólympíuleikum

Upphaf ÍR má rekja til frjálsíþróttar og félagið hefur alltaf verið öflugt á því sviði. Frjálsíþróttadeildin er með stærri deildum innan ÍR. Starf hennar snýr að öllum sviðum frjálsíþróttamanna. Allt frá barna og ungmennastarfi til afreksíþróttar sem reyna sig svo við Ólympíuleikana. Eini frjálsíþróttamaðurinn sem tók þátt í nýafstöðnum Ólympíuleikum í París var Erna Sóley Gunnarsdóttir frá ÍR. Erna er fyrsta íslenska konan til að keppa í kúluvarpi á Ólympíuleikum og ryður þar með brautina fyrir þær sem á eftir koma. “Það er mikilvægt fyrir ungar stelpur í frjálsum að eiga svona fyrirmynd” segir Hafdis þegar við

ræðum árangur Ernu Sóleyjar. “Góð aðstaða er líka eitt af því sem eykur líkur á meiri þátttöku og góðum árangri og gjörbreyting varð á allri aðstöðu frjálsíþróttafólks með nýjum íþróttavelli ÍR í Skógarselinu þótt enn eigi eftir að leggja lokahönd á frágang við hann. Það þarf t.d. að búa til meira skjól með trjágróðri og gera áhorfendaástöðu. Í fjölnotahúsinu (knaþhóllinni) er síðan aðstaða inni fyrir frjálsíþróttafolk sem hefur verið notað fyrir yngri þátttakendurna. Í vetur verður fyrsti til fjórði bekkur í Breiðholti en eldri bekkir fara í Laugardalinn.” Hafdis segir að hún heyrir ánægjuraddir með þær endurbætur sem hafi verið gerðar í Laugardalshóllinni en það sé áskorun að höllin sé einnig notuð til sýningarhalds og þá fallin niður æfingar hjá frjálsíþróttafólkinu okkar.

Parkour ný grein

Eins og fram hefur komið er ÍR sprettið upp úr frjálsíþróttastarfi en er í dag að bjóða upp á fleiri greinar en nokkuð annað Íþróttafélag og hefur verið óhrætt við að prófa að bjóða upp á nýjar íþróttir. Undanfarin ári hefur frjálsíþróttadeildin einnig boðið upp á fimleika og parkour. Parkour er íþróttgrein sem hefur vaxið frá útivist yfir í að nota umhverfið. Þar er verið að vinna með heljarstökk og kollhnisa og því má segja að þetta eigi að einhverju leyti samleið með fimleikum en er þó sannarlega sér íþróttgrein. Það geta mjög ungir krakkar byrjað að æfa parkour og það er eins með það og aðrar greinar, “það er oft best að mæta bara á nokkrar æfingar og sjá hvort íþróttin höfði til barnsins” segir Hafdis og hvetur börn og foreldra til að prófa sem flestar íþróttgreinar.

Hvað er Parkour

Parkour er íþróttþjálfunargrein eða íþrótt þar sem iðkendur reyna að komast frá einum stað til annars á sem hraðastan og skilvirkastan hátt. Parkour felur í sér að fletta, hlaupa, klífra, sveifla, stökkva, stökk hvað sem hentar fyrir tilteknar aðstæður. Parkour er athófn sem hægt er að stunda einn eða með öðrum og er venjulega framkvæmt í hópum þó það sé hægt að stunda hvar sem er. Parkour felur í sér að sjá umhverfi sitt á nýjan hátt. Sjá fyrir sér möguleikann á að skynja það með hreyfingum.

Mótahald og viðburðir.

Með stóru og öflugri íþróttasvæði eins og er hjá ÍR hefur aðstaða til mótahalds aukist og mót af ýmsu tagi farið fram á svæðinu. “Í sumar var t.d. Norðurlandamót á frjálsíþróttavellinum svo eitthvað sé nefnt. Hvort sem um er að ræða mót af þeirri stærðargráðu eða innanfélagsmót þá koma foreldrar til sjálfbodastarfa og iðkendur hafi þeir aldur til. Íþróttafélög eru jú borin uppi af sjálfbodaliðum,” segir Hafdis. “Bæði foreldrum og öðrum sem vilja leggja íþróttahreyfingunni lið og bætir við að það eru allar hendur vel þegar hjá ÍR. “Þó árið sé ekki liðið má t.d. nefna að gamlárshlaupið er einn af föstu viðburðum ÍR og er mjög vinsælt og Víðavangshlaup ÍR er búið að vera hlaupið síðan 1916.

Erna Sóley

Eini frjálsíþróttamaðurinn sem tók þátt í nýafstöðnum Ólympíuleikum í París var Erna Sóley Gunnarsdóttir frá ÍR. Erna er fyrsta íslenska konan til að keppa í kúluvarpi á Ólympíuleikum og ryður þar með brautina fyrir þær sem á eftir koma.

Vetrarstarfið að hefjast

Hafdis segir ÍR búa við miklar og jákvæðar breytingar með nýja íþróttasvæðinu en starfið sé það umfangsmikið að enn fara æfingar á vegum ÍR fram á fleiri stöðum t.d. í Seljaskóla og Breiðholtsskóla. Nú er undirbúningur fyrir haustæfingar og vetrarstarfið í fullum gangi. Það er mikill kraftur í öllum deildum en ÍR ætlar líka að bjóða upp á nýjung í vetur sem verður auglýst á heimasíðu og FB síðu félagsins og hvetur Hafdis alla til að fylgjast með. “Það ætti hvert einasta barn í Breiðholti að finna eitthvað við sitt hæfi hjá ÍR, það er bara um að gera að taka skrefið og mæta á æfingar í sem flestum deildum – við tökum vel á móti þér”.



ÍPRÓTTAHAÐÍÐ Í BREIÐHOLTI

31.ÁGÚST 2024

DAGSKRÁ

ÍPRÓTTIR 11:00 - 14:30

SKEMMTIDAGSKRÁ 14:30 - 15:30

-HÚBBA BÚBBA

-SPRITE ZERO KLAN

-FLEIRI SKEMMTIATRÍÐI

-FRÍTT Á LEIK LEIKNIS KL 16:00

FRÍR AÐGANGUR - ÖLL VELKOMIN

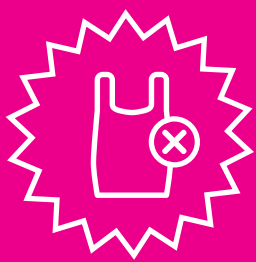
NÁNARI DAGSKRÁ Á IBR.IS



1.-31.08

GARÐAÚRGANGS- GÁMAR

ÞAÐ SEM MÁ FARA Í **GÁMANA:**



EKKERT **PLAST!**

MOLD

**BLÓMA-
AFSKURÐUR**

**ILLGRESI
OG ARFI**

GRAS

Orkan býður upp á garðaúrgangsgáma
frá 1.-31. ágúst á eftirfarandi stöðum:

📍 Austurströnd · Seltjarnarnesi

📍 Kleppsvegur · Reykjavík

📍 Gylfaflöt · Reykjavík

📍 Reykjavíkurvegur · Hafnarfjörður



HP 
GÁMAR

**NÝTUM ORKUNA
Í AÐ FLOKKA**