

# Breiðholtsblaðið

Dreift frítt í öll hús í Breiðholti

APRÍL 2016

4. tbl. 23. árg.



Heilsuvika var haldin í Breiðholti skóla dagana 11. til 15. apríl. Hún er haldin á hverju ári og voru nemendur hvattir að mæta með hollt og gott nesti sem og aðra daga. Heilsuteymi skólans útbjóst bækling um nesti og sendi heim til nemenda í tölvupósti. Til að vekja athygli á góðri næringu bauð skólinn nemendum og starfsfólki upp á hafragraut fyrir skóla alla daga vikunnar. Hér má sjá þrjá nemendur skólans gæða sér á hafragraut einn morguninn í heilsuvikunni.

Opið allan sólarhringinn

í Engihjalla, Vesturbergi og Arnarbakka



Iceland



Slökkvitækjaþjónustan

564 1433

Bakkabraut 16 • 200 Kópavogur

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



Hólagarði og Arnarbakka

- bls. 4-5  
Viðtal við  
Halldór  
Guðmundsson  
forstjóra Hörpu

Þú kemst alltaf í bankann á L.is

Landsbankinn

landsbankinn.is

410 4000



# ÓDÝRARI LYF Í HÓLAGARÐI

Apótekið  
- einfalt og ódýrt

Opið: Mán-fös: 10.00 -18.00 • Lau: 10.00 -14.00

## Nautakjöt á tilboði

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

Nauta Rib-eye

Verð áður 5.669 kr./kg.

Verð núna 4.535 kr./kg.

Nauta Fille

Verð áður 5.998 kr./kg.

Verð núna 4.798 kr./kg.

Grillhamborgarar 140 gr.

Verð áður 365 kr./stk.

Verð núna 298 kr./stk.

Pepsi Max 2 lítra 4 saman

Verð áður 1.079 kr.

Verð núna 756 kr.

Nauta Innralæri

Verð áður 4.989 kr./kg.

Verð núna 3.994 kr./kg.

Hamborgarar 80 gr.

Verð áður 245 kr./stk.

Verð núna 198 kr./stk.

Ísfugls Kjúklingabringur

Verð áður 2.974 kr./kg.

Verð núna 2.398 kr./kg.

Mangó

50 % afsláttur við kassa

# Breiðholtsblaðið

Útgefandi: Borgarblöð ehf.

Eiðistorgi 13-15 • 172 Seltjarnarnes • Pósthólf 171

Ritstjóri: Þórður Ingimarsson • Sími 551 1519 • 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: Landsprent ehf.

4. tbl. 23. árgangur

Breiðholtsblaðið er dreift frítt í öll hús í Breiðholti

# Eldri borgarar byggja við Árskóga

Félag eldri borgara í Reykjavík og nágrenni hefur fengið úthlutað byggingarrétti fyrir 52 íbúða fjölbýlishúsi á lóðum 1 og 3 við Árskóga. Úthlutunin er í samræmi við viljayfirlýsingu sem undirrituð var í fyrra. Íbúðir verða eingöngu fyrir félagsmenn Félags eldri borgara og mun félagið hafa eftirlit með endursölu íbúða til að tryggja að allar kvaðir séu virtar. Þá verður þinglýst þeirri kvöð að óheimilt sé að leigja út íbúðir í skammtímaleigu eða til gistipjónustu.

Í leigusamningum um lóðina er kvöð um byggingu og rekstur íbúða fyrir eldri borgara í samræmi við sérskilmála Reykjavíkurborgar um úthlutun lóða til félaga og samtaka eldri borgara fyrir íbúðir eldri Reykvíkinga, sem gilda er lóðinni verður formlega úthlutað. Ákveðið hefur verið að breyta nokkuð gildandi deiliskipulagi lóða við Árskóga og tengingangi að þjónustumiðstöð við Skógarbæ Úthlutun lóðarinnar er með fyrirvara um endanlega niðurstöðu í nýju deiliskipulagi.

Í yfirlýsingunni er sérstaklega fjallað um að hönnun íbúðarhúsnæðis verði í samræmi við markmið húsnæðisstefnu um fjölbreyttar húsagerðir, blöndun íbúðagerða innan hverfa og aukid framboð smærri íbúða, fyrir alla félagshópa.

Gildistími viljayfirlýsingarinnar er tvö ár frá undirritun hennar, en að þeim tíma liðnum áskilur Reykjavíkurborg sér rétt til að úthluta viðkomandi lóð með byggingarrétti til annarra uppbyggingaraðila hafi ekki verið gefið út úthlutunarbréf vegna lóðarinnar. Heildarverð fyrir byggingarréttinn ásamt gatnagerðargjöldum er



Yfirlitsmynd frá Árskógum þar sem búið er að merkja hið fyrirhugaða byggingarsvæði á myndina.



Dagur B. Eggertsson og Þórunn Sveinbjörnsdóttir, formaður Félags eldri borgara undirrituðu viljayfirlýsingu um byggingu 50 íbúða fyrir eldri borgara í Suður Mjódd.

254 milljónir króna og er þar og 3.850 fermetra kjallara og miðað við 6.650 fermetra hús bílageymslu.

## Auka þarf þjónustu og líf í hverfiskjörnunum

Markmiðið með þeirri skipulagsvinnu sem nú stendur yfir fyrir Breiðholtið felst einkum í því að styrka innri byggð borgarhlutans. Leita á leiða til þess að efla hverfiskjarnana – þann hluta byggðarinnar sem ætlað var og er að sinna þjónustubrögðum íbúanna. Þróunin varð hins vegar sú að mikið af verslunarstarfsemi fluttist út fyrir íbúðahverfin og önnur þjónusta hvarf gjarnan í kjölfarið. Afleiðingarnar urðu m.a. að mannvirki hafa staðið ónotuð og jafnvel grotnað niður. Þá hafa þessar breytingar kallað á vaxandi bílaumferð bæði innan byggðar og til annarra byggðarlaga.

Í skipulagsvinnunni er leitast við að verða við óskum íbúa um að snúa þessari þróun við. Að endurgera þjónustukjarnana og koma af stað lífi sem þar var ætlað að þrífast. Fólk horfir meira en var eftir því að ýmis nærþjónusta sé í boði í nágrenni þess og það geti jafnvel gegnið eða hjólað frá hýbýlum sínum eftir ýmsum nauðsynjum. Skipulagshugmyndir verða einnig að taka mið af því að verslunarstarfsemi og önnur þjónusta geti þrífist í íbúðahverfunum og því er verið að skoða með hvaða hætti fjölga megi íbúum að nýju - einkum í námd við hverfiskjarnana. Nú er unnið að því hvar hægt væri að koma fleiri byggingum fyrir og einnig að nýta þær sem fyrir eru til þess að skapa fleira fólki möguleika til heimilishalds. Nýlokið er að halda kynningarfundir fyrir íbúa þar sem fjöldi ábendinga komu fram og næstu skref skipulagsvinnunnar verða að vinna úr þeim.

Vera má að margir telji að nær 50 ára gömul byggð sé svo gróin að engu megi breyta og ekkert til færa. Þetta geta verið sjónarmið – að horfa á það sem fyrir er en sjá enga möguleika á neinu öðru. Önnur sjónarmið og ef til vill eðlilegri eru að endurskoða þurfi skipulag gróinna borgarhluta og hverfa með reglulegu millibili og taka tilliti til þeirra breytinga sem jafnan verða í mann- og þjóðlífi. Nú er unnið að slíkri endurskoðun í Breiðholti. Af henni má vera ljóst að ýmsu má breyta og bæta án þess að kollvarpa þeirri borgarmynd sem Breiðholtið ber eða raska því mannlífi sem hefur þróast þar um nær hálfra aldar skeið. Þessu framtaki borgaryfirvalda ber því að fagna.

[www.breiðholt.is](http://www.breiðholt.is)

SJÁVAR HÖLLIN

FERSKUR FISKUR  
OG FISKRÉTTIR

HÓLAGARÐI  
LÓUHÓLUM 2-4  
SÍMI 5 88 55 55

OPIÐ VIRKA DAGA 10-18:30 OG LAUGARDAGA 12-17.

**ÚTFARARSTOFA ÍSLANDS**  
Auðbrekku 1, Kópavogi ÚTFARARÞJÓNUSTA SÍÐAN 1996

Vaktsímar: 581 3300 & 896 8242 • [www.utforin.is](http://www.utforin.is) • Allan sólarhringinn

Sverrir Einarsson Kristín Ingólfssdóttir Hilmar Erlendsson

**ÚTFARARSTOFA HAFNARFJARÐAR**  
Flatahraun 5a • [www.utfararstofa.is](http://www.utfararstofa.is) • Símar: 565 5892 & 896 8242

ALÚÐ • VIRÐING • TRAUST • REYNSLA

# Heilsuvika Breiðholtsskóla

Heilsuvika er haldin ár hvert í Breiðholtsskóla og þetta árið var hún haldin dagana 11. til 15. apríl. Á mánudaginn fórum við í göngutúr og við vorum einstaklega heppin með veður. Allir nemendur skólans ásamt starfsfólki gengu saman yfir í Seljahverfið og þaðan í átt að ÍR og meðfram Skógarseli þangað til komið var aftur upp í skóla. Nemendur skemmtu sér vel í göngunni og var þetta mikilvægur liður í að hvetja til aukinnar hreyfingar nemenda og starfsmanna.

Nemendur voru hvattir að mæta með hollt og gott nesti þessa vikuna sem og aðra daga og útbjó heilsuteymi skólans bækling um hvað er hollt og gott nesti og sendi heim til nemenda í tölvupósti. Til að vekja athygli á góðri næringu bauð skólinn nemendum og starfsfólki upp á hafragraut fyrir skóla alla daga vikunnar.

Á föstudaginn var haldið upp á lok heilsuvikunnar með íþróttabúningadegi og voru nemendur jafnt sem starfsfólk einstaklega íþróttaleg þann

daginn. Íþróttatímar voru óhefðbundnir þennan dag og var haldin íþróttakeppni í hlaupum og brennó.

Á yngsta stigi mátti sjá hollt og gott nesti nemenda á sameiginlegu hlaðborði barnanna. Úr því varð frábær stemning og mikil gleði.

Þessi vika heppnaðist mjög vel. Við í heilsuteymi Breiðholtsskóla erum mjög þakklát fyrir góða þátttöku og samvinnu nemenda og kennara.



Göngutúr.



8. bekkur í brennó.



Úti að leika eftir göngutúrinn.



1. og 2. bekkur.

- Frí heimsending lyfja
- Góð kjör fyrir eldri borgara og öryrkja
- Gerðu verðsamanburð
- Lyfjaskömmun á góðu verði

## Persónuleg og

Lyf á lægra verði

## góð þjónusta



### Coldfri munnúði

Við kvefi og særindum í hálsi

Styttir kveftímabil og meðhöndlar særindi í hálsi

30% afsláttur

### Við gyllinæð

og annarri ertingu í endaparmi




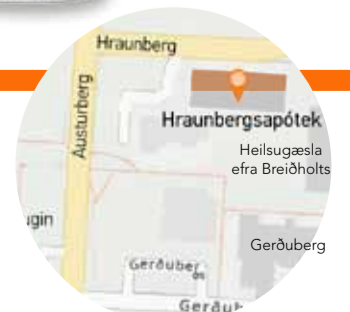
**Kaupauki**

Procto-eze hreinsir að verðmæti 1.739 kr.



 **Hraunbergsapótek**  
Heilbrigð skynsemi

Hraunbergi 4, 111 Reykjavík,  
sími 530 9500   
Opíð alla virka daga kl. 8:30-18:00



# VIÐTALIÐ

# Breiðholtið kom þægilega á óvart

**H**alldór Guðmundsson bókmenntafræðingur og forstjóri Hörpu spjallar við Breiðholtið að þessu sinni. Eftir nokkra daga mun hann ásamt fjölsyldu sinni halda upp á 21 árs búsetu í Breiðholti. Halldór er fæddur í Reykjavík 1956 en óst upp í Þýskalandi frá sjö til tólf ára aldurs. Eftir menntaskóla tók bókmenntafræðin við og stundaði hann nám í þeirri fræðigrein fyrst við Háskóla Íslands en síðan við Kaupmannahafnarháskóla og lauk þaðan mag.art. prófi 1984. Eftir það og fram til ársins 2003 starfaði hann við bókaútgáfu, lengst af sem útgáfustjóri Máls og menningar. Samhliða hefur Halldór fengið við rannsóknir og skrif um bókmenntir og bókmenntasögu, með áherslu á ævi og verk Halldórs Laxness. Hann hefur skrifað fjölmargar greinar um bókmenntir og haldið fyrirlestra um þær, hér heima og erlendis. En hvað leiddi hann í Breiðholtið á sínum tíma.

„Við bjuggum í Árbænum og Grafarvogí eftir námsár í Danmörku og vorum því vön úthverfabúskap, vorum frekar blönk og þarna var álitlegast að leigja. Við höfðum ekki velt Breiðholtinu neitt sérstaklega fyrir okkur fyrr en okkur bauðst raðhús í Seljahverfinu. Þarna var maður að kaupa hús með sama hætti og vín í menntaskóla, þá var það áfengismagn per krónu en núna snerist það um að fá sem flesta fermetra fyrir sem fæstar krónur. Húsið var á hagstæðu verði og við með stóra fjölskyldu sem kallaði á stærra húsnæði. Yngsti sonur okkar fæddist meðan á flutningum í Breiðholtið stóð. Mæðginin voru á fæðingarveildinni þegar ég fékk vini mína til þess að hjálpa mér að flytja. Það lá því engin stórlega úthugsuð ákvörðun að baki því að flytja í Breiðholtið. Hún var mikil fremur praktísk. En allt frá því að við fluttum höfum við verið mjög ánægð. Krakkarnir hafa verið í Ölduselsskóla og látið vel af verunni þar. Sum þeirra hafa tekið þátt í íþróttastarfi hjá ÍR og verið með skátunum. En auðvitað er Breiðholtið í raun mörg hverfi og Seljahverfið svona penasta útgáfan. Ég vissi það eftir að hafa starfað að bókaútgáfu að öflugur hópur skálda og annarra listamanna var sprottin úr Breiðholtinu – Fellahverfinu nánar tiltekið og þar á meðal var Medúsuþópurinn sem var alveg sérlega frjór hópur og óhræddur við að fara yfir mörk listgreina. Það varð mikil gróska í hverfi sem annars tíðkaðist að tala illa um og gott listafólk fékk þarna sína fyrstu skólun. Þeirra á meðal er Sjón og ýmsir aðrir sem hafa lagt ritstörf fyrir sig og ég hafði unnið með. Það er eitthvað fallegt við að franski surrealisminn hafi verið endurvakinn í reykvísu blokkahverfi.“

## Breiðholtið kom þægilega á óvart

„Það kom mér þægilega á óvart hversu gott er að búa í Breiðholti en ég skal fúslega játa að ég naut þess að sækja vinnu í miðbænum. Minnir aðeins á sögu sem afi minn sagði mér þegar hann var í hálfu fæði einn vetur í Berlín hjá grænmetisætum. Þegar kom að brottför hans spurðu þau spennnt hvað hann myndi nú halda lengi út án kjöts og hann svaraði ja



Halldór Guðmundsson bókmenntafræðingur og forstjóri Hörpu.

svona sex tíma – því hann hafði alltaf endað daginn á pulsu í bænum. Með svipuðum hætti naut ég bæði úthverfis og miðbæjar.“

## Verð að gangast við að halda með KR

En hefur Breiðholtið breyst á þeim rúmum tveimur áratugum sem liðin eru frá því Halldór flutti þangað með fjölskyldu sína? Hann hugsar sig aðeins um. „Þessi hluti byggðarinnar þar sem ég bý átti sér orðið um tveggja áratuga sögu þegar ég kom þangað. Seljahverfið var að mestu leyti fullbyggt og orðið mótað og mér finnst á margan hátt að þetta sé sama hverfið og ég flutti inn í. Sá hluti hverfisins þar sem ég bý var að vísu frægastur fyrir að mynda einhvers konar blóm úr lofti en þar sem fæstir íbúanna fara leiðar sinnar á þylrum njótum við þess nú ekki. Og vissulega er þetta ekki byggð þar sem finna má kaffihús á hverju götuhorni eða hefðbundna miðbæjarmenningu en hér er þín versun, dekkjaverkstæði, Sorpa, dálítið skuggalegur bar og ýmislegt fleira gagnlegt.“ Símon kaupmaður í Þinni verslun berst í tal sem haldið hefur út að vera kaupmaðurinn í hverfinu á miklum breytingatímum í verslunarháttum. „Ég hef nú leyft mér að líta svo á að Símon hafi farið að versla hér í hverfinu út af okkur. Við voru stór fjölskylda og bjuggum í blokk í Árbænum beint á móti Símoni þegar hann hélt út

sinni verslun þar, og við leituðum náttúrlega ekki langt yfir skammt í innkaupunum. Við kvóddum hann með söknuði þegar við fluttum en nánast samstundis var hann kominn á Seljabrautina. Ég tel því að örlög okkar hafi fléttast saman. Hann hafi ekki ætlað að missa af því að hafa þessa sjö manna fjölskyldu í viðskiptum.“ Halldór segir að ekki hafi hvarflað að þeim hjónum að færa sig til. „Ekki alla vega sem stendur. Önnu konu minni finnst ágætt að hafa garð þótt hún sé uppalin í Miðborginni og hafi auðvitað taugar þangað. Uppeldi mitt í Þýskalandi hefur trúlega leitt til þess að ég hef ekki sérstakar taugar til eins búsvæðis umfram annað. Einu alvörutengslin hér í Reykjavík eru þau að ég er fæddur í Vesturbænum og held með KR. Ég verð að gangast við því. Það hefur ekkert breyst hvað sem búsetunni í nágrenni við ÍR og þátttöku barnanna í starfi þar líður.“

## Einstakt hvað Þjóðverjar tóku íslenskum bókmenntum vel

Þegar Halldór er inntur eftir því hvort aldrei hafi hvarflað að honum að flytja til Þýskalands svarar hann neitandi. „Nei – ekki alla vega í alvöru. Ég var í framhaldsnámi í Danmörku og svo hef ég einnig haft mikil samskipti við Þýskaland í gegnum störf mín við bókaútgáfuna þar á meðal stórt verkefni í tengslum

við bókasýninguna í Frankfurt 2011. Þannig að þar hef ég líka verið sá lukkunnar pamfíll að njóta beggja heima.“ Halldór segir að Þjóðverjar hafi mikinn áhuga á íslenskum bókmenntum, hafi hent þær á lofti ef svo má segja. „Við sáum það snemma og löngu áður en að þessi gegndarlaus ferðamennska kom til þá voru Þjóðverjar mjög áhugasamir um Ísland og duglegir við að koma hingað. Þetta liggur í hefð sem nær allt aftur til rómantísku stefnunnar á 19. öld. Til dæmis þýddi annar Grimm bróðirinn Eddukvæði, þótt það sé nú gleymt, en yfirleitt gengur Þjóðverjum vel að læra íslensku, enda skyld tungumál.“ Halldór segir að það hafi í raun verið einstakt hvað Þjóðverjar tóku Íslendingdum og bókmenntum þeirra vel á þessum árum strax eftir hrun, „og að því bjuggum við sem unnum við þetta bókamessuverkefni í Frankfurt.“

## Heppni að alast upp tvítýngdur

„Auðvitað bjó maður líka að því að kunna þýsku. Það er mikil heppni að alast upp tvítýngdur, tungumálinu fylgir annar menningarheimur sem maður tekur með sér út í lífið. Þetta er auðvitað ekkert sem ég get stært mig af, þetta er bara bíografískur grís, og þá kom sér líka vel að vera orðinn tólf ára þegar ég flyt heim, þá lifir málið með manni, yngrí

krakkar týna því stundum aftur. Þetta er svona tveggja heima sýn, úthverfi-miðbær, Ísland-Þýskaland, náttúra-siðmenning“ segir Halldór og hlær.

## Bókmenntahefðin hefur styrkst þrátt fyrir nýja miðla

Halldór segir að það að hafa alist upp við tvítýngi hafi ýtt undir áhuga sinn á bókmenntum. „Frá síðari hluta menntaskólaáranna fannst mér ekkert annað koma til greina en leggja stund á bókmenntir. Og þetta hefur fylgt mér síðan því strax eftir að ég kom heim frá námi fór ég að starfa að útgáfumálum hjá Máli og menningu og vann svo við það í tvo áratugi.“ Talið berst að bókmenntum og bókmenntahefð. Hvort bókin sé á leið út úr menningarlífinu. Halldór segir svo ekki vera. Bókmenntahefðin hafi styrkst fremur en hitt á undanförunum áratugum. „Þessi þróun hefur gengið í berhöggi við ýmsar hugmyndir sem komu fram um að bókin myndi víkja fyrir öðrum miðlum. Menn hafa lengi borið kvíðboga fyrir því að bókin myndi hverfa sem miðill. Úti í Evrópu mátti sjá þessa umræðu strax á millistríðsárunum þegar kvikmyndin kom og svokölluð fjöldamenning varð til, meira að segja útvarpið olli miklu áhyggjum. Reyndar má sjá, ef farið er hundrað árum aftur en það, kostulegar umræður um hvað almennt læsi geti valdið spillingu. Svo átti sjónvarpið að útrýma öllum lestri. Síðan kom vídeóið og þá héldu menn nú endanlega að enginn myndi lengur leita afþreyingar milli bókasjaldna. Sama var síðan sagt um tölvuvæðinguna, en ekkert af þessu hefur ræst. En auðvitað er margt að breytast. Stafræn miðlun lesefnis mun leysa bókina að hluta af hólmi á sumum sviðum, hefur nú þegar gert það t.d. hvað orðabækur varðar. Og þótt frítími fólks hafi lengst mikið undanfarna áratugi er hörð samkeppni um hann og margt í boði. Ég sé vel í húsi eins og Hörpu hvað framboðið af lista- og mennigartengdu efni og einnig skemmtiefni er margvíslegt, bara hér í húsi voru fleiri en 600 tónleikar á síðasta ári þegar allt er talið. Þetta er sú ógrun sem rithöfundar og útgefendur þurfa að takast á við; það að hafa eitthvað fram að færa við fólk sem veldur því að það vill verja tíma í lestur. Þróunin er orðin sú á Vesturlöndum að fólk er frítíminn dýrmætari en peningar og vill nýta hann vel.“



Halldór tók að sér að sjá um að Ísland væri heiðursgestur á stærstu bókasýningu í heimi. Hér er mynd frá sýningunni.



Halldór með Margrétu Danadrottningu í Hörpu.

### Ferðapjónustan og skapandi greinar sækja á

„Mér var boðið það verkefni skömmu eftir hrúnið að sjá um að Ísland væri heiðursgestur á stærstu bókasýningu í heimi. Þetta var mikill viðburður og mér mér fannst afar skemmtilegt að fást við það. Bæði til þess að taka saman þann mikla bókmenntaáhuga sem hér er að finna og reyna að kynna þá sköpunargleði sem ríkir á meðal höfunda prentaðs máls en líka vegna þess hversu Þjóðverjar hafa

verið móttækilegir fyrir íslenskum bókmenntum og íslenskri menningu almennt. Markið var opið ef svo má segja og úr því við erum að tala um Breiðholtið er gaman til þess að vita að ýmsir úr þeim skapandi hóp sem við nefndum áðan nýttu sér færið. Skapandi greinar hafa verið að styrkjast mikið hér á landi og eru orðinn stór efnahagslegur þáttur og hluti af hagkerfi okkar. Ef maður hugsar til baka til bernskuáranna var um 80% allra útflutningstekna af fiskafurðum en nú er ferðapjónustan komin

yfir fiskisöluna sem er aðeins um fjórðungur í útflutningstekjum. Mörg þúsund manns hafa nú orðið vinnu af skapandi greinum, það hefur einfaldlega orðið grundvallarbreyting á öllum innviðum íslensks samfélags.“

### Sótti í fyrsta skipti um starf

„Þegar hér var komið sögu hafði ég lokið við að sjá um þátttöku Íslands í bókamessunni í Frankfurt og fór að íhuga að gott væri að breyta aðeins til. Sá

þá skömmu síðar forstjórastarfi Hörpu auglýst og sótti um. Játa að það var í fyrsta skipti sem ég sótti um starf á ævinni fyrir utan hefðbundna sumarvinnu á menntaskólaárunum. Þetta er öðrum þræði verkefnavinnu á menningarsviðinu eins og ég hafi verið að fást við og eitthvað nýttist fyrri reynsla mín, en sumt og eiginlega margt var algerlega nýtt fyrir mér og þar naut ég sannarlega þess ófluga fólks sem kom byggingu hússins til leiðar og sá til þess að það var opnað. Eins og alþjóð veit þá var bygging Hörpu ekki auðveld. Mjög umdeild, af skiljanlegum ástæðum, var sú ákvörðun snemma árs 2009 þegar stjórnmöld – ríki og borg – ákváðu að ljúka byggingu hússins. Hún var tekin á sama tíma og þjóðin var nær því á hausnum og alls staðar var verið að spara. Við sem þarna stórfum megum ekki gleyma því að okkur hefur verið falin húsvarsla fyrir hönd þjóðarinnar á einhverju glæsilegasta húsi hennar. En fljótlega eftir opnun kom í ljós að mikil þörf var fyrir þetta hús. Ef við teljum alla tónleika og tónlistarviðburði saman þá voru þeir rúmlega 600 á síðasta ári, og svo auk þess á bilinu 300 til 400 aðrir viðburðir. Ef ákvörðunin um bygginguna hefði ekki verið tekin 2009 og húsið áfram staðið hálfbyggt hefði það orðið táknið hrunsins en með því halda áfram var þess kostur að það yrði liður í endurreisn. Auðvitað eru skiptar skoðanir um ýmislegt er tengist starfsemi Hörpu eins og eðlilegt er en ef við horfum á heildarmyndina hefur húsið reynst frábær vettvangur tónlistar og nýst ferðapjónustunni vel auk þess að vera miðstöð mannlífs í Miðborginni. Við fáum mikið af sendinefndum hingað frá erlendum borgum sem eru að velta því fyrir sér hvaða áhrif

svona bygging getur haft bæði á mannlíf og borgarskipulag. Þótt ég sé eins og við erum að ræða úthverfamaður þá held ég að mesta gæfa þessa húss sé að því var valin staður við gömlu höfnina.

### Eins margir gestir í Hörpu og Óperunni í Osló

Harpa hefur stundum verið borin saman við Óperuna nýju í Kaupmannahöfn, sem er glæsileg bygging við sjóinn en þótt sú síðarnefnda sé miðsvæðis er svolítið erfitt að komast að henni og engin umferð fólks utan sýningartíma. Í Hörpu koma hins vegar jafn margir á ári og heimsækja Óperuna í Osló og þá eru allir taldir með sem fá sér gönguferð ofan á því merka húsi. Svona getur staðsetningin skipt miklu og hreinlega haft áhrif á borgarþróun. Mestu skiptir þó framlag Ólafs Elíassonar: glerhjúpur Hörpu gerir útslagið þegar kemur að þætti hússins í borgarlífi. Stórkostlegt til dæmis að sjá þegar við höfum gefið fólki á að leika sér með hann, spila á hann tölvuleik eða sletta á hann rafrænni málningu. Þá skynjar fólk að það á húsið, ekki einhver elíta. En það er annað sem mér finnst þessi þróun sýna. Það er skynsamlegt og rétt að fjárfesta í menningu og skapandi greinum í kreppu, í stað þess að bíða eftir því að henni ljúki. Kannski er ég hér að gefa byggingunni full goðsögulega þýðingu, en það er nú Íslendinga háttur,“ segir Halldór og bendir á mynd á skrifstofunni sem Erró gerði af Halldóri Laxness: „Sjáðu, hér hefur ein íslensk goðsögn málað aðra. Er nema von að útkoman sé sterk?“

**nokian**  
**TYRES**

## VELDU ÖRYGGI

### Margverðlaunuð NOKIAN gæðadekk

Á Íslandi vitum við að sumarveður getur þýtt alls konar veður. Þess vegna hefur Nokian þróað sumar- og heilsársdekk sem henta fjölbreyttu veðurfari norðlægra slóða.

- ✓ ein öruggustu dekk sem völ er á
- ✓ valin bestu dekkinn í gæðakönnunum
- ✓ eigum dekk fyrir fólksbíla, jeppa og sendibíla

Við bjóðum Nokian dekk í hæsta gæðaflokki á frábæru verði



Komdu núna eða  
pantaðu tíma

Greiðsludreifing  
í boði

Reykjavík:  
Bíldshöfða 5a  
Jafnaseli 6  
Knarrarvogi 2 (ath. ekki dekkjapjónusta)

Hafnarfjörður:  
Dalshrauni 5

Aðalsímanúmer:  
515 7190

Opnunartími:  
Öll verkstæði opin virka daga kl. 8-17  
Laugardaga: sjá MAX1.is

**MAX1**  
BÍLAVAKTIN

# Íslandsbanki flytur úr Mjóddinni

Fyrirhugað er að Íslandsbanki flytji starfstöð sína úr Mjóddinni á komandi hausti. Hún mun flytjast í Turninn í Kópavogi þar sem hún verður sameinuð annarri starfsemi bankans sem ætlunin er að flytji af Kirkjusandi og víðar að í nýtt húsnæði bankans. Þegar Íslandsbanki flytur verður aðeins Landsbankinn eftir með starfstöð í Breiðholti en um tíma voru þrjá bankastofnanir og einn sparisjóður með starfsemi þar.

Upphaf starfsemi Íslandsbanka í Mjódd má rekja aftur til ársins 1986 að Verslunarbancinn opnaði útibú við Þarabakka 3. Við hönnun þess var litið nokkuð fram í tímann og þótti umgjörð starfsstöðvarinnar nýstárleg. Akitektastofan Gláma nú Gláma Kím annaðist hönnunina og Halldór Rafnsson smiður frá Akureyri sá um smíði og uppsetningu hennar. Íslandsbanki sá annar í röðinni varð síðan til



Nýtt útibú Íslandsbanka mun opna næstkomandi haust í Norðurturni Smáralindar.

3. janúar 1990 með sameiningu Verslunar- lðnaðar- og Útvegsbankans og var starfsstöðin við Þarabakkann áfram hluti af starfsemi hans. Íslandsbanki varð síðan Glitnir um tíma en eftir bankahrunið 2008 var bankinn endurreistur undir nafni Íslandsbanka.

# Glæsileg sýning í Árskógum

Arngunnur Hinriksdóttir 15 ára gömul lék fyrstu tónana á nýsmíðaða fiðlu eftir Magnús Helga Magnússon sem hann er búinn að vera að smíða síðastliðna tvo vetur við opnun hinnar árlegu handverkssýningu í Árskógum á sumardaginn fyrsta. Handverkssýningin í Árskógum er jafnan viðburður í Breiðholti en þar mátti sjá eins og endranær margt vandaðra og glæsilegra muna. Þegar litið var yfir sýninguna má ljóst vera að handverksstarfið í Árskógum er ekki einungis fjölbreytt heldur er um mjög fagleg vinnubrögð að ræða.

Einar Jónasson húsgagnasmíður og tækni-teiknari hefur m.a. kennt mómelsmíði í félagsstarfinu í Árskógum en hann hefur unnið sem leiðbeinandi í smíði í 19 ár. Hann sagði í viðtali við Breiðholtsblaðið fyrir nokkrum árum að alltaf hafi blundað í sér að skapa og skúlptúragerðin orðið svona framhald af því. Hann sagði hægt að þróa mómelsmíðina út í einn og annað. Best sé byrja rólega og sjá hvernig vinnst en hann hafi í starfi sínu orðið þess áskynja fólk hafi gaman af þessu. Það átti sig á hvað hægt sé að gera en nauðsynlegt sé einnig að gefa sér góðan tíma. En það er ekki eingöngu mómelsmíði og önnur trévinna sem setja svip á handvinnusýningarnar í Árskógum. Þar má eini sjá afrakstur margvíslegrar vinnu þar sem bæði

hugur og hönd þurfa að koma við sögu. Myndlist er áberandi og einnig margskonar handavinna eins og myndrænn útsaumur, púða og margt fleira.



Hér má sjá margskonar útsaum, púða og fleira sem fólk hefur unnið í félagsstarfinu.



Útskurður og ýmis trévinna er áberandi.



Lýður Sörlason rakari og Elsa Haraldsdóttir fyrrum forstöðumaður félagsstarfsins í Árskógum. Fyrir ofan þau má sjá mynd sem Lýður málaði af æskuheimili sínu á Gjögri. Lýður hefur nú nýlega hætt störfum og lokað rakarastofu sinni í Lágmulanum. Á meðal síðustu viðskiptavina hans á lokadeginum var Davíð Oddsson fyrrum forsætisráherra.



Kaffihlaðborðið í Áskógum freistaði margra.

# Skemmtilegt samstarfsverkefni

Líflegt og skemmtilegt samstarfsverkefni snyrtibrautar, fata- og textílbrautar og ljósmyndaáfangna FB ásamt Háarakadémiunnar fór fram í FB miðvikudaginn 20. apríl.

Verkefnið er lokaverkefni textílbrautar og sýndu nemendur skólanna einstaklega mikinn metnað. Tæplega fjórutíu nemendur tóku þátt í verkefninu. Myndirnar segja meira en mörg orð.



Arngunnur Hinriksdóttir leikur á fiðlu Magnúsar Helga Magnússonar við opnun sýningarinnar.



Hjalte Hjaltason smiður og hönnuður og Einar Jónasson sem sinnt hefur kennslu í félagsstarfinu um árabil.

# Lilja fyrsti ráðherrann úr Fellahverfi

Lilja Alfreðsdóttir sem nú hefur tekið við starfi utanríkisráðherra er fyrsti ráðherrann sem kemur úr Fellunum í Breiðholti. Lilja er dóttir Alfreðs Þorsteinssonar fyrrum borgarfulltrúa og er alin upp í Vesturberginu. Lilja ræddi ásku sína í Breiðholti fyrir nokkrum árum við Breiðholtsblaðið og talaði þá tæpitungulaust fyrir gamla hverfið sitt og minnst ekki sist veru sinnar í Fellaskóla.

Í viðtalinu sagði hún að á þessum tíma hafi stundum verið talað niður til Fellanna en krakkarnir jafnan svarað fyrir sig fullum hálsi. Umtalið hafi bæði verið ósanngjarnt og óverðskuldað og stundum



Lilja Alfreðsdóttir.

bygggt á misskilningi út frá sögusögnum oft án mikilla tilefna. Hún sagði að mikil samheldni hafi verið á meðal nemenda og mjög vel mætt á viðburði hvort sem það voru kappleikir, ræðukeppni eða eitthvað annað. Lilja sagði að

ákveðnir fordómar hefði skapast vegna fólks sem bjó í félagslegu húsnæði í Fellunum og átti í einhverjum erfiðleikum en það vilji verða fylgífiskur slíkra búsvæða. Rétt ákvörðun hafi því verið tekin að dreifa húsmæði Félagsbústaða um borgina.

Knattspyrnuáhugi Lilju kom vel fram í viðtalinu. Hún á ekki langt að sækja hann en faðir hennar var mikill Frammari og íþróttaféttamaður um lagt skeið. Hún benti á að margir mjög góðir knattspyrnumenn hafi komið úr Breiðholti og að Reykjavíkurborg hefði þurft að verða fyrr til að skapa aðstöðu fyrir íþróttafélagið Leikni. Það hefði breytt ýmsu fyrir hverfið á þeim tíma.

# Unnið að ýmsum lagfæringum í Breiðholti í sumar

Unnið verður við lagfæringar á leik- og grunnskólalóðum í Breiðholti í sumar. Þar á meðal verður unnið að fyrri áfanga lagfæringa á lóð Bakkaborgar, lóð Hraunborgar verður lagfærð og leiksvæðið við Kambasel verður endurgert. Þá verður landið áfram og lokið við endurgerð lóðar Ólduselsskóla. Þetta og margt fleira kom fram á Breiðholtsþingi sem haldið var í Gerðubergi 6. apríl sl.

Þingið var opin íbúafundur haldinn á vegum hverfisráðs Breiðholts, en á honum var einkum fjallað um framkvæmdir og umhirðu á vegum Reykjavíkurborgar í hverfinu árið 2016 og nýsköpun í sjálfbærri matarrækt í Seljagarði. Þingið var haldið í samstarfi við Umhverfis- og skipulagssvið og Þjónustumiðstöð Breiðholts.

Tveir gestir komu til íbúafundarins frá Umhverfis- og skipulagssviði Reykjavíkurborgar; þeir Ámundi V. Brynjólfsson, skrifstofustjóri framkvæmda og viðhalds og Einar Guðmannsson, deildarstjóri austursvæðis en hann hefur aðsetur sitt í Þjónustustöðinni við Jafnasel í Efra Breiðholti. Þórey Mjallhvít Heiðardóttir Ómarsdóttir kynnir öflug og nýstárlega starfsemi sjálfbóðaliða í Seljagarði.



Ámundi V. Brynjólfsson, skrifstofustjóri framkvæmda og viðhalds, og Einar Guðmannsson, deildarstjóri austursvæðis en hann hefur aðsetur sitt í Þjónustustöðinni við Jafnasel í Efra Breiðholti mættu á þingið og gerðu grein fyrir framkvæmdum í Breiðholti á vegum borgarinnar í sumar.

Ámundi ræddi einkum um fyrirhugaðar framkvæmdir en Einar um hefðbundin viðhalds- og þjónustuverkefni. Í máli þeirra kom m.a. fram að þrátt fyrir sparnað i rekstri borgarinnar yrði reynt að sinna mörgum smærri verkefnum sem nauðsynlegt væri vegna vilhalds og einnig til þess að bæta og tryggja öryggi. Byggja á við leikskólann Suðurborg, endurnýja afgreiðslu

Breiðholtslaugarinnar, endurnýja loftræstikerfi Breiðholtsskóla, setja upp nýtt hillukerfi í Borgarbókafsninu í Gerðubergi, tengja nýbyggingu World Class við sundlaugarsvæðið og vinna við íþróttasvæði ÍR í Mjóddinni. Leggja á malbikslag yfir nokkra götukafli m.a. annars við Austurborg, Álfabakka, Stekkjarbakka, Fálkabakka og við Jaðarsel, Skógarsel og Vesturhóla.

## Stuðningsnet fyrir börn af erlendum uppruna

Ungmennaráð Breiðholts situr ekki auðum höndum þessa dagana. Ráðið sem er skipað ungmennum á aldrinum 13 til 18 ára úr öllum hverfum Breiðholts lagði fram tillögu í febrúar á borgarstjórnarfundum tillögu þess efnis að Skóla- og frístundasvið tryggi að í grunnskólum Reykjavíkur verði stuðningsnet jafnaltra, fyrir börn og unglínga af erlendum uppruna sem hluti af móttökuteymi skólanna.

Þriðjudaginn 26. apríl sl. fór hluti ráðsins ásamt umsjónarmönnum þess á fund með fjölmenningsarteymi skóla- og frístundasviðs til að ræða mögulegar útfærslur á tillögunni. Ráðið fékk einnig eftir áramót góðan styrk frá þróunarsjóði Reykjavíkurborgar og hverfaráði Breiðholts til að útbúa námskeið um fjármál og sjálfsvitund. Þetta námskeið er í vinnslu og hafa þau verið að sækja sér upplýsingar og fræðslur frá sérfræðingum um þessi málefni. Ráðið stefnir á að halda fyrsta



prufunámskeið í byrjun júní og bjóða síðan í haust uppá nokkur frí námskeið fyrir jafnaltra sína í Breiðholti. Ungmennaráðið sótti í apríl málfundi „Stelpur til framtíðar“ sem ungmennaráð Vesturbæjar sá um. Málfundi sem var haldið í Ráðhúsi Reykjavíkur heppnaðist frábærlega og var ráðið mjög ánægt með þingið. Framtíðin hjá ungmennum Reykjavíkur er ansi björt með svona metnaðarfulla einstaklinga sem eru í forsvari fyrir jafnaltra sín.

### Nýjar myndlistarsýningar í Gerðubergi



#### Austan rumba

Hrafnhildur Inga Sigurðardóttir  
Laugardag 30. apríl kl. 14

#### Breiðholt - bærinn okkar

Myndlistarhópurinn Listaspírurnar  
Laugardag 30. apríl kl. 14



#### Það skjáfar í nýjum degi

Bjarni Bernharður Bjarnason  
Laugardag 7. maí kl. 14

Allir velkomnir !



BORGARBÓKASAFNIÐ  
MENNINGARHÚS GERÐUBERGI

Gerðubergi 3-5 | 111 Reykjavík | Sími 411-6170  
gerduberg@reykjavik.is | www.borgarbokasafn.is



**Við hjá Pandoru ætlum að bjóða 20% afslátt af öllum fóta- og snyrtimeðferðum út maí.**

**Einnig ætlum við að bjóða öllum þeim sem koma í andlitsmeðferð í maí**

**20% afslátt af snyrtivörum frá Schrammek.**

**PANDORA**  
snyrti- og fótaaðgerðastofa

Pangbakka 8-10 • Mjódd • 109 RVK • Sími: 555-1006



Tölvur og gögn ehf.

PC & Mac

þekking og reynsla

Persónuleg og traust tölvuþjónusta í Mjódd, erum í sama húsi og Íslandsbanki.



Parabakki 3, Mjódd  
109 Reykjavík  
Sími: 696-3436  
www.togg.is



**HÚSAVIÐGERÐIR.IS**

**ALHLIÐA MÚR- OG STEYPUVIÐGERÐIR**

**Hafðu samband  
Við skoðum og gerum tilboð!**

**www.husavidgerdir.is/hafa-samband  
info@husavidgerdir.is - Sími 565-7070**



Finndu okkur á Facebook

1

**A**  
**AKTU TAKTU**

Stekkjarkabakka 2  
Sími: 557 9922

2

**VÍNBUÐIN**

Stekkjarkabakka 6  
Sími: 567 0400

3



**GARDHEIMAR**

Stekkjarkabakka 6  
Sími: 540 3300

4



Álfabakka 7  
Sími: 515 1000

5



Pönglabakka 4  
Sími: 580 1200

28



Parabakka 3  
Sími: 567 0300

27



**Hjá Dóra**  
Veisluþjónusta

**Heitur matur  
í hádegi og á kvöldin**

26

**Móðjó**

**Töskur & fót**

Álfabakka 12  
S: 571 3411

25



**PRINSESSAN**

Sími: 567 4727

24



**GULL-ÚRÍÐ • MJÓDDINN**  
Álfabakka 16 • sími 587 4100  
Axel Eiríksson úrsmíðameistari

23

**augastaður**  
Gleraugnaveislunin þín

Álfabakka 14  
Sími: 587 2123

22

**Mjóddin**

[www.mjodd.is](http://www.mjodd.is)

21

**Apótekarinn<sup>+</sup>**

Álfabakka 14  
Sími: 517 2520

20

**Fröken Júlía**

Álfabakka 14a  
Sími: 557 5900



**Verzlun og  
þjónusta  
í Mjódd**



**6**



Pönglabakka 1  
Sími: 581 2345

**7**



Pönglabakka 6  
Sími: 577 1166

**8**



Pönglabakka 1  
Sími: 510 3400

**9**

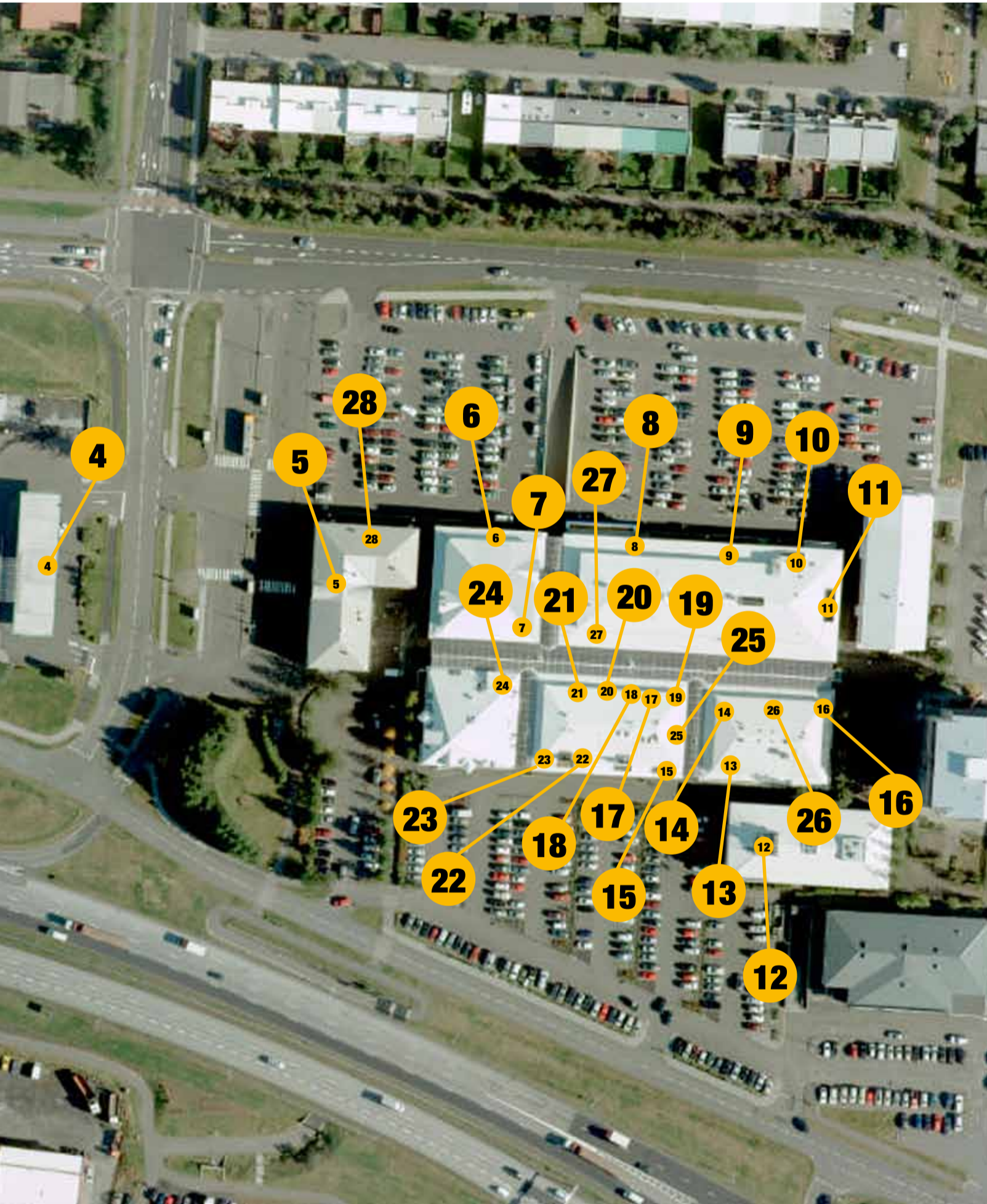


Pönglabakka 1  
Sími: 568 9009

**10**



Pönglabakka 1  
Sími: 557 4600



**11**



Pönglabakka 1  
Sími: 560 5080

**12**



Álfabakka 10  
Sími: 410 4000

**13**



Álfabakka 12  
Sími: 557 3700

**14**



Álfabakka 12  
Sími: 557 2400

**19**



Gullsmiður í Mjódd  
Sími: 567 3550

**18**



Álfabakka 14a  
Sími: 527 1519

**17**



Álfabakka 14a  
Sími: 527 1515

**16**



Fjölskyldu & fjölmenningssetur

**15**



Álfabakka 14b  
Sími: 557 9060

# Þjónustukjarnana verður að efla

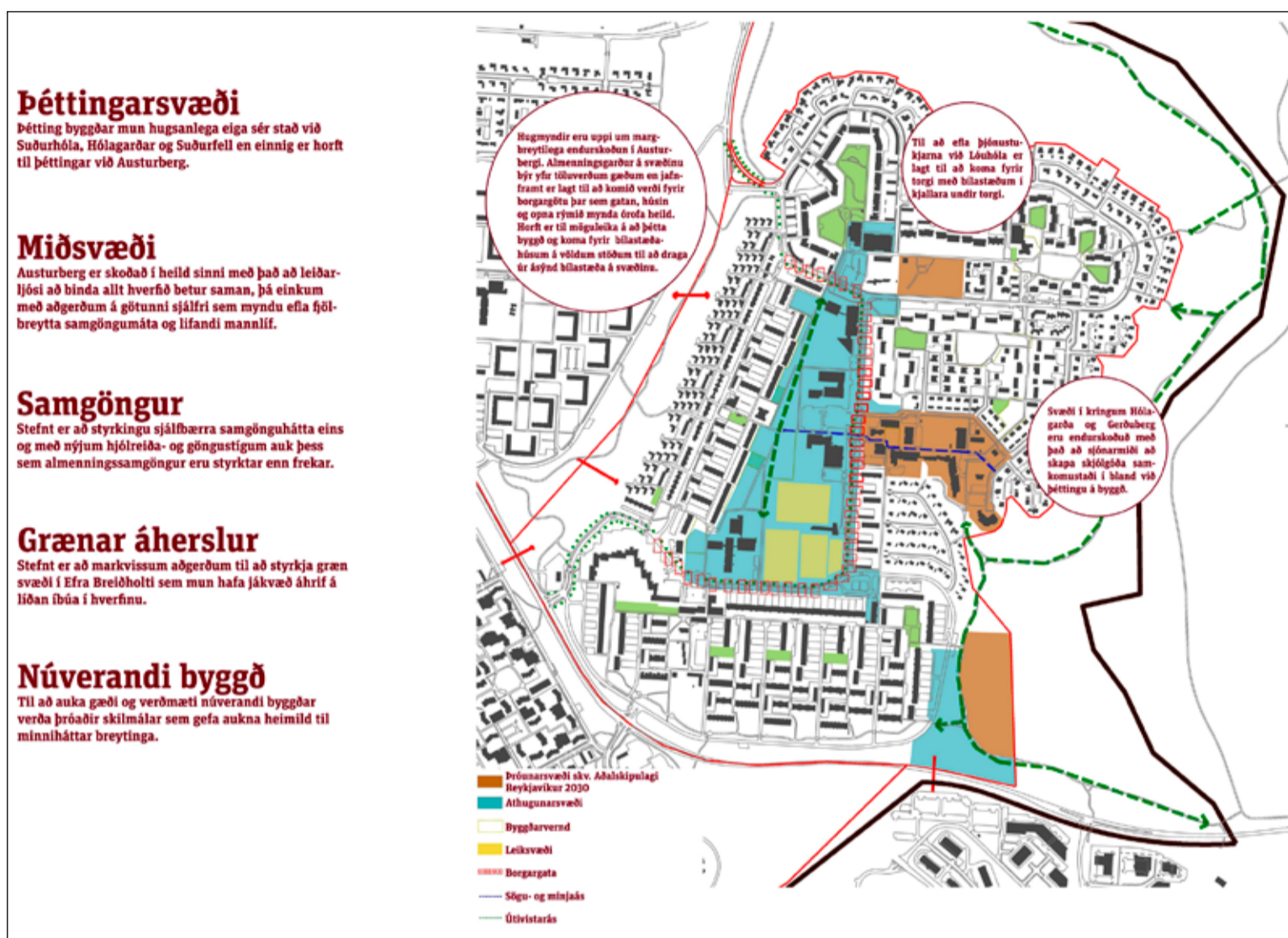
... margar hugmyndir kynntar um nýtt hverfaskipulag í Breiðholti

**A**ð undanförunu hafa nemendur í sjöttu bekkjum í grunnskólum í Breiðholti byggt líkön af borgarlutanum. Líkönin voru í veigamiklu hlutverki á samráðsfundum með íbúum fyrir nýtt hverfisskipulag sem haldnir voru nýlega. Þessi líkön eru hluti að samráðsaðferð sem kallast Skapandi samráð og byggir á erlendum aðferðafræði sem heitir Planning for Real. Með hjálp einfaldra líkana af hverfum borgarinnar var rætt um kosti og galla og með því skapaður grundvöllur að nýrri framtíðarsýn þar sem meðal annars er horft til þess hvaða þjónustu fólk telur að vanti í hverfin, hvar tækifæri séu að finna og hvaða breytingar fólk vilji sjá á sínu nánasta umhverfi og jafnvel eigin húsnæði. Þetta er hluti af viðamikilli skipulagsvinnu sem ætlað er að styrkja byggðina og þá ekki síður inn á við en út á við og kallast hverfisskipulag. Breiðholtsblaðið ræddi nýverið við Ævar Harðarson arkitekt og verkefnisstjóra hins nýja hverfaskipulags um þá framtíðarsýn sem unnið er eftir í Breiðholti.

Ævar segir borgina leggja gríðarlega áherslu á samráðið og til þess sé beitt nokkrum aðferðum. „Við höfum haldið fundi með hverfisráðinu og kallað saman íbúapanel sem er rýnihópur sem kemur saman og rýnir grannit í þær hugmyndir sem settar hafa verið fram. Annar hópur stendur saman af „eldhugum“ eða af sérfræðingum úr viðkomandi borgarhluta í þessu tilfelli úr Breiðholti, sem hjálpa til við að forgangsraða verkefnum. Eldhugarnir eru gjarnan íbúar sem þekkja hverfið vel og hafa sérstakan áhuga fyrir málefnum þess.“ Daganna 5. til 9. apríl voru haldnir þrjár opnir íbúafundir í Breiðholti í samstarfi við hverfisráð Breiðholts, Breiðholtsskóla, Seljaskóla og Fellaskóla.

## Um 1300 hugmyndir á íbúafundum

Íbúafundur í neðra Breiðholti var haldinn í Breiðholtsskóla, þriðjudaginn 5. apríl og sóttu hann um 75 manns. Í Seljahverfi var íbúafundurinn í Seljaskóla fimmtudaginn 7. apríl og mættu um 60 manns á fundinn. Íbúafundurinn í Efra Breiðholti var síðan haldinn í Fellaskóla laugardaginn 9. apríl en þar var minnst mæting eða um 30 manns. Á fundunum voru kynntar tillögur ráðgjafa að framtíðarsýn fyrir öll hverfi Breiðholts ásamt því sem líkönin sem 6. bekkingar í hverfiskólnun höfðu búið til voru notuð til í samráðinu. Fundirnir fóru þannig fram að fundarmenn gátu lagt forsniðna miða á líkanið til að koma á framfæri skoðunum sínum, annars vegar á tillögu að framtíðarsýn og hins vegar á úrbótum sem þeir vildu gera á sínu hverfi. Ráðgjafar og starfsmenn hverfaskipulagsins aðstoðuðu og ræddu við fundarmenn en fjórugar umræður spunnust um hinar ýmsu hugmyndir. Ævar segir að um 1300 hugmyndir hafi komið fram á fundunum sem snéru að úrbótum í samgöngum, húsnæðismálum, þéttingu byggðar, íþróttum og tómstundamálum, menningu, verslun og þjónustu og umhverfismálum. Starfsmenn hverfisskipulagsins eru að vinna úr þessum hugmyndum og verða



niðurstöður kynntar íbúum á næstunni. Þess ber að geta að samráðsfundir hafa einnig verið haldnir með nemendum og starfsfólki Fjölbautaskóla Breiðholts.

## Lengi má breyta og bæta

Margir kunna telja að hið nær fimm áratuga gamla Breiðholt sé löngu fullbyggt og litlu við þar að bæta en sjónarmið skipulagsyfirvalda byggir á því gamalkunna orðfæri að lengi megi breyta og bæta. Ævar segir að hluti þessa verkefnis sem nú er unnið að sé að setja inn hvata til að hverfin geti þróast og verði ekki stöðnun að bráð. Aðspurður segir hann að nokkuð megi byggja á vannýttum svæðum í Breiðholti. Hann bendir á Hólahverfið og einnig þann enda Fellahverfisins sem snýr út að Elliðaárdal sem dæmi um hvar auka megi byggð, en þar sé þróunarsvæði samkvæmt aðalskipulagi sem er merkt litlum sérþýlishúsum sem vanti í Efra Breiðholti. Einnig séu stór auð svæði sunnan Stekkjarbakka þar sem huga megi að byggingaframkvæmdum.

## Bæta almenningsrýmin og styrkja

Ævar segir að eitt megin markmiðið með þessari vinnu sé að bæta almenningsrýmin í hverjum hluta Breiðholtsins og styrkja og fegra hverfiskjarna. „Við erum að tala um miðjur í Neðra Breiðholti, í Efra Breiðholti og í Seljahverfi. Við erum að leita leiða til þess að bæta og styrkja þjónustu í hverju hverfi fyrir sig. Þegar Breiðholt var skipulagt á sínum tíma var gert ráð fyrir ýmskonar þjónustu inn í hverfunum. Sumt af henni hefur horfið á brautvegna breytinga á verslunarháttum eins og íbúar í Breiðholti þekkja.

Á sumum stöðum hefur annað komið í staðinn en annars staðar stendur húsnæði lítið eða jafnvel ekkert nýtt og því miður stundum án nauðsynlegs viðhalds. Einnig er ætlunin að auka möguleika til þess að fjölga íbúðum nálægt hverfiskjörnum í því augnamiði að fá fleira fólk í nágrennið til þess að styrkja þá.“ Ævar segir ljóst að með fjölgun íbúa verði auðveldara að efla þjónustugreinar hvort sem það sé verslun eða eitthvað annað. „Þess vegna er stefnt að því að auka framboð á þeim stærðum og gerðum íbúða sem lítið er um í hverju hverfi og einnig atvinnuhúsnæði eftir því sem unnt er meðal annars með því að fá fram hugmyndir um nýtingu á vannýttum svæðum.“

## Skipulag sem þarfnast endurskoðunar og endurbóta

En hvað er áætlað að gera. Er verið að leggja grunn að auka byggðina og stækka atvinnusvæðin. Ævar segir allt koma til skoðunar en fyrst og fremst sé verið að kanna hvað fólk vilji gera til þess að styrkja byggðina. Vandamálin séu ekki alls staðar þau sömu og eins geti mismunandi sjónarmið komið fram bæði um hvað fólk telji nauðsynlegt að gera og hvað þurfi að gera mikið. „Verkefnið hefur einkum snúist um að ná utan um eldra skipulag í grónum hverfum sem farið er að úrelast og þarfnast endurskoðunar og endurbóta. Aðaláherslan er á að auka sjálfbærni hverfanna með því að efla þjónustu innan þeirra. Að fólk þurfi í minna mæli út fyrir hverfin eftir nauðsynjum. Einnig höfum við verið að kanna hverjir möguleikar eru til þess að fjölga atvinnutækifærum í Breiðholti auk þess að gera hverfið vistvænni og meira heilsuefliandi.

Ég get í því sambandi minnst á að auka möguleika þess að fólk sem bæði býr og starfar í hverfunum getir farið á milli heimilis og vinnustaðar án þess að nota einkabíl til fararinnar.“

## Nauðsynlegt að minnka samgöngupörfina

Ævar segir nauðsynlegt að minnka samgöngupörfina – að draga eftir því sem kostur er úr þeim rosalegu samgöngum sem eiga sér stað á milli borgarluta. Hann bendir á að Breiðholt sé eitt fjölmennasta byggðahverfi Reykjavíkur með um 20 þúsund íbúa og þar hafi hátt í 30 þúsund manns búið þegar flest var. „Í okkar vinnu erum við meðal annars að leita að og finna leiðir til þess að sporna gegn hinu mikla umferðarflæði með því að byggja upp öflugri hverfiskjarna. Hið upphaflega skipulag Breiðholtsins gerir ráð fyrir slíkum kjörnum og hugsunin var að fólk þyrfti ekki langt til að sækja daglega þjónustu. Þótt þetta hafi breyst nokkuð í tímans rás er ekkert sem mælir á móti því að unnt sé að færa þetta nokkuð til fyrra horfs.“

## Hverfisverslun í Neðra Breiðholti

Ævar segir nauðsynlegt að koma á fót hverfisverslun í Neðra Breiðholti. „Þegar hefur verið rætt við bæði Bónus og Krónuna um hvort þær myndu geta komið þar inn. Einnig hefur verið rætt um aðstöðu fyrir félagsstarfsemi – til dæmis fyrir frístundastarfi krakka í Bökkunum þar sem Breiðholtsskóli er í næsta nágrenni. Ef við horfum til Mjóddarinnar þá liggur hún á ytri mörkum Breiðholtsins en tengist þó bæði Neðra Breiðholti og Seljahverfi með ýmsum hætti.

## Eddu- og Drafnarfell og Austurbergið

Í Efra Breiðholti eru það einkum Eddu- og Drafnarfallið sem horft er til sem þjónustukjarna og svo er stórt þjónustusvæði við Austurbergið en það er of dreift til þess að hægt sé að skilgreina það sem kjarna. Þar er mikil gegnumferð. Um 1200 nemendur eru í FB og í dag er algengt að framhaldsskólakrakkar komi á einkabílum í skólann. Um 9 þúsund fermetrar af lóð FB eru lagðir undir bílastæði eins og er og spurning um hvort nýta megi þetta svæði með öðrum hætti t.d. með tilkomu bílakjallara. Ævar segir að finna þurfi út hvort hægt sé að aðlaga Austurbergið því að þar fari saman umferð en einnig ýmskonar mannlíf.

„Þarna eru ýmsir þjónustustaðir; skólar, íþróttasvæði, sundlaug, bókasafn og menningarmiðstöð með veitingastað. Einnig heilsugæslustöð í nágrenninu auk nokkurra þjónustuaðila á borð við apótek og bakari.“

## Þjónustuverfi neðan Seljakirkju

Í Seljahverfinu er líka þjónustuverfi – skammt frá Seljakirkju þar sem örugglega mætti efla þjónustu að nýju. Þar er líka mörg stór einbýlishús og þegar hafa verið gerðar litlar íbúðir á jarðhæðum nokkurra þeirra. „Við sjáum fyrir okkur möguleika til þess að breyta fleiri byggingum á þann hátt. Einnig er talsvert af fjögurra hæða blokkum sem eru án lyftu en með því að koma lyftum fyrir myndi það auðvelda eldra fólk mjög að nýta sér þetta húsnæði til búsetu. En næstu skref eru að vinna úr þeim ábendingum sem komu fram á íbúafundunum.“

# Stefnt að sameiningu Fellasóknar og Hólabrekkusóknar

Eins og flestir vita, eru tvær sóknir í Efra Breiðholti og eiga þær saman Fella- og Hólabrekkusóknir. Við kirkjuna starfa tveir sóknarprestir, einn fyrir hvora sókn og hefur svo verið síðan hvor sókn var stofnuð.

Nú í haust mun annar sóknarprestanna, sr. Svavar Stefánsson, láta af störfum að eigin ósk. Hafa kirkjufirvöld kannað hug sóknarnefndanna um að sóknirnar verði sameinaðar í haust og um leið verði eitt embætti sóknarprests í sameinaðri sókn og mun sr. Guðmundur Karl Ágústsson sinna því starfi. Í stað hins embættis sóknarprests verði auglýst staða prests við hina sameinuðu sókn þannig að áfram verði tveir prestar starfandi við sóknirnar, sóknarprestur og prestur. Sóknarnefndafólk í báðum núverandi sóknum hafa samþykkt þetta fyrir sitt leyti en formlega þarf að samþykkja þessa breytingu á aðalfundi sóknanna og síðan á Kirkjubingingu á Hólabrekkum.

Í sjálfu sér felur þetta ekki í sér neina grundvallarbreytingu en allt skipulag verður aðeins einfaldara og safnaðarfolk getur áfram leitað til þess prests sem það kys til þjónustu. Svo hefur og verið í reynd þannig að það breytist ekki.

Aðalfundur safnaðanna verður haldinn þann 10. maí kl. 19:30 í safnaðarsal kirkjunnar. Þar verður lögð fram tillaga um þessa sameiningu til afgreiðslu.

Mun hin nýja sókn, ef svo verður ákveðið, nefnast Fella- og Hólasókn. Það eru íbúar í hverfunum sem hafa lokaorðið um hvort af þessari sameiningu verður. Því er mikilvægt að sem flestir myndu mæta og taka ákvörðun um þessar hugmyndir.

Það væri ánægjulegt ef þeir einstaklingar sem vildu koma til starfa í sóknarnefnd og vinna þar með að málefnum kirkju sinnar kæmu á fundinn. Alltaf er þörf fyrir áhugsamt fólk til að sinna málefnum kirkju sinnar, starfa í sóknarnefnd og sinna öðrum verkefnum svo hér megi kirkjustarf í okkar fallegu og góðu kirkju verða áfram blómlegt og uppbyggilegt. Íbúar í Efra-Breiðholti, þ.e. Fella- og Hólahverfunum eiga rétt á að koma á fundinn og taka þátt í afgreiðslu mála. Væri gaman að fá sem flesta til að koma.

Sr. Svavar Stefánsson



Sr. Svavar Stefánsson

## Ungir frumkvöðlar í FB

Í fyrsta skipti tekur FB þátt í fyrirtækjasmíðjunni Ungir frumkvöðlar. Átta framhaldsskólar taka þátt í keppninni og hafa 60 nemendafyrirtæki verið stofnuð. Nemendur kynntu fyrirtæki sín á Vörumessu í Smáralind á dögnum og verður besta fyrirtæki ársins valið þann 27. apríl.

Hér má sjá fyrirtækið WATT sem nokkrir rafvirkjanemar í FB stofnuðu en þeir framleiddu gladahaldara fyrir bíla sem bæði hitar og kæli.



Hér eru það listnámsnemar FB sem stofnuðu fyrirtækið BER púðar sem framleiddir púða til styrktar Krafti stuðningsfélagi ungs fólks með krabbamein. Púðarnir eru hannaðir með brjóst í huga.

## Kirkjukór Fella- og Hóla með stórtónleika í Grafarvogskirkju

Kirkjukór Fella- og Hólabrekkusóknar efndir til stórtónleika ásamt tveimur öðrum kórnum í Grafarvogskirkju laugardaginn 7. maí kl. 16. Um er að ræða flutning á tveimur kórverkum sem flutt eru reglulega víða um heiminn og eru afar vinsæl meðal unnernda góðrar klassískrar tónlistar.

Þetta eru verkin Gloria, eftir Antonio Vivaldi og

Requiem eftir John Rutter. Óperukór Mosfellsbæjar og kór Grafarvogskirkju taka þátt í verkefninu ásamt kirkjukór Fella- og Hólabrekkusóknar auk glæsilegra einsöngvara og einvalaliðs hljóðfæraleikara sem leikur með kórnum. Arnhildur Valgarðsdóttir organisti og kórstjóri Fella- og Hólabrekkusóknar segir að mikill metnaður sé lagður í flutninginn og unnerndur

klassískrar tónlistar ættu því ekki að láta þessa tónleika fram hjá sér fara. Miðaverð er kr. 3.500 og miða má nálgast hjá Arnhildi organista og hjá kórfélögum í Fella- og Hólabrekkusókn. Þá má geta þess að opin æfing verður miðvikudaginn 4. maí kl. 20 þangað sem allir eru velkomnir og aðgangur ókeypis.

### ALLTAF FULLT BORD AF FERSKUM FISKI OG FISKRÉTTUM

Opið alla virka daga kl. 9 – 18:30.



Einkarekið apótek  
Lágt lyfjaverð - góð þjónusta



Sogavegi við Réttarholtsveg  
Opið kl. 9-18 virka daga • Sími 5680990 • www.gardsapotek.is

Haraldur A. Haraldsson  
Löggiltur fasteignasali

GSM: 778-7500

haraldur@allfasteignir.is

Velkominn í þjónustu hjá mér.



Pangbakka 10 (MJÓDD) • Sími: 557-2053

### Gerðu góðverk í dag

907 2002

Hjálparstarf  
kirkjunnar  
www.help.is



Líður þér illa í hjartanu?

1717

opinn - trúnaður - ókeypis + Rauði kross Íslands

# Skólarnir bera mikla ábyrgð

Heilsueflandi Breiðholt er aðgerðaáætlun Breiðholts í forvarnastefnu Reykjavíkur. Allir grunnskólar í hverfinu eru þátttakendur í verkefnum sem miðar að því að skapa heilsueflandi samfélag hér í hverfinu. Grunnskólarnir eru þátttakendur eða hafa sótt um að gerast heilsueflandi grunnskóli sem er verkefni á vegum Embættis landlæknis og Heilsueflandi Breiðholt vinnur í anda þess. Unnið er með fjóra lykilþætti í verkefnum, næringu, hreyfingu, líðan og lífsstíl og þannig stuðlað að vellíðan, hreysti og hollum lífsháttum hjá nemendum og starfsfólki skólanna.



Þórdís Gísladóttir.

Breiðholt er leiðandi hverfi í borginni við að innleiða heilsueflandi áætlun. Skólarnir í Breiðholti bera mikla ábyrgð í verkefnum og framgöngu þess. Innleiðing er hafin í öllum skólum hverfisins á öllum skólastigum. Hér á síðum Breiðholtsblaðsins hefur einmitt verið skrifað um Heilsueflandi Breiðholt í starfi leikskólanna og framhaldsskólans í hverfinu og hér er innsýn í starfið á grunnskólastiginu.

Hólabrekkuskóli hefur unnið að undirbúningi og innleiðingu verkefnisins og heldur Heilbrigðis- og velferðateymi skólans utan um framvindu þess. Heilsueflandi Breiðholt fylgir áherslum og stefnu Embættis landlæknis og forvarnastefnu Reykjavíkurborgar fyrir árin 2014 – 2019. Eins og áður segir eru höfuðáherslur, næring, hreyfing, líðan og lífsstíl. Unnið er með hvern þátt fyrir sig og hafa grunnskólar í Breiðholti verið samstíga um að leggja fyrst áherslu á holla næringu.

## Ný vatnsvél og hafragrautur í boði skólans

Til að auka neyslu á hollu mataræði býður skólinn upp á frían hafragraut alla morgna. Lagt er upp með að hollur matur sé í boði fyrir nemendur og er unnið í því að draga úr óhollustu eins og kostur er og auka frekar neyslu á ávöxtum og grænmeti. Til að auka aðgengi að drykkjarvatni fjárfesti skólinn í nýrri vatnsvél fyrir unglíngadeild, sem vakti ánægju meðal nemenda. Samdar voru nestisreglur í samráði við nemendur í stjórn nemendafélags með áherslu á hollt og gott nesti. Í febrúar var sú stefna tekin að Hólabrekkuskóli yrði hnetufrír skóli vegna hættu á skjótum og lífshættulegum ófnæmisviðbrögðum hjá þeim sem hafa verið greindir með bráðaofnæmi fyrir hnetum. Í því felst að enginn matur innan skólans innihaldi hnetur.

## Hreyfing er skemmtileg

Ein af áherslum Hólabrekkuskóla er að skapa umhverfi sem hvetur alla, bæði nemendur og starfsmenn, til hreyfingar. Allir nemendur skólans fara í íþrótt- og sundkennslu sem uppfyllir viðmið Aðalnámskrá grunnskóla. Í unglíngadeild geta nemendur skráð sig í ýmsar valgreinar sem stuðla að fjölbreyttri hreyfingu eins og jóga, dans, fótbolta, badminton, unglíngahreysti og að lokum má nefna valfag sem nefnist útivist og hreyfing þar sem helstu útivistarvæði í heimabyggð eru könnuð. Nemendur og starfsmenn taka þátt í ýmsum viðburðum eins og Hjólað í skólann og Lífshlaupið. Á þessu skólaári hefur hópur nemenda tekið þátt í Boðsundskeppni og keppni í Frjálsum íþróttum.

Ýmsir viðburðir á vegum skólans hafa vakið mikla ánægju á meðal nemenda, þar má nefna íþróttahátíð skólans og Hólaleikana. Hólaleikarnir leggja ríka áherslu á að nemendur vinni saman í liðum og leggi sig fram við að skapa góða samvinnu og sterka liðsheild á meðan þeir leysa ýmsar þrautir um allan skólann. Starfsmenn skólans sinna hlutverki stöðvastjóra á samtals 34 stöðvum sem eru ýmist inni eða úti. Í hverju liði eru um 12 til 14 nemendur frá 1. til 10. bekk og er þeim raðað í liðin með tilviljanakenndum hætti.

## Vinaliðaverkefnið

Hólabrekkuskóli var fyrsti skólinn í Reykjavík til að taka upp Vinaliðaverkefnið. Aðalmarkmiðið með Vinaliðaverkefninu er að bjóða öllum nemendum skólans fjölbreyttara úrval afþreyingar í frímínútum, þannig að bæði yngri og eldri nemendur skólans finni eitthvað við sitt hæfi. Vinaliðaverkefnið gengur út á að hvetja nemendur til meiri þátttöku í leikjum og afþreyingu í frímínútum og að skapa betri skólaanda. Stefna Vinaliða er að allir nemendur skólans hlakki til að mæta í skólann sinn, alla daga.

Á næstu árum mun Hólabrekkuskóli halda áfram með að móta stefnu sína sem heilsueflandi grunnskóli. Heilsueflandi grunnskóli er áhugavert verkefni, með góða og gagnkvæma tengingu við verkefnið Heilsueflandi Breiðholt, sem við viljum innleiða inn í skólasamfélag okkar til frambúðar.

## Penninn Eymundsson í Mjóddinni

# Endurbætt verslun í góðu umhverfi

Bóka- og ritfangaverslun Pennans Eymundsson í Mjóddinni flutti sig um set í nóvember á liðnu ári. Verslunin hafði lengi verið til húsa við hlið Apótekarans sem bætti plássi Pennans Eymundsson við starfsrými sitt en bóka- og ritfangaverslunin var flutt aðeins norðar í verslanamiðstöðinni, pláss sem staðið hafði ónotað um tíma.

„Já – við fluttum í nóvember til þess að vera búin að koma okkur fyrir áður en jólaösin byrjaði,“ sagði Valtýr Ingþórsson starfsmaður í versluninni sem var þar við störf ásamt Kristínu Sigurðardóttur þegar tíðindamaður bar að garði. „Þessi staðsetning og verslunarrými hentar okkur mun betur. Verslunin er um 30% stærri að gólfleti og einnig bjartari því við getum notað glugga á gaffli húsnæðisins til þess að fá dagsljósið inn og birtan verður því mun náttúrulegri en þegar þarf nær eingöngu að notast við rafmagnsljós. Gamla búðin var löng og mjög – líkust túbu í laginu sem gerði okkur stundum erfitt fyrir – einkum þegar kom að uppstillingum. Við höfum til dæmis getað sett upp sérstakan tímaritavegg og á öðrum veggparti hefur töskuúrvalinu verið komið fyrir. Glæpasögurnar eiga sinn stað og aðrar bókmenntir og ritföng eru á mjög hentugum stöðum í versluninni með tilliti til viðskiptavinarins,“ segja þau Valtýr og Kristín.

## Góð aðstaða fyrir hreyfihamlaða

Eitt af því sem stórbatnaði við flutninginn er aðgengi fyrir fólk sem á af einhverjum ástæðum erfitt um hreyfingar. Þau Ingþór og Kristín segja þetta koma fólk í hjólastólum sérstaklega til góða og einnig öðrum sem eiga við hreyfihömlun að stríða. Nú geti fólk komið í verslunina og farið um eins auðveldlega og hægt er en áður – í eldra húsnæðinu hafi verið erfiðleikum bundið fyrir hreyfihamlaða að komast um. „Þetta er allt annað líf – bæði fyrir okkur starfsfólkið og ekki síður fyrir viðskiptavinina. Að koma inn í hjarta og rúmgóða verslun þar sem auðvelt er að stilla vörum upp og allt aðgengi að þeim er fyrsta flokks,“ segja Valtýr og Kristín. „Ekki er sérstakt



Kristín Sigurðardóttir og Valtýr Ingþórsson í verslun Pennans Eymundsson í Mjóddinni.



Útstilling á áberandi stað í versluninni.



Tímaritin eru á mjög aðgengilegum vegg í versluninni.

kaffihús í verslun Pennans Eymundsson í Mjóddinni eins og í nokkrum verslunum þeirra til dæmis í gamla Spron-húsinu við Skólavörðustíg, á Laugavegi 77 og á Akureyri þar sem Te og Kaffi er með kaffihúsarekstur.

„Við bjóðum viðskiptavinum engu að síður að fá sér kaffisopa hér í versluninni þótt það sé fábreyttara en á kaffihúsum,“ segja starfsmennirnir að lokum.

## Benedikt Jóhannsson sálfræðingur

# Gefur út aðra ljóðabók sína

Benedikt Jóhannsson, sálfræðingur í Breiðholtinu sendi á döggum frá sér aðra ljóðabók sína sem hann nefnir „Á leiðinni“ en fyrstu ljóðabók sína sem hann gaf út fyrir nokkrum árum nefndi hann „Á sléttunni“ þar sem hann sagði frá uppvexti sínum á fjölmennum sveitabæ og hvernig sú reynsla fylgdi honum úr sveitinni í borgina.

Í nýju bókinni fjallar hann á einlægum og á köflum gáskafullan hátt um lífið, ástina, efann, trúna, listina og viskuna. Hann segir að líta megi á ljóðin sem leit höfundar að vegvisum á lífsleiðinni. Benedikt notast jafnan bæði ljóðstafi og rím í kveðskap

sínum. Form sumra ljóðanna er þó mjög frjálst meðan önnur eru formfastari.

Í inngangsversu bókarinnar segir: Líttu það er ekki lokamarkið heldur leiðin sem allt héra snýst um.

Benedikt flutti í Breiðholt í þegar hann og kona hans Lára H. Halldórsdóttir, sem einnig er sálfræðingur, komu heim frá námi og starfi í Danmörku. Benedikt stefndi ekki að því í bernsku að gerast sálfræðingur og ekki heldur ljóðskáld Hann er ættaður í Stóru-Sandvík í Flóa og hafði talsverðan áhuga á ýmskonar verklegum verkefnum. Segir föður sinn hafa hvatti sig til þess að læra



Benedikt Jóhannsson, sálfræðingur og ljóðskáld.

verkfræði og hann hafi hallast nokkuð að því á tímabili en hætt við þær fyrirætlanir og sálfræðin orðið fyrir valinu. Líklega eigi sálfræðin betur við sig en hönnun framkvæmda.

Pandora í Mjóddinni

## Veitir 20% afslátt af fóta- og snyrtimeðferðum í maí

Pandora snyrti- og fóta- aðgerðastofan í Mjóddinni sími 555-1006 býður viðskiptavinum sínum faglega þjónustu í meðferðum og ráðgjöf. Á snyrtistofunni er boðið upp á fótaaðgerð hjá löggildum fóta- aðgerðafræðingum ásamt öllum helstu snyrtimeðferðum sem notaðar eru í dag s.s. litun og plokun, andlitsbað, húðhreinun handsnyrtingu, fót snyrtingu og vax ásamt fleiri skemmtilegum meðferðum.

Pandora notar hágæða snyrtivörur frá Shrammeck sem eru húðvörur unnar af húðsjúkdóma læknum frá Þýskalandi. Þessar vörur er líka til sölu á stofunni og nú er ákveðið að bjóða 20% afslátt af andlitskremum með öllum andlitsmeðferðum í maí þar sem allir ættu að geta fundið sér góðan andlitshreinsi, krem eða smá orkubúst fyrir húðina eftir veturinn. Gjafabréf Pandoru eru líka góð gjöf bæði fyrir konur og karla því það er alltaf svo gott að fá smá dekur, segja þær hjá Pandoru.

### En hvað er fótaaðgerð og fyrir hverja

Fótaaðgerð er fyrir alla, bæði konur og karla. Almenn



Karen Erla Sverrisdóttir og Guðrún Eypórsdóttir snyrti- og fótaaðgerðafræðingar.

fótaaðgerð felur í sér greiningu fótameina bæði í húð og nögglum s.s. naglasvepp, psoriasis, exem auk annarra sjúkdóma sem geta verið í fótum.

Pandora býður upp á fótaaðgerðir, fótanudd og faglega ráðgjöf. Einnig að fjarlægja sigg og líkþorn, neglur eru klipptar, hreinsaðar og slípaðar eða þynntar eftir þörfum auk þess að veita einnig ráðleggingar og meðferðir á vörtum ásamt

spangarmeðferðir fyrir inn- og niðurgrónar neglur. Boðið er upp á faglega ráðgjöf þegar um er að ræða skekkjur í tám og fótum, veitum góð ráð um innlegg og skó sem henta hverjum og einum. Þá er mjög mikilvægt fyrir þá sem eru með sykursýki, gigtasjúkdóma, hjarta- og æðasjúkdóma eða skert blóðflæði til fóta að leita reglulega til fótaaðgerðafræðinga.

Opið alla daga  
frá kl. 11 til 23.

# Kebab Express



Lóuhólar 4, nálægt Dominospizza

Sími: 557 1414

# Coca-Cola

## Graenir SKÁTAR

– við elskum dósir!

Söfnunarkassar í þínu hverfi eru m.a. við:  
Arnarbakka • Austurberg • Seljaskóla

Heilsugæslan Mjódd

## Breytingar á símsvörun kynntar

Þann 15. apríl sl. urðu breytingar á símsvörun bæði í lyfjasíma og almennum síma þegar hringt er í Heilsugæsluna Mjódd. Í febrúar var umfjöllun um stöðina í Breiðholtsblaðinu vegna 25 ára afmælis stöðvarinnar. Þar var kynnt að Heilsugæslan Mjódd er að þróa nýjar leiðir til að bæta þjónustu við skjólstaðinga sína. Líður í því að bæta aðgengi skjólstaðinga að stöðinni eru breytingar á símsvörun bæði þegar hringt er í aðalnúmerið okkar 513-1500 og þegar hringt er í lyfjasímann 513-1515 til þess að endurnýja lyfseðla.

Í greininni var einnig kynning á vefsvæðinu heilsuvera.is. Þar sem hægt er að endurnýja lyfseðla og panta tíma hjá lækni. Heilsuvera.is er einfaldasta leiðin til að endurnýja lyf og fólk er hvatt til að nýta sér hana frekar en lyfjasímann ef það hefur tók á.

Lyfjaendurnýjun verður framvegis milli kl. 9 og 11 en ekki milli kl. 10 og 12 eins og verið hefur. Skjólstaðingar hringja í 513-1515 eins og áður, en í stað þess að móttökuritari svari, tekur sjálfvirkur símsvari við lyfjapöntun. Eins og áður, er aðeins hægt að endurnýja lyf sem áður hafa verið gefin af heimilislæknum stöðvarinnar, sterk verkjalyf og sýklalyf eru heldur ekki afgreidd með þessum hætti. Skjólstaðingar hafa svo samband við apótek eftir kl. 16 daginn sem lyfjapöntun er gerð til að staðfesta að lyfin hafi skilað sér.

### Reynt að bregðast við álagi

Mikið álag er á skiptiborði stöðvarinnar og oft myndast bið hjá þeim sem eru að reyna að ná inn á sama tíma. Til að bregðast

við þessu álagi verður gerð breyting á núverandi kerfi, skjólstaðingum sem telja sig þurfa samdægurstíma eða að komast á síðdegisvakt, er bent á að velja númer 1 til að skilja eftir skilaboð til hjúkrunarfræðings sem hefur síðan samband til baka við fyrsta tækifæri, en hjúkrunarfræðingar


gefa alla samdægurstíma og bóka á vaktina. Ef ekkert er valið fær fólk samband við skiptiborð eins og áður.

Stefnt er að því fljótlega að fá til viðbótar rafræna innskráningu sem gerir okkur kleift að létta á þeim sem eru við störf í móttöku. Ekki er kominn dagsetning á


þessa breytingu ennþá. Rafræn skráning felur í sér að skjólstaðingar okkar skrá sig sjálfir inn þegar þeir mæta í afgreiðsluna, eins og þegar er gert á mörgum heilbrigðisstofnunum í nærumhverfi okkar, t.d. í Læknastrinu og Orkuhúsinu. Kassa verður komið fyrir í afgreiðslu,

þar sem fólk skráir sig inn þegar það kemur á stöðina. Að heimsókn lokinni greiðir fólk svo í móttöku.

Þetta er kynnt betur á vef heilsugæslunnar, heilsugaeslan.is og í móttöku stöðvarinnar.



[Um Veru](#)
[Innskráning](#)



**Heilbrigðisgáttin þín**

Til innskráningar þarf rafræn skilríki.  
Það er bæði auðvelt og fljótlegt.

Innskráning

Veru - Heilsuvefur
Skilmálar
Um Veru
Hjálp
Hafa samband



Stúlkurnar í 6. flokki voru kátar á hraðmóti KR um helgina.

## Ýmislegt að gerast há yngri flokkum Leiknis

Það er helst að fréttu af yngri flokkum félagsins að allir eru ánægðir með að loksins sé farið að vora eftir snjópungan vetur og völlum iðar af lífi. Reykjavíkurmótið er langt komið og framundan eru öll mót sumarsins, keppnisferðir utan lands og innan og skemmtilegar æfingar.

Fjölmennasti flokkurinn okkar þetta tímabilið hefur verið 5. flokkur drengja en hann telur nú um 40 drengi. Þó þeim hafi gengið brösuglega á Reykjavíkurmótinu hafa þeir bætt sig jafnt og þétt með því að fylkja liði og leggja sig alla fram. Nokkrir efnilegir drengir úr flokknum hafa verið að spila með 4. flokki og staðið sig vel. Mikill áhugi er einkennandi hjá drengjunum í flokknum sem kristallast í því

að þeir eyða löngum stundum á Leiknisvellingum utan æfinga, sem er svo sannarlega rétti andinn.

Starfið í stúlknaflökkunum er í fullum gangi og hafa 4. og 5. flokkur fagnað ágætu gengi í Reykjavíkurmótinu fram að þessu. Yngri stúlkurnar hafa spilað æfingarleiki og minni mót og nú síðast um helgina spilaði 6. flokkurinn æfingamót á KR velli. 7. flokkurinn mun svo taka þátt í TM mótinu í Garðabæ næstu helgin. Sá flokkur er fjölmennasti stúlknaflökkurinn með hátt í 30 iðkendum.

Það er aldrei of seint að prófa fótboltann og þeir sem vilja kynna sér starfið hjá Leikni ættu að skoða æfingatöflurnar á leiknir.com eða kíkja einfaldlega í heimsókn í Leiknishúsið þar sem allir eru ávallt velkomnir.



Hluti af galvöskum stúlkum í 7. flokki kvenna hjá Leikni.

Getraunarnr. 111

www.leiknir.com

Leiknir var stofnað 1973



Austurbergi 1, Efra Breiðholti

# Leiknir mætir Þór 7. maí



Fyrsti heimaleikur í Íslandsmótinu er þann 7. maí. Komið og hvetjið strákana til sigurs.

Nú styttest óðum í að 1. deildin í knattspyrnu fari af stað. Leiknismenn leika á ný í deild þeirra næstbestu eftir fall úr deild þeirra bestu í fyrra. Leiknismenn hefja leik laugardaginn 7. maí þegar Þór frá Akureyri kemur í heimsókn á Leiknisvöll. Þórsarar enduðu í 4. sæti 1. deildar í fyrra og ætla sér stóra hluti í sumar rétt eins og Leiknismenn.

Leiknismenn koma nokkuð vel undan vetri en

liðið vann meðal annars Reykjavíkurmestaráttilinn í vetur og dattu út í 8-liða úrslitum deildarbikarsins en höfðu ekki tafað leik fram að því. Við hvetjum því alla Breiðhyltinga nær og fjær til að koma á Leiknisvöll 7. maí næstkomandi og styðja Leikni til sigurs gegn Þór. Fylgjast má með leikjum og fleiri fréttum af félaginu á [www.leiknir.com](http://www.leiknir.com)

## Knattspyrnuskóli ÍR við Skógarsel í sumar

**Knattspyrnuskóli ÍR fyrir krakka fædda árin 2007 – 2003 verður starfræktur á ÍR-svæðinu við Skógarsel í sumar auk þess sem valin námskeið verða einnig fyrir árganga 2008 og 2009. Knattspyrnuskólinn hefst mánudaginn 13. júní næstkomandi.**

Í skólanum verður unnið í grunn- og tækniþáttum íþróttarinnar með einstaklingsmiðaða nálgun að leiðarljósi. Skólustjórar eru Kristján Gylfi Guðmundsson þjálfari 2., 6. og 7. flokks karla og Magnús Þór Jónsson markmannsþjálfari meistaraflokka og yngri flokka.

Ahersla verður lögð á að iðkendum snerti boltann oft, að þeir venjast boltanum, knattstjórnun, snúninga, móttöku á bolta, sendingar, spilæfingar, skotæfingar og ýmsar tækniæfingar, megináhersla er lögð á æfingar með bolta þannig að iðkendum bæti alhliða knattfærni sína.

Í knattspyrnuskólanum verður iðkendum skipt í

hópa eftir aldri, reynslu og getu þannig að allir fái verkefni við sitt hæfi. Knattspyrnuskólinn hentar því bæði byrjendum og lengra komnum.

Við hvetjum pilti og stúlkur til þess að mæta á námskeið sumarsins enda alltaf gleði og gott veður á ÍR-vellingum. Þátttakendur á námskeiðunum mæta með sitt eigið nesti. Brýnt er fyrir foreldrum að senda börnin með hollt og gott nesti. Aðstaða til að matast er í ÍR-heimilinu.

Við munum nýta okkur það að EM í knattspyrnu mun standa yfir í sumar til að búa til aukna stemmingu. Á meðan EM stendur yfir mun knattspyrnuskólinn halda sína eigin EM keppni þar sem öllum iðkendum er raðað jafnt niður í lið sem spila innbyrðis undir merkjum liðanna á EM.

Hverju námskeiði lýkur með uppskeruhátíð og afhendingu viðurkenningar auk þess sem í heimsókn kemur þekkt knattspyrnufólk, bæði karlar og konur.

Systkinafláttur og afsláttur vegna skráningar í fleiri námskeið er í boði. Skráning á [www.ir.is](http://www.ir.is)

**ÍR- og Leiknisvörur í úrvali**

**Enskar fótboltavörur**

**Leikföng í úrvali**

**Leiksport**

Sími 5575020

Hólagarði

www.tattoo.is

CLASSIC TATTOO  
REYKJAVÍK

Opið 12:00-19:00 mánudaga til föstudaga

tattoo@tattoo.is

Sími: 7722171

Arnarbakki 2

## 101. Víðavangshlaup ÍR á Sumardaginn fyrsta

## Aníta og Kristinn Þór sigurvegarar

Frábær þátttaka var í 101. Víðavangshlaup ÍR sem fór fram í miðbæ Reykjavíkur á sumardaginn fyrsta við góðar aðstæður og í finni stemmingu. Alls luku 699 hlauparar keppni, 363 karlar og 334 konur en mest hefur fjöldinn í Víðavangshlaupi ÍR til þessa verið 1171. 653 voru forskráðir í ár sem þýðir að þetta var næst fjölmennasta hlaupið en þriðji mesti þátttakendafjöldinn er 535 þátttakendur.

Hlaupið er fimm km langt og var nýja hlaupaleiðin frá því í 100. hlaupinu notuð aftur, nánast óbreytt, en hún liggur upp Hverfisgötuna, niður Laugavegin og Bankastrætið, fram og til baka í Lækjargötunni inn í Tjarnargötuna og inn að Austurvelli með endamark fyrir neðan Arnarhól. Kristinn Þór Kristinsson, HSK og Aníta Hinriksdóttir, ÍR sigruðu í flokkum karla og kvenna og urðu um leið Íslandsmeistarar í fimm km götuhlaupi.

Víðavangshlaup ÍR er lang elsta hlaup og íþróttaviðburður sem haldinn er á Íslandi og eitt elsta almenningshlaup í Evrópu. ÍR-ingar hafa fagnað sumri 101 ár í röð með því að halda þetta hlaup og hefur aldrei fallið niður keppni en þó hefur keppnisleiðin tekið breytingum allt frá því að vera eiginlegt víðavangshlaup þar sem hlauparar hlupu um



Verðlaunahafar í 101. Víðavangshlaupi ÍR

Vatnsmýrina á svæðinu þar sem Íslensk Erfðagreining stendur núna og í það að vera hlaupið um götur miðbæjarins.

## Frábær sumarnámskeið ÍR fyrir 6 til 9 ára

Hin ofurvinsælu sumarnámskeið ÍR „SUMARGAMAN“ verða á dagskrá félagsins í sumar með sama sniði og s.l. sumar. Fyrsta námskeið hefst 13. júní og samtals verða haldin níu vikulöng námskeið sem hér segir: 13.-16. júní, / 20.-24. júní, / 27. júní-1. júlí, / 4.-8. júlí, / 11.-15. júlí, 18.-22. júlí, / 25.-29. júlí, / 2.-5. ágúst, / 8.-12. ágúst.

Sumargaman ÍR eru bæði heilsdags og hálf dags námskeið. Hægt verður að velja um hálf dags námskeið fyrir og eftir hádegis. Þá verður boðið upp á heitan mat í hádeginu og gæslu frá 8:00-9:00 og frá 16:00-17:00 Meginmarkmið Sumargaman námskeiðanna er að efla og auka skyn og hreyfiproska barna og veita fjölbreytt íþróttappeldi. Byggja upp hjá börnunum heilbrigðar og hollar lífsvenjur, koma



Sigríður Ósk Fanndal verður yfirleiðbeinandi á Sumargaman ÍR.

til móts við börn sem þurfa og vilja leika sér og foreldra sem

vilja að börn þeirra fái alhliða þjálfun í öruggu umhverfi.

Á Sumargaman námskeiðunum geta börnin valið um tvær brautir: Lista- og sköpunarbrautir samanstandur af hreyfingu og útiveru, leikjum, göngutúrum, hjólaferðum, ævintýradögum, sönglist, fönndurdögum, sundferðum, bæjarferðum, upplýsingaferðum og dansi.

Íþróttabrautir saman stendur af frjálssíþróttþjálfun, fimleikaþjálfun, handboltþjálfun, knattspyrnuþjálfun og körfuknattleikþjálfun. Yfirleiðbeinandi Sumargaman ÍR verður íþróttfræðinurinn Sigríður Ósk Fanndal og henni til aðstoðar frábærir íþróttmenn og yngri leiðbeinendur.

Skráning og nánari upplýsingar eru hjá starfsfólki ÍR í síma 5877080 eða á [www.ir.is](http://www.ir.is)

## ÍR á 20 stúlkur og 22 pílta í úrvalshópi FRÍ

ÍR á 20 stúlkur og 11 pílta í Úrvals- og afrekshóp Frjálssíþróttasamband Íslands sem valinn var á dögnum og hefur hópurinn hittst í velheppnuðum æfingabúðum í Reykjavík þar sem meðal annars ÍR-þjálfarar komu við sögu og leiðbeindu ungmennunum við æfingar.

Kynjahlutfallið hallar nokkuð á piltana sem eru 58 talsins þegar stúlkurnar eru 73. Markmiðið

með hópunum er að styðja við íþróttafólkið með æfingahelgum, gefa þeim tækifæri á að kynnast á öðrum stað en aðeins á keppnisvællum og styrkja þannig félagslega þáttinn. Einnig má segja að slíkur hópur sé grunnurinn að landsliði Íslands til framtíðar litið og mikilvægt að efla tengslin til að sterkara og samheldnara lið mæti til keppni á erlendri grundu.



Fréttir

Íþróttafélag Reykjavíkur  
Skógarseli 12 • Sími 587 7080  
Tölvupóstur: [ir@ir.is](mailto:ir@ir.is)  
Heimasíða: [ir.is](http://ir.is)

## Ingigerður fyrsti kvenformaður ÍR

Ingigerður Guðmundsdóttir kjörin nýr formaður Íþróttafélags Reykjavíkur (ÍR) á aðalfundi félagsins em haldinn var 18. apríl sl. Hún er fyrsta konan í 109 ára sögu þessa merka íþróttafélags sem kosin er í embættið.

Meðal fyrrverandi formanna ÍR eru Benedikt Waage seinna forseti ÍSÍ og eini Íslendingurinn sem setið hefur í Alþjóða Ólympíu-nefndinni, Albert Guðmundsson fyrrverandi knattspyrnuherra og ráðherra, Jón Halldórsson fyrsti keppandi Íslands í frjálssíþróttum á Ólympíuleikum og langhlaupararnir og ólympíufararnir Jón Kaldal og Ágúst Ásgeirsson. Fráfarandi formaður Bjarki Þór Sveinsson gaf ekki kost á sér áfram en hann hafði gegnt formannsembættinu í tvö ár. Ingigerður hefur starfað af krafti innan félagsins í rúm tuttugu ár m.a. fyrir knattspyrnudeildina og setið í aðalstjórn ÍR sl. þrjú ár. Hún er 28. formaður ÍR og með



Ingigerður Guðmundsdóttir nýr formaður ÍR.

henni í stjórn sitja nú Reynir Levi, Guðrún Brynjólfsdóttir, Magnús Valdimarsson og Sigurður Albert Ármannsson. Um leið og ÍR-ingar óska Ingigerðir til hamingju með kjörið, vænta þeir mikils af störfum hennar og stjórnarinnar sem hún leiðir á komandi starfsári.

## Hlynur keppti á Mt. Sac relays í Kaliforníu

Hlynur Andrésson úr ÍR keppti í 10.000 m á Mt. Sac relays í Kaliforníu fyrir háskólaliðið sitt og stóð sig frábærlega varð í 15. sæti af 28 keppendum í sínu hlaupi en hlaupnir voru tveir riðlar og í heildina 23. af 63 keppendum.

Hlynur hljóp á feykigóðum tíma 29:36:71 mín sem er bæting um 2 sekúndur og er hann nú aðeins 8 sek frá Íslandsmeti Kára Steins Karlssonar. Hlynur er fæddur árið 1993. Sjá má upplýsingar um úrslit mótsins hér <http://www.mtsacrelays.com/results16.html>



Hlynur Andrésson í hálfmararþoni.



Sími: 588 9705  
[www.skautaholl.is](http://www.skautaholl.is)

## Opnunartímar:

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

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

Föstudaga  
13:00 til 19:00.

Laugardaga og Sunnudaga  
13:00 til 18:00.

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

HEIMASÍÐA ÍR  
[www.ir.is](http://www.ir.is)

GETRAUNANÚMER  
ÍR ER 109

# GÓMSÆT TILBOÐ

Þú færð allt sem þú þarfnast í Iceland, á frábæru verði!



**54**  
Fyrir

af öllum pizzum  
- þú velur



**249** kr. stk.

ROCKSTAR ORKUDRYKKUR  
500 ml.

Verð frá: **899** kr. stk.

BEN & JERRY'S IS - 500 ML  
FRÁBÆRT ÚRVAL



**1199** kr. kg

VERÐ ÁÐUR: 1498 KR.

1. FLOKKS SS LAMBALÆRI  
FROSÐ. 2,1-2,6 KG



Úrval er breytilegt eftir verslunum. Allar vörurnar fást í Iceland, Engihjalla.



OPIÐ ALLAN SÓLARHRINGINN  
ICELAND, ENGIHJALLA,  
VESTURBERGI OG ARNARBAKKA

Iceland