

# Breiðholtsblaðið

Dreift frítt í öll hús í Breiðholti

MAÍ 2019

5. tbl. 26. árg.



**20.000KR. Í EINUM HVELLI!**

**FINNUR ÞÚ?**

Þú gætir unnið 20.000 kr. í einum hveli!

**HAPPA PÖNNAN**

Stemmtíngið að skóli

## Húsfyllir á afmælistónleikum hjá Eddu Borg

Húsfyllir var í Seljakirkju síðast liðinn laugardag þegar haldið var upp á 30 ára afmæli Tónskóla Eddu Borg. Nemendur skólans á öllum stigum önnuðust tónleikana og leikin var tónlist af ýmsum gerðum og mörg hljóðfæri komu við sögu. Í lok tónleikana fluttu nemendur skólans saman nýjan skólasöng eftir Eddu borg við texta Bjarna Sveinbjörnssonar eiginmanns hennar.

Hinn nýi söngur hafði ekki hlotið nafn þegar afmælistónleikarnir fóru fram og er nemendum skólans ætlað að koma með hugmyndir um hvað hann geti heitið. Megin stef í söngnum er að sjást aftur á ári sem lýsir skólustarfi þeirra hjóna Eddu og Bjarna vel. Margir nemendur hafa hafið nam í forskólanum og haldið áfram og útskrifast á ýmsum sviðum. Þá eru ótaldir þeir nemendur sem farið hafa erlendis til framhaldsnáms. Fyrir fimm árum urðu tímamót í starfi skólans þegar hann útskrifaði nemendur á framhaldsskólastigi. Fram að þeim tíma þurfti skólinn að senda nemendur frá sér þegar komið var áleiðis í náminu en hóf einnig samstarf við aðra tónlistarskóla til að bjóða nemendum upp á allar þær aukagreinar og samspil sem þarf til að ljúka tónlistarnámið við skólann. Í dag er skólinn alhliða tónlistarskóli með fjölbreytt úrval námsgreina.

### Hófst sem hugsjónastarf

Tónskóli Eddu Borg hófst sem algert hugsjónastarf þeirra hjóna. Á tónleikunum á laugardaginn rifjaði



Nemendur sungu nýjan afmælistónleikana. Hér er hluti þeirra að búa sig undir að taka lagið.

Edda fyrstu starfsárin upp þegar þau unnu nánast öll verk sjálf. "Ég skúraði og saumaði gardínur með aðstoð mómmu og tengdamömmu og flest annað féll okkur til. Þegar píanókennsla hófs voru fyrstu hljóðfærin flutt að heiman. Píanóið mitt sem pabbi hafði gefið mér var sótt heim í stofu og bróðir minn var með flygil í viðgerð sem við fengum svo afnot af." Skólinn hóf starfsemi í Seljakirkju. Fyrsta starfsárið var kennt í safnaðarsalnum og einnig í sjálfri kirkjunni og hefur starfsemi hans ætíð tengst kirkjunni sterkum böndum. Fyrir

tíu árum urðu mikil tímamót í sögu skólans því þá fluttist starfsemi hans á einn stað við Kleifarsel. Í viðtali við Breiðholtsblaðið af því tilefni sagðist Edda fljótt hafa fundið þörf fyrir tónlistarkennslu í Seljahverfinu og í Breiðholti og fengið hugmyndina 21 árs gömul. "Ég var nánast alin upp í tónlistarskóla fyrir vestan þar sem faðir minn stýrði tónlistarskólanum þar. Það var því auðvelt fyrir mig að hafa samband við hann og fá leiðbeiningar og aðstoð við hvernig ég ætti að gera þetta. Hann var líka kunnugur stjórnsýslunni sem

þærstjóri og gaf mér mörg góð ráð þegar ég var að fara af stað með þessa hugmynd. Hann leiðbeindi mér um hvernig ég þyrfti að fá leyfi og hvað þyrfti að sækja til ríkis og borgar." Edda fékk fljótt leyfi til þess að koma þessum skóla á fót og reka hann og fór fljótlega á styrk frá Reykjavíkurborg á annarri starfsönn skólans. Þetta var á þeim tíma þegar tónlistarskólarnir voru að fara yfir til sveitarfélaganna. Á þeim tíma sem Tónskóli Eddu Borg hefur starfað hefur hann unnið sér fastann sess í Seljahverfinu og raunar langt út fyrir það.

### Erum á Óðinsgötu 1

Afgreiðslutími:  
Mán: 9.30-16  
Þri-fös: 9.30-18  
Lau 11-16

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

- bls. 4-5  
Viðtal við  
Sigurborgu Ósk  
Haraldsdóttur  
formann skipulags-  
og samgönguráðs RVK

**Þitt hverfi hefur hækkað einna mest síðastliðið ár.**

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

**LIND**

**FASTEIGNASALA**

Hlíðasmári 6 / 201 Kópavogur / www.FASTLIND.is

## SVÍNAKJÖT Á TILBOÐI

Svínasnitset 1.829 kr/kg

Svínalundir 2.499 kr/kg

Svínahnakki 1.500 kr/kg

Svínakótilettur 1.623 kr/kg

**SELJAKJÖR**

- KAUPMAÐURINN Á HORNINU -





# 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.

5. tbl. 26. árgangur

Breiðholtsblaðið er dreift frítt í öll hús í Breiðholti

## Mjóddin

Um þessar mundir er unnið að nýju skipulagi fyrir Norður Mjóddina í Breiðholti. Í viðtali við Sigurborgu Ósk Haraldsdóttir formann skipulags- og samgönguráðs Reykjavíkur hér í blaðinu er meðal annars fjallað um hugmyndir um uppbyggingu á nyrsta hluta þessa svæðis.

Sigurborg Ósk segir þarna megi byggja gott íbúðahverfi með góðri þjónustu. Gæta verði þó að annarri þjónustu á svæðinu og mikilvægt að halda í starfsemi verslanakjarnans í Mjóddinni og einnig við Arnarbakka þar sem unnið er að koma á fót þjónustustarfsemi að nýju.

Þótt Breiðholtið hafi byggst hratt sé miðað við byggingarhraða hér á landi hefur tekið langan tíma eða allt að hálfri öld að þróa byggð og þjónustu í Mjóddinni. Í upphafi Breiðholtsbyggðar mun hafa verið ætlun að Norður Mjóddin yrði óbyggð meðal annars til þess að vernda útsýni frá Stekkjahverfinu neðst í Neðra Breiðholti. Sú hugmynd var þó fljótlega slegin af án þess að skýrar hugmyndir um nýtingu þessa svæðis lægju fyrir.

Sömu sögu má segja um Suður Mjóddina. Svæðið sunnan verslanakjarnans. Snemma var ákveðið að ÍR fengi þar aðstöðu og athafnasvæði en það er fyrst nú sem raunverulegar framkvæmdir eru hafnar. Lóðum hefur verið úthlutað fyrir íbúðabyggingar á vegum eldri borgara sem nú eru að rísa.

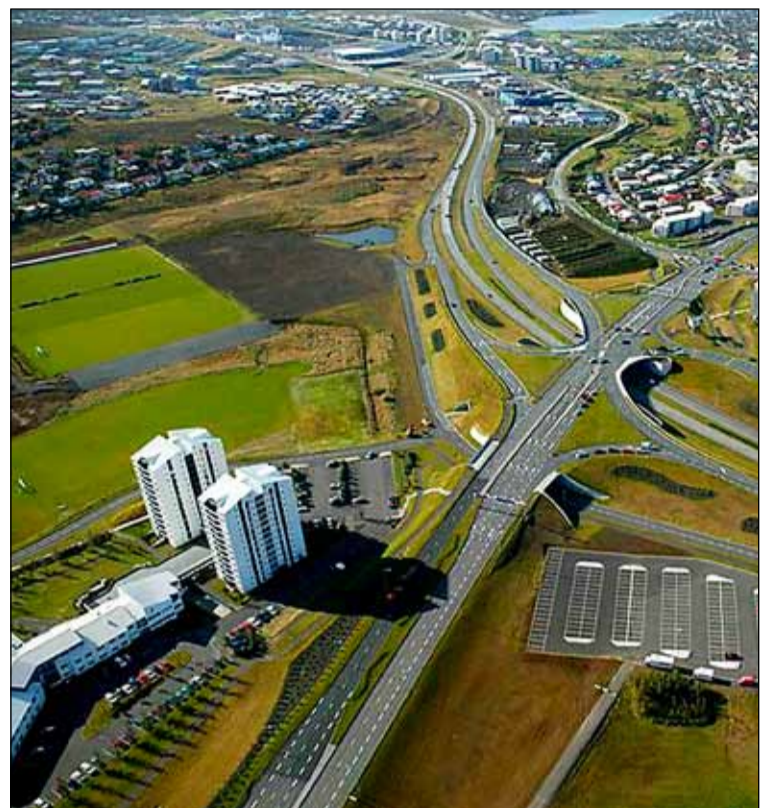
Viðræður hafa staðið yfir við fyrirtækið Heklu hf. um flutninga þess frá Laugavegi í Suður Mjódd en þær hafa ekki leitt til samkomulags. Hvort þær vera hafnar að nýju er óvíst á þessari stundu en líklegt má telja að aðrar hugmyndir muni líta dagsins ljós.

Breiðholtið er ekki fullbyggt. Ýmsa möguleika má finna í Mjóddinni. Þróun og framtíð hennar er nú í höndum skipulagsfirvalda og ljóst að bæði er horft til íbúafjölgunar og nýrrar þjónustu.

# Hekla ekki í Suður Mjódd

Nú er ljóst orðið að fyrirtækið Hekla hf. mun ekki flytja höfuðstöðvar sínar af Laugavegi í Suður Mjódd í Breiðholti. Viðræður hafa staðið yfir á milli forráðamanna fyrirtækisins og borgaryfirvalda um nokkurn tíma en þær leiddu ekki til niðurstöðu. Ekki liggur fyrir hvort þær kunni að verða teknar upp að nýju.

Borgarráð samþykkti á sínum tíma að skrifstofa eigna- og atvinnuþróunarsviðs og umhverfis- og skipulagssviðs Reykjavíkurborgar yrði falið að hefja viðræður við Heklu um skipulagsmál og mögulega úthlutun lóðar til fyrirtækisins í Mjódd og einnig þróun Heklu-reitsins við Laugaveg í ljósi þess að starfsemi Hekla flytti á brott. Hugmynd Heklumanna gerði ráð fyrir 7.900 fermetra byggingu í fyrsta áfanga, með stækkunarmöguleika upp í allt að 12 þúsund fermetra. Óskaði fyrirtækið eftir viðræðum um kaup á byggingarrétti á lóðinni þar sem unnt yrði að koma fyrir um 450 bílastæðum auk bygginganna. Hekla hefur allt frá stofnun árið 1933 haft starfsemi í Reykjavík og frá árinu 1958 hefur meginstarfsemi þess verið við Laugaveg. Athuganir á möguleikum til frekari þróunar sem gerðar hafi verið fyrir Heklu hafi leitt í ljós takmarkanir til að mæta kröfum erlendra samstarfsaðila og þörfum viðskiptavina félagsins



Séð yfir Suður Mjódd.

svo best verði á kosið. Ekki liggur heldur fyrir hver framtíð Heklu-reitsins við Laugaveg verður en í ljósi viðræðuslita um Suður

Mjódd er ljóst að lengri tíma mun taka að breyta honum í íbúðahverfi eins og gert var ráð fyrir.

Foreldrar  
verum samtaka



## Útivistarreglurnar

1. maí til 1. september

12 ára börn og yngri mega vera úti - til kl. 22

13 - 16 ára börn mega vera úti - til kl. 24

1. september til 1. maí

12 ára börn og yngri mega vera úti - til kl. 20

13 - 16 ára börn mega vera úti - til kl. 22

Útivistarreglurnar eru samkvæmt barnaverndarlögum. Börn mega ekki vera á almannafæri utan ofangreinds tíma nema í fylgd með fullorðnum. Bregða má út af reglunum þegar börn 13-16 ára eru á heimleið frá viðurkenndri skóla-, íþrótt- eða æskuljúðssamkomu. Aldur miðast við fæðingarár.



Samstarfshópur  
um forvarnir

SAMAN



Ríkislögreglustjórnin



**GARÐS  
APÓTEK**  
- í yfir 60 ár

Hafðu lyfin tilbúin þegar þú sækir  
Pantaðu tiltekt á appotek.is  
eða í síma 568 0990  
Garðs Apótek - í leiðinni

Fáðu lyfin send heim með póstinum  
Pantaðu sendingu á appotek.is  
Garðs Apótek - um land allt

Sogavegi við Réttarholtsveg og Miklubraut  
Opið kl. 9-18 virka daga, lokað um helgar



Reykjavíkurborg

# Fimm tillögur um málefni nýbúa lagðar fram

Fimm tillögur voru lagðar fram á sameiginlegum fundi Borgarstjórnar Reykjavíkur og Fjölmenningsráðs Reykjavíkur sem var haldinn þann 30. apríl sl. Allar tillögurnar varða málefni innflytjenda. Brúarsmiðir, frístundakort og upplýsingagátt eru málefni sem brenna á nýbúum.

Tillaga um frístundakort Reykjavíkurborgar fjallar um hvernig skuli upplýsa Reykvíkings með annað móðurmál en íslensku með hvaða hætti megi nýta frístundakort til að skipuleggja og fjármagna frístundastarf barna. Óskað var eftir að umsóknir og reglur um aðild að frístundakorti verði aðgengilegt bæði á íslensku og ensku. Ráðist verði í auglýsingaherferð á fleiri tungumálum þar sem frístundakort er kynnt gagnvart mögulegum skipuleggjendum frístundastarfs. Önnur tillaga var um rafræna upplýsingagjöf fyrir innflytjendur í gegnum rafræna upplýsingagátt þar sem fyrirspurnum á öðrum tungumálum en íslensku yrði svarað innan skamms tíma. Þriðja tillagan var um að styðja starfsmenn borgarinnar sem eru af erlendum uppruna í því að fá menntun sína metna og viðurkennda. Fjórða tillagan er um

að efla og fjölga brúarsmiðum á skóla- og frístundasviði Reykjavíkurborgar. Brúarsmiðir veita ráðgjöf og fræðslu til foreldra af erlendum uppruna. Þeir veita millimenningsfræðslu, kennsluráðgjöf og almennan stuðning við börn og nemendur. Tillögunni var vísað til meðferðar

skóla- og frístundaráðs. Og þá má nefna fimmtu tillöguna sem er um að Reykjavíkurborg fari í heildstætt áttak gegn fordómum og hatusorðræðu í garð innflytjenda í þeim tilgangi að stuðla að þróun samfélags þar sem allir samfélagsþegnar fái að lifa með reisu, í sátt og samlyndi.



Fjöldi nýbúa er í Breiðholti. Myndin var tekin í Íþróttahúsinu í Austurbergi á 10 ára afmæli Pólska skólans á liðnu hausti. Pólski skólinn er starfræktur í Fellaskóla og hefur það markmið að viðhalda þekkingu afkomenda Pólverja sem flutt hafa hingað til lands frá á ættlandi sínu þótt flestir eigi orðið framtíðar heimili hér á landi. Nú nú eru 362 nemendur á aldrinum 5 til 18 ára í skólanum og 34 kennarar starfa við hann.

## Símalausir nemendur Hólabrekkuskóla



Frá skólalóð Hólabrekkuskóla.

Nemendur Hólabrekkuskóla koma ekki með síma í skólann. Þeir eru símalausir á skólatíma, frá opnun til loka hans.

Viðurlög eru við því að koma með síma í skólann og ef símareglu er ekki fylgt. Það virkar þannig að nemandi sem kemur með síma í skólann skilar honum á skrifstofu skólans þangað sem foreldri sækir hann. Ef ekki þá er viðbrögðum við broti á skólareglum fylgt eftir. Á heimasíðu skólans er bent á að fyrstu dagar skólatíma án síma hafa gengið vonum framfar og einungis nokkrir nemendur gleymt sér. Fyrsta reynsla af símaleysinu eru aukin samskipti á milli nemenda og kennara og meiri tengsl milli nemenda. Í fréttinni segir sérstaklega ánægjulegt að fylgjast með nemendum í unglingsdeild sem nota tímann í frímínútum til að spila, tefla og tala saman.

# Verið velkomin á Gamla Kaffihúsið

## Steikarloka

með nautarkjöti, béarnaissósu, káli og rauðlauk borin fram með frönskum og kokteilsósu

Aðeins kr.  
**1950 kr**



## Matseðill

### Nautarsteik

Með bakaðri karteflu, steiktu grænmeti og béarnaissósu

**2800,-**

### Kjúklingasalat

Salat með hvítlauksbrauði og hunangssinnepsósu.

**1950,-**

### Laxasalat

Salat með reyktum laxi, hvítlauksbrauði og hunangssinnepsósu

**1950,-**

### Piri piri Kjúklingur

Með steiktu grænmeti, sveita kartöflum og hvítlaukssósu.

**2400,-**

### Hamborgari

Með stalati, rauðlauk, osti og frönskum kartöflum.

**1800,-**

### Eðalbrauð

Með kjúkling, salati, rauðlauk og hunangssinnepsósu

**1350,-**

Með reyktum laxi, salati, rauðlauk og piparrótasósu

**1350,-**

Með salati, rauðlauki, feta og hvítlaukssósu

**1350,-**

### Léttir réttir

Súpa dagsins ..... 950,-

Ristað brauð ..... 400,-

Grilluð samloka..... 600,-

Franksar kartöflur... 600,-

### Sætir réttir

Frönsk súkkulaði kaka 850,-

Eplakaka 700,-

Hjónabandssæla 700,-

Ís 650,-



### Opnunartími

Virka daga frá 11:30 til 21:00, Laugadaga frá 12:00 til 21:00, Sunnudaga frá 12:00 til 20:30

Drafnarfell 18, 111 Reykjavík.

Sími 511-1180.

Gamlakaffihusid.is

## VIÐTALIÐ

# Styrkurinn felst í fjölbreytileikanum

- Sigurborg Ósk Haraldsdóttir formaður skipulags- og samgönguráðs Reykjavíkur

**S**igurborg Ósk Haraldsdóttir formaður skipulags- og samgönguráðs Reykjavíkur spjallar við Breiðholtsblaðið að þessu sinni. Sigurborg er uppalin á Kjalarnesi og er landslagsarkitekt að mennt. Umræðuefnið er Breiðholtið. Lítið hefur verið um breytingar og framkvæmdir í byggðarlaginu alla götu frá því það var byggt með undraverðum hraða á sjöunda og áttunda áratug liðinnar aldar. Dæmi um framkvæmdaglegðina á þeim tíma má geta þess að á árinu 1973 voru byggðar 1.133 íbúðir í Reykjavík að mestu í Breiðholti. Þetta met var ekki slegið fyrr en á síðasta ári, 45 árum síðar að hafin var bygging 1.417 íbúða í Reykjavík. Nú hefur nokkur breyting orðið og horft er til umtalsverðra framkvæmda í Breiðholti á næstu árum. Ekki síst á svæði Mjóddarinnar.

Sigurborg segir Mjóddina vera þróunarsvæði enda á milli. Allt frá því sunnan ÍR og norður fyrir Garðheima. Ljóst er orðið að samningaviðræður milli borgarinnar og Heklu hf. báru ekki árangur mun því flutningur Heklu hf. af Laugavegi í Suður Mjódd ekki ganga eftir. „Það er miður að verkefnið hafi ekki gengið eftir og samningar ekki náðst í þetta skiptið.“ Mikil uppbygging sé hins vegar á næsta hluta Mjóddarinnar, norðan fyrirhugaðs Heklusvæðis, sem er umráðasvæði ÍR. „Það verkefni er komið í fullan gang. Búið er að undirrita samninga um knatthús fyrir ÍR og æfingaaðstöðu fyrir frjálsar íþróttir.“

### Öflugt miðsvæði í framtíðinni

En hvað með aðra hluta Mjóddarinnar. Sigurborg segir Mjóddina vera miðjusvæði. Verklegt skipulag sé komið af stað og mikilvægt



Sigurborg Ósk Haraldsdóttir formaður skipulags- og samgönguráðs Reykjavíkur.

að þróa svæðið áfram. „Ég tel að styrkja megi Mjóddina með meira af atvinnuhúsnæði og ekki síður íbúðum. Þar eru mjög stór bílastæði sem eru með takmarkaðri notkun og hægt væri að taka hluta þeirra undir aðra starfsemi. Bílastæði mættu færa í bílarkjallara eða fremur í bílastæðahús sem eru praktískari því ekki er eins mikill kostnaður við þau og að gera djúpa kjallara. Mjóddin liggur einnig mjög vel við tengingum við borgarlínu. Ég sé fyrir mér að Mjóddin geti orðið öflugt miðsvæði í framtíðinni.“

### Áhugavert að tengja Mjóddina betur við Kópavog

Sigurborg ræðir síðan um

bakland Mjóddarinnar sem er í Kópavogi hinu megin Reykjanesbrautar. „Þar er Smiðjuhverfið sem var skipulagt á sínum tíma sem iðnaðarhverfi. Þar er mikið af bílaverkstæðum og öðrum léttum iðnaði en engar íbúðabyggingar og lítið um verslanir. Þetta hverfi er auðvitað barn síns tíma en með skipulagi Smiðjuhverfis var Kópavogur að snúa afturendanum að Mjóddinni. Starfsemi og umferðarskipulag hverfisins styður ekki við Mjóddina sem þjónustukjarna og því væri það upplagt að tengja þessi tvö svæði betur saman. Eg veit ekki hvort hugmyndir eru um það hjá bæjaryfirvöldum í Kópavogi að breyta formi þessa bæjarhluta – til dæmis með því að flytja eitthvað af iðnaðarstarfsemi til og þróa hverfið áfram

líkt og gert var við Vogabyggðina. En nándin býður upp á að tengja þessi svæði betur saman og byggja íbúðir sem væru í nánnum tenglum við borgarlínu.“

### Uppbygging hverfiskjarnanna er forgangsmál

Norður-Mjóddin hefur verið talsvert til umræðu og hugmyndir um að reisa þar íbúðabyggð með tilheyrandi verslunum og þjónustu. Ef horft er aftur í tímann, til fyrstu skipulagningar Breiðholtsins frá sjöunda áratug liðinnar aldar, mun ekki hafa verið gert ráð fyrir byggingum á þessu svæði meðal annars til þess að vernda útsýni frá neðstu byggðunum, einkum Stekkunum fyrir neðan Bakkahverfið. Síðar risu byggingar á svæðinu.

Bensinstöð, bílalúgusjoppa, síðar gróðurvöruverslunin Garðheimar og síðast Vínúðin. Sigurborg segir að upplagt sé að fá nýtt skipulag fyrir Norður Mjódd. Hún segir að þarna megi byggja gott íbúðahverfi með góðri þjónustu. Þó verði að gæta annarrar þjónustu sem þegar er á svæðinu. Það sé mikilvægt að halda í starfsemi verslanakjarnans í Mjóddinni en einnig Arnarbakkann þar sem unnið er að því að koma á fót þjónustustarfsemi að nýju eftir að þjónustukjarnarnir í Neðra og Efra Breiðholti lentu í hálfgerðri niðurníðslu. „Við verðum að gæta þess að raska ekki grundvelli verslunnar í hverfunum vegna þess að íbúar eru í vaxandi mæli að kalla eftir þjónustu til baka inn í hverfin. Uppbygging hverfiskjarnanna við Arnarbakka og Völvufell er forgangsmál og búið er að auglýsa eftir hugmyndum um starfsemi þar til bráðabirgða þar til endanlegt skipulag liggur fyrir og þá hvort möguleikar verða á frekari endurnýjun eða byggingu húsnæðis þar. Þetta er í göngufæri fyrir svo marga og helst líka í hendur við hverfisskipulagð fyrir Breiðholt sem er næsta hverfi sem sett verður í formlegt auglýsingaferli. Vinna við það er langt komin. En það sem ég vil segja er að við þurfum að fá meiri fjölbreytileika í Arnarbakka og einnig að endurskipuleggja Eddufellið að einhverju leyti.“ Talið berst að hugmyndum um byggingu stórrar íbúðablokkar eða íbúðaturns fyrir framan núverandi byggingar í Eddufellinu. Sigurborg kveðst kannast við hugmyndina og segir fólk hafa hafa haft ákveðnar efasemdir um hana kannski fyrst og fremst vegna hæðar og umfangs. „En það var líka margt jákvætt við þessa hugmynd. Einkum að fá meiri fjölbreytileika í íbúasamsetninguna og þar með í byggðina. En þessi tillaga hefur ekki verið rædd neitt frekar.“

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

Næg bílastæði  
VELKOMIN

MJÓDDIN





Mjóddin er örnefni á mótum Breiðholtsmýrar og Breiðholts, meðfram mýrinni og náði niður undir Blesugróf. Mýrin var mjög blaut en Mjóddin var þurrari og þar lá leiðin úr Reykjavík að Breiðholtsbænum. Þjónustuhverfið fyrir Breiðholt reis á Mjóddinni og er kennt við hana.

**Vistvænt við Stekkjarbakka og Langagróf**

Í nýju deiliskipulagi norðan Stekkjarbakka er gert ráð fyrir að reisa níu metra háa gróðurhvelvingu í Löngugróf þangað sem sækja megi margskonar

þjónustu, nýr samkomustaður fyrir íbúa borgarinnar og ferðamenn. „Verkefni með vistvænar byggingar og sjálfbæran lífsstíl verða fyrirferðamikil í borginni á næstu árum og er þetta verkefni með gróðurhvelvingar eitt af þeim verkefnum. Önnur koma í gegnum

alþjóðlegar samkeppnir líkt og C40 samkeppnina sem Reykjavíkurborg tekur þátt í. Við sem samfélag erum sífellt að færa okkur nær sjálfbærni og er verkefni Aldin Biodome við Löngugróf skýrt dæmi um slíka þróun. Skipulagið er í enþá í ferli og hafa komið skiptar skoðanir við það, margir sem eru mótfallnir uppbyggingunni en líka margir sem styðja hana og fagna aukinni þjónustu á svæðinu.“

**Verðum líka að byggja á félagslegri sjálfbærni**

Sigurborg segir að Breiðholtið hafi verið nokkuð einsleitt þegar það var byggt, það hafi ekki verið félagslega sjálfbært, sem leiddi af sér ákveðinn vanda. Þetta hafi þó breyst og mikið gróska komið fram til dæmis í skólasamfélaginu. „Við erum að sjá bæði frumkvæði og sköpun í skólum í Breiðholti sem ekki er fyrir hendi í sama mæli í öðrum borgarhverfum. Sama má sjá á fleiri sviðum en það sem læra má af sögu Breiðholtsins er meðal annars að þegar ný hverfi eru skipulögð verður að huga að því að byggja fyrir alla hópa samfélagsins en ekki að einblína á húsnaðisuppbyggingu fyrir ákveðna tekjuhópa. Breiðholt byggðist með miklum hraða á sínum tíma til þess að mæta brýnni þörf í húsnaðismálum. Kappið hefur ef til

vil borið forsjána ofurliði að einhverju leyti af þeim orsökum. Í dag erum við að vinna þessi mál með öðrum hætti. Við erum að byggja upp eftir langtíma áætlanum. Að undanförunu hefur verið unnið eftir sýn frá árunum 2004 til 2005 sem birtist í aðalskipulagi Reykjavíkur og er núna í endurskoðun. Stærstu málin í þeirri endurskoðun eru að móta byggð með sjálfbærni í huga. Borgarhverfi og hluta sem staðið geta að miklu leyti á eigin fótum hvað alla þjónustu varðar. Höfuðborgarsvæði er eitt atvinnusvæði og fólk fer á milli staða og svæða til þess að sækja vinnu eftir því við hvaða störf það fæst og því er mikilvægt að tengja byggð við góðar og skilvirkar samgöngur.“

**Styrkurinn felst í fjölbreytileikanum**

Sigurborg segir að sjálfbærni hljóti að verða höfuðárhersluatriði í skipulagningu borgarhverfa í framtíðinni. Hluti af því sé að húsnaðisuppbygging og góðar almenningsamgöngur haldist í hendur. „Hlutirnir eru að gerast hratt og munu gerast enn hraðar í framtíðinni. Það sem gerir Breiðholt að þeirri perlu sem það er, en fólk átaði sig ef til vill ekki á í byrjun, er sá mikli fjölbreytileiki sem einkennir bæði mannlífið og byggðina. Styrkur Breiðholts felst í fólkinu sem þar býr, í dýrmætum fjölbreytileikanum.“

Pangbakka 10 (MJÓDD) • Sími: 557-2053

**RECARO**  
Barnabílstólar í úrvali

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

# MIKLABORG

Framúrskarandi fyrirtæki

|   |  |  |  |  |  |   |  |  |  |   |
|---|--|--|--|--|--|---|--|--|--|---|
|   |  |  |  |  |  |   |  |  |  |   |
| Óskar R. Harðarson og Jason Guðmundsson<br>hdl. og löggiltir fasteignasalar |  | Jón Rafn Valdimarsson<br>lögg. fasteignasali<br>Sími: 695 5520 | Ólafur Finnogason<br>lögg. fasteignasali<br>Sími: 822 2307 | Bryndís Alfreðsdóttir<br>lögg. fasteignasali<br>Sími: 569 7024 | Gunnar S. Jónsson<br>lögg. fasteignasali<br>Sími: 899 5856 | Gunnar Helgi Einarsson<br>lögg. fasteignasali<br>Sími: 615 6181 | Þórunn Pálsdóttir<br>lögg. fasteignasali<br>Sími: 773 6000 | Ásgrímur Ásmundsson<br>hdl. og lögg. fasteignasali<br>Sími: 865 4120 | Þróstur Þórhallsson<br>lögg. fasteignasali<br>Sími: 897 0634 | Jórunn Skúladóttir<br>lögg. fasteignasali<br>Sími: 845 8958 |
|   |  |  |  |  |  |   |  |  |  |   |
| Axel Axelsson<br>lögg. fasteignasali<br>Sími: 778 7272                      | Atli S. Sigvarðsson<br>lögg. fasteignasali<br>Sími: 899 1178 | Svan G. Guðlaugsson<br>lögg. fasteignasali<br>Sími: 697 9300   | Jason Ólafsson<br>lögg. fasteignasali<br>Sími: 775 1515    | Páll Þórólafsson<br>aðstm. fasteignasala<br>Sími: 893 9929     | Helgi Jónsson<br>aðstm. fasteignasala<br>Sími: 780 2700    | Hilmar Jónsson<br>lögg. fasteignasali<br>Sími: 695 9500         | Ragnheiður Pétursdóttir<br>hdl. og löggiltur fasteignasali | Harpa Rún Glád<br>hdl. og löggiltur fasteignasali                    |  |   |

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

## Með þér alla leið



# Frístundakort minnst nýtt í Efra-Breiðholti

- rýmka þarf reglur og huga að fjölbreytni segja borgarfulltrúar



Fjölmennning einkennir Fellaskóla í Efra Breiðholti en þar eru töluð yfir 20 tungumál. Á myndinni eru Dagur B. Eggertsson borgarstjóri og Lilja Alfreðsdóttir menntamálaráðherra í heimsókn í Fellaskóla en Lilja gekk sjálf í skólann á bernskuárum sínum.

Börn í Fella- og Hólahverfi nota frístundakortið minnst í öllum hverfum Reykjavíkur. Í Fella- og Hólahverfi hafa um 69% drengja nýtt sér kortið og um 66% stúlkna. Svo virðist sem nýting kortsins sé minnst í þeim hverfum þar sem hlutfall fólks af erlendum uppruna er hæst. Orsakir þess eru ekki að öllu leyti ljósar. Ein af þeim getur verið að foreldrar af erlendum uppruna þekki ekki til stuðnings barna við félagsstarf, um tungumálaerfileika geti verið að ræða og einnig getur verið spurning um hvers konar félagsstarf fólk er vant og eftir hverju það getur vænst. Lögð er áhersla á að þjálfarar og leiðbeinendur í frístundastarfi fái fjölmenningsfræðslu til að geta tekið betur á móti börnum af erlendum uppruna.

Um er að ræða styrk frá Reykjavíkurborg að upphæð 50 þúsund krónur til barna og ungmenna á aldrinum frá sex til átján ára aldurs. Kortið má nota til þess að greiða fyrir þátttöku í íþróttum, listum og tólmundastarfi og markmiðið með því er að gera sem flestum kleyft að taka þátt í skipulögðu frístundastarfi en notkunin er bunið við námskeið sem standa yfir í að lágmarki 10 vikur. Kolbrún Baldursdóttir borgarfulltrúi og sálfræðingur hefur bent á að of stífar reglur gildi um notkun kortsins. Hún hefur bent á að frístunakortið sé einskorðað við einn notanda en sjálfsagt væri að systkini gætu notað sama kortið. Ekki sé heldur hægt að nýta það í starfi félagsmiðstöðvanna og ekki í niðurgreidd sumarnámskeið á vegum borgarinnar eða félaga. Hún segir að kortið eigi ekki einungis að ná yfir frístundir heldur allt sem kalli á hreyfingu og útveru. Því þurfi að rýmka þessar reglur það mikið að það verði fullnýtt. Pavel Bartoszek borgarfulltrúi segir að skoða þurfi hvort framboð af félagsstarfi sé nógu fjölbreytt til þess að koma til móts við ólíkan menningarbakgrunn fólks. Ekki megi ganga út frá því sem vísu að til dæmis handbolti höfði til fólks af öllum þjóðernum.

# Erasmus+ samstarfsverkefni listnámsbrautar FB



Nýlokið er velheppnuðum Erasmus búðum í FB. Listnámsbraut FB tekur þátt í Erasmus+ samstarfsverkefni nemenda og kennara sem heitir St'ART.

Það eru nemendur og kennarar frá Íslandi, Portúgal, Ítalíu og Spáni sem taka þátt í þessu tveggja ára verkefni. Verkefnisstjóri fyrir hönd FB

er Soffía Margrét Magnúsdóttir kennari á fata- og textílbraut. Verkefnið fjallar um listina sem hreyfiafl í borgarsamfélagi og voru verkefnið að þessu sinni unnin bæði út í náttúrunni og í skólanum. Á myndinni hér að ofan má sjá hópinn með viðurkenningarskjöl sem þau fengu fyrir þátttökuna. Alls tóku 50 nemendur og kennarar þátt.

# Ævintýrahöllin í Gerðubergi

Menningarhúsið Gerðuberg tók þátt í Barnamenningarhátíð 2019. Boðið var upp á blöðrudýrasmiðju, fjölskyldujóga, jazzpúka, söngleik, tilraunaverkstæði, sirkussýningu og smíðjur.

Í Gerðubergi gaft börnum færi á að fara í könnunarleiðangur í sýningunni SPOR. Leitað var að galdrinum sem felst í orkunni -kraftinum sem býr í öllu. Áhorfendum var boðið í heim þar sem orkan er alls staðar sjáanleg, heyranleg og snertanleg. Orkan í hafinu, á jörðinni, í geimnum og orkan í okkur sjálfum. Fjölskylduhjólaævintýri með leiðsögn í Breiðholti fór fram sunnudaginn 14. apríl þar sem Listasafn Reykjavíkur bauð upp á skemmtilega hjólaferð þar sem útilistaverkin í Breiðholti voru skoðuð. Ferðin var í samstarfi við Hjólaferni á Íslandi og lauk henni í Gerðubergi.



Krakkarnir kunnu að meta ævintýrahöllina í Gerðubergi.

Lyfjaval APÓTEK

í Mjódd á nýjum stað!

Lyfjaval APÓTEK var til húsa

Lyfjaval APÓTEK nú til húsa

Starfsfólk Lyfjavals tekur hlýlega á móti þér



HJÁLPARSÍMI RAUÐA KROSSINS

1717



- Opinn allan sólarhringinn
- Upplýsingar um úrræði
- Alveg ókeypis (líka úr gsm)
- Kemur ekki fram á símréikning
- Fullur trúnaður
- Ef þér líður illa – ef þú átt í vanda

Rauði kross Íslands



Sumarið 2019

# Frístundamiðstöðin Miðberg

Sumarstarf félagsmiðstöðva og frístundaheimila

Allar upplýsingar má finna á [www.midberg.is](http://www.midberg.is) og [www.fristund.is](http://www.fristund.is)

Frístundamiðstöðin Miðberg býður upp á sumarfrístund í frístundaheimilunum Álfheimum, Bakkaseli, Hraunheimum, Regnboganum, Vínheimum og Vínaseli. Fjölbreytt og þematengt starf í boði fyrir börn fædd 2012-2009.

**Summer activities for children born 2012-2009.**

Félagsmiðstöðvarnar Hundrað&ellefu, Bakkinn og Hólmasel bjóða uppá lifandi sumarsmiðjur fyrir 10-12 ára börn fædd 2008-2006.

Einnig verða kvöldopnanir fyrir unglingana.

**Summer activities for children born 2008-2006 and evening openings in the youth center for teenagers.**

Félagsmiðstöðin Hellirinn verður með vikunámskeið fyrir börn og unglinga fædd 2008-2002.

**Hellirinn youth center for children born 2008-2002.**

Allar nánari upplýsingar má finna á [www.fristund.is](http://www.fristund.is) en þar er gjaldskrá ásamt tengli á skráningar. Einnig er hægt að nálgast upplýsingar í Miðbergi og á öllum ofangreindum starfsstöðum.

**All further information can be found at [www.fristund.is](http://www.fristund.is) and [www.midberg.is](http://www.midberg.is)**



Við hlökkum til að sjá þig í sumar!

**We look forward to see you this summer!**





# Námsárin hafa breytt okkur mikið

**A**manda Ósk Min og Svanur Þór Þorsteinsson munu útskrifast frá FB undir lok þessa mánaðar. Þau hófu nám að nýju með óhefðbundnum hætti. Höfðu bæði hætt í skóla eftir grunnskólanám en ákváðu að hefja nám að nýju nokkrum árum síðar. Þau hófu nám í áttaknu „Menntun núna“ sem haldið var í Breiðholti á árunum 2013 til 2014 og var hugsað fyrir fólk sem ekki hafði mikla formlega menntun. Þau komu inn á námskeið sem var keypt af Mími og haldið í FB. Síðan tóku þau framhald og hófu nám í FB haustið 2015. Svanur er nú 29 ára að aldri og Amanda er 25 ára. Þau eru par í dag. Kynntust í náminu og eitt hefur leitt af öðru. Þau búa í Grafarvogi og eru farin að huga að kaupum á íbúð.

Amanda er ættuð frá Thailandi. Hún kom hingað til lands fimm ára gömul nokkru eftir að móðir hennar fluttist hingað. Hún byrjaði fljótt í leikskóla og fór að læra íslensku. „Það var sungið mikið í leikskólanum og það hjálpaði mér mikið að ná tókum á tungumálinu sem er mjög ólíkt móðurmáli mínu. Ég byrjaði líka fljótt að leika við aðra krakka og þetta fór að koma. Við mæðgurnar töluðum thailensku heima en svo kynntist móðir mín íslenskum manni. Þau hófu sambúð og eignuðust dreng þannig að ég á hálfíslenskan bróður sem er fimm árum yngri en ég.“

## Sesselja ráðlagði mér að fara í Mími

Svanur er íslenskur í húð og

hár og ættaður úr Árbænum en ólst upp í Breiðholti og einnig í Vesturbænum. Hann segir að sér hafi ekki liðið nægilega vel í skóla og það hafi komið niður á námsárangri. „Ég eignaðist dóttir þegar ég var 19 ára en hafði ekki þælt í hvað mig langaði að gera. Ég var búinn að vera á atvinnuleysisbótum og var boðið að fara á námskynningu. Ég fór í FB og talaði við Sesselju Pétursdóttir námsráðgjafa. Hún ráðlagði mér að fara í Mími og byrja að taka þá áfanga sem ég hafði klúðrað í 10. bekk. Hún fann auðvelda leið fyrir mig til þess að koma mér að framhaldsskólanum. Mímir var þá með aðstöðu í FB og ef maður átti lögheimili í Breiðholt var hægt að stunda námið þar.“

## Allt gert til að gera veru okkar ánægjulega

Amanda ákvað að taka sér hlé frá námi eftir 10. bekk en var búin að hugsa um að hefja nám að nýju þegar vinkona hennar lét hana vita af þessum möguleika. „Við Svanur byrjuðum nánast á sama tíma í námi. Held að það hafi liðið vika á milli. Svo kynntumst við fljótlega og urðum síðan par þótt við færum ekki að búa strax. Það tók svolítið lengri tíma.“ Þau Amanda og Svanur segja bæði að ákaflega gott hafi verið að vera í Mími. „Við vorum hvött áfram og allt gert til þess að gera þessa veru okkar þar ánægjulega enda hugsað til þess að laða fólk að námi á ný sem hafði hætt í skóla.“

## Húsasmiður og stúdent

Svanur tók húsasmiðabrautina og mun útskrifast sem húsasmiður



Amanda Ósk Min og Svanur Þór Þorsteinsson.

en stefnir að frekara námi. „Ætli ég haldi mig ekki við fagið og fari í byggingameistarann í framhaldinu frekar en að stefna á stúdentsprófíð þótt maður viti ekki hvað síðar verður. Þetta er alla vega planið í dag.“ Amanda stefnir á nám í háskóla að hausti. „Ég er á opinni braut í FB því ég er ekki alveg ákveðin í hvað ég mun fara. Þetta er nokkuð fjölþætt sem hægt er að læra í FB þannig að möguleikarnir eru ýmsir. Ég hef áhuga á félagsráðgjöf en er ekki alveg ákveðin hvað ég geri. Er enn aðeins að hugsa málið.“

## Finnst að allir þurfi að læra ensku

Þau Amanda og Svanur hafa stutt hvort annað í því átaki sem oft er að hefja nám að nýju eftir nokkurt hlé. Svanur segir aldurrinn hafa hjálpað sér. „Ég var orðinn

eldri og þroskaðri og þekkti heldur ekki marga í skólanum. Það varð til þess að ég einbeitti mér betur að náminu. Það fór lítill tími til spillis fyrir félagi og vini. Við lukum við flesta grunnáfangana í Mími – til dæmis ensku og dönsku og svo vorum við Amanda saman í stærðfræði. „Ég hafði ekki lært mikla ensku þótt ég komi frá öðru landi,“ segir Amanda. „Ég fór strax í íslenskuna sem krakki og mamma sótti einhverja tíma í málaskóla og þetta kom hjá okkur. Mér finnst að allir þurfi að læra ensku hvaða móðurmál sem þeir hafa. Það er tungumálið sem veitir aðgang að umheiminum.“ Þau segjast ekki sjá eftir að hafa valið Mími. „Þetta kom betur út en við þorðum að vona,“ segir Amanda og Svanur bætir við að hann hafi ekki hugsað um að fara út í nám fyrr en honum hafi boðist námskynningin.

## Námsárin hafa breytt okkur mikið

„Við erum bjartsýn. Námsárin hafa breytt okkur mikið. Ég á ömmu og frænku í Thailandi og fór oft út áður. Nú hef ég ekki farið út síðan 2011. Þá var ég byrjuð að vinna til að farin að safna fyrir íbúð.“ Ætlið þið byggðið ekki bara. „Svanur lítur upp. „Kannski maður fari í það þegar ég verð búinn að læra. Við horfum björtum augum fram á við og staðan væri önnur hefði ég aldrei farið í Mími. Það var ákveðin hræðsla að byrja aftur í námi en þetta fór allt vel. Og svo mundum við ekki þekkjast hefðum við ekki farið þangað.“ Og Amanda bætir við. „Við eigum Mími tvennt að þakka. Námið og ástina.“

## Helgi smiður

Annast viðhald og viðgerðir fasteigna fyrir húsfélög, einstaklinga og fyrirtæki.

Gluggar – Gler – Glerlistar – Opnanleg fög  
Pakjárn – Pakkantur – Pakrennur – Niðurföll  
Sólpallar – Skjólveggir – Girðingar  
Skápar – Innréttingar – Parkett – Flísar

Sími: 897 4425

## Húsfélagapjónusta

Eignaumsjón leiðandi í 17 ár

- ✓ Bókhald og fjármál
- ✓ Húsfélagafundir
- ✓ Mínar síður
- ✓ Húsbók þjónustusaga húss
- ✓ Auk annarrar þjónustu



• EIGNAumsjón [www.eignaumsjon.is](http://www.eignaumsjon.is)

# VALHÖLL

FASTEIGNASALA

S Í ð A N 1 9 9 5

Allir þurfa þak yfir höfuðið

# 588 4477

Fagleg þjónusta -  
Vönduð vinnubrögð

Nútímaleg, kraftmikil og framsækin fasteignasala sem byggir á áratuga reynslu starfsmanna!

Reykjavík – Snæfellsbæ – Höfn Hornafirði | Sími 588 4477 | [www.valholl.is](http://www.valholl.is)



Ingólfur Geir Gissurarson  
Framkvæmdastjóri  
Lögg. fasteignasali og leigumíllari  
896 5222



Heiðar Friðjónsson  
Sölustjóri  
Löggiltur fasteignasali B.Sc.  
693 3356



Margrét Sigurgeirsdóttir  
Skrifstofustjóri  
margret@valholl.is  
588 4477



Úlfar Freyr Jóhannsson  
Lögfræðingur Hdl.  
Lögg. fasteignasali.  
Skjalavinnsla  
692 6906



Herdís Valb. Hölludóttir  
Lögfræðingur og lögg. fasteignasali  
694 6166



Pétur Steinar Jóhannsson  
Aðstoðarm.  
fasteignasala  
Snæfellsnesi  
893 4718



Sturla Pétursson  
Löggiltur fasteignasali  
899 9083



Anna F. Gunnarsdóttir  
Löggiltur fasteignasali  
892-8778



Snorri Snorrason  
Löggiltur fasteignasali  
Útibú Höfn Hornafirði  
895-2115



Framúrskarandi fyrirtæki



# Verulegt tjón eftir eldsvoða í Seljaskóla

Verulegt tjón varð á hluta Seljaskóla í Breiðholti í eldsvoða aðfaranótt sl. sunnudags. Um 200 nemendur hafa jafnan aðstöðu í þessum hluta skólahússins en þar eru sex kennslustofur. Strax var hafist handa við að finna nemendum annan samastað þannig að kennsla félli ekki niður. Um 60 spjaldtölvur sem nýlega höfð verið keyptar fyrir nemendur fyrir nemendur voru geymdar í þessum hluta skólans.

Eldur komst í þak byggingarinnar og breiddist út. Aðstaða til slökkvistarfsins var erfið. Erfitt var að koma tækjum slökkviliðsins nægilega vel að byggingunni og eins reyndist erfitt að rífa þakplötur ofan af eldinum en þær voru rækilega festar. Þá fór mikið vatn inn í skólann við slökkvistarfið og reykur breiddist út. Ljóst er að mikið tjón hefur orðið en allt kapp lagt á að skólastarf raskist sem minnst af þessum sökum en stutt er eftir af skólaárinu. Gera má ráð fyrir að nokkurn tíma taki að endurbýggja



Mikinn reyk lagði frá Seljaskóla vegna eldsins.

skólaálmuna sem fór illa í eldsvoðanum. Eldsupptök voru ekki að fullu ljós þegar blaðið fór í prentun en þetta er í annað sinn sem eldur kemur upp á svipuðum stað í skólanum á stuttum tíma.

# Um ein milljón í stöðubrotasektir

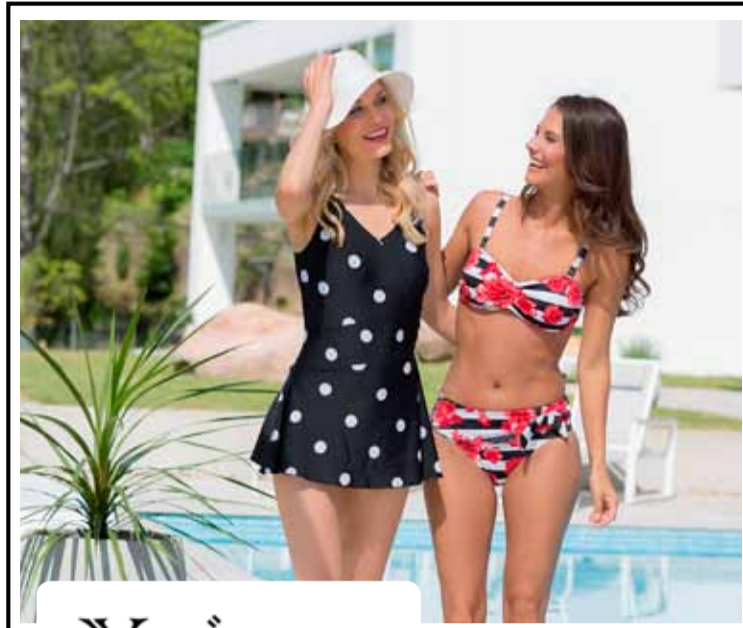
Breiðholtsbúar og þeir sem leið eiga í Breiðholti eru ekki vanir stöðubrotasektum. Hvað þá í stórum stíl. Sú varð þó raunin þegar ÍR og KR léku sinn fjórða leik æi viðureign liðanna í úrslitum Íslandsmóts karla í körfubolta en leikurinn fór fram í íþróttahúsi Seljaskóla.

Mörgum bílum var lagt við allskonar aðstæður í nágrenni skólans og greinilega hafa ökumenn verið á síðustu stundu að ná í leikinn eða viljað spara sér sporin að íþróttahúsinu. Einhverjum nágrönnum leist ekki á bílaflotann og höfðu samband við lögreglu sem snaraði sér á staðinn og dróg sektarmiðana upp. Áður en þeir sneru til baka höfðu þeir náð að sekta yfir 100 bíla sem voru meðal annars á gangsettum og umferðaeypjum. Hver sekt er 10 þúsund krónur og því mögulegt að nást hafi ein milljón í bílstæðasjóð af þessum sökum. Þessi vandi er ekki óþekktur þegar kappleikir eiga sér stað og oftast hefur hann komið upp í Laugardalnum. Lögreglan hefur af þessum ástæðum beint þeim tilmælum til forsvarsmanna íþróttafélaga að koma



Um ein milljón náðist í stöðubrotasektir við Seljaskóla.

leiðbeiningum til ökumanna um hver þeir geti lagt bílum sínum óárettir en viðbrögð hafa látið á sér standa. Talsvert er af bílastæðum í nágrenni Seljaskóla en til að nýta þau þurfa ökumenn og farþegar að ganga nokkurn spöl að íþróttahúsinu.



**Yunjia**  
UNDIRFATAVERSLUN

Glæsibær - Álftheimar 74  
S. 544 4088 - www.ynja.is

## FALLEGIR LEGSTEINAR



Opið: 10-17  
alla virka daga

Verið velkomin

**Bergsteinar**  
legsteinagerð

Auðbrekku 4, 200 Kópavogi, sími: 537-1029, www.bergsteinar.is

# GÓÐ ÞJÓNUSTA í Grímsbæ við Bústaðaveg



UMHVERFISVÆNAR  
GJAFI- OG NYTJAVÖRUR

**VISTVERA**  
INFO@VISTVERA.IS — VISTVERA.IS

KOMDU Í PIZZU EÐA TAKT'ANA MED HEIM



PIZZERIA - BÚSTAÐAVEGI - 533 1313



Snyrtivörverslun - Snyrtistofa  
Sími: 553 1262



**Tímadjásn**  
Gallery Gull

HANNYRÐAVERSLUNIN

**Sporið**

Garn og útsamur  
Mikið úrval  
Sími: 581 2360



FLOTTAR VÖRUR Í ST: 36 - 58



**Krambúðin**

Opið virka daga 08:00 til 23:30  
Um helgar 09:00 til 23:30



Heimspekikaffið í fimmtíu skipti

# Gleði, hamingja og heilbriggt umhverfi á meðal umræðuefna

Heimspekikaffið með Gunnar Hersveini var haldið í 50. skipti í mars sl. í menningarhúsinu Gerðubergi. Heimspekikaffið hóf göngu sína í september 2011 og var Sigríður Víðis Jónsdóttir fyrsti gestur og viðmælandi Gunnars Hersveins. Hún var þá nýbúin að gefa út bókina Ríkisfang: ekkert - flóttinn frá Írak á Akranes. Í þessu fyrsta heimspekikaffi ræddum við um hvernig æfa megi hjálpssemi og rækta vináttu til að bæta samfélagið. Heimspekikaffið slóg strax í gegn, fjöldi fólks mætti og svo hefur verið þau átta ár sem eftir hefur verið til þess. Gunnar Hersveinn segir að einkum hafi verið fjallað á mannamáli um hvers konar líferni sé eftirsóknarvert. Heimspekikaffið er byggt upp á þann hátt að gestir hverju sinni taka virkan þátt í umræðum og hafa margir fengið gott veganesti eftir kvöldin og hugarefni til ræða frekar að sögn Gunnars.

Gunnar segir að lífið tengt hamingjunni hafi gjarnan verið til umræðu og nefndi nokkur umfæðuefni. Hefur húmor áhrif á hamingju. Gildi útivistar fyrir börn. Áhrif mataræðis á hamingju. Hugsjónir breyta heiminum, hugrekkir og sjálfmynd. Hamingjan og sköpunargáfan, hvort hugsun hafi áhrif á heilsu. Einnig nefndi hann heimspeki með börnum og svefn og hamingju. Af gestum sem tekið hafa þátt í umræðum með honum má nefna Eddu Björgvins leikkonu, Lukku Pálsdóttir athafnakonu, Vilborgu Örnú Gissurardóttur fjallafara, Erlu Björnsdóttur lækni, Jónas Sig tónlistarmann, Láru G. Sigurðardóttur lækni, Auði Önnu Magnúsdóttur framkvæmdastjóra Landverndar, Friðbjörgu Ingimarsdóttur, Birtu Björnsdóttur fréttamann, Sigurbjörgu Prastardóttur rithöfund, Kristínu Gunnlaugsdóttur myndlistarmann, Hrefnu Guðmundsdóttur sálfræðing, Margréti Leifsdóttur arkitekt, Vilborgu Davíðsdóttur rithöfund, Önnu Valdimarsdóttur sálfræðing, Dóru Guðrúnu Guðmundsdóttur sálfræðing og Guðrúnu Margréti Guðmundsdóttur mannfæðing.

## Lífið í viðjum kerfis

“Ef ég tek dæmi má nefna að við Jónas Sig tónlistarmaður



Gunnar Hersveinn heimspekingur og Jónas Sig tónlistarmaður en þeir ræddu um um lífið í viðjum kerfis í heimspekikaffinu.

ræddum t.d. um lífið í viðjum kerfis. Hamingjan er ekki snögg upplifun heldur margslungið kerfi. Enginn skilur neitt fyrr en hann áttar sig á kerfinu sem hann er staddur í. Lífsstíll er kerfi, mataræði er kerfi, vegan er kerfi. Spyrja má hvort hægt sé að greina hamingjuna eins og tölvukerfi? Hvort gervigreind geti upplifað hamingju? Allt virðist bundið fast í kerfi, fólk þarf að kunna á kerfið en stundum raskast kerfi og hrynja eða bila. Sum kerfi eru of flókin, önnur of einföld. Kerfi eru byggð upp, vald er kerfi, lýðræði er kerfi og þegar eitthvað fer úrskeiðis fer allt í kerfi. En er hægt að lifa utan kerfis?”

## Hefur hugsun áhrif á heilsu – gleðin er vanmetin mælikvarði

“Í spjalli mínu við Láru G. Sigurðardóttur lækni, fjölluðum við um áhrif hugsunar á heilsu. Heilsan er hátt skrifuð í hugum Íslendinga og er jafnan nefnd sem höfuðgildi í lífinu. Læknisfræðin lítur gjarnan á huga og líkama sem aðskilin fyrirbæri en hvað segja önnur vísindi og til dæmis heimspekin. Getur til að mynda vonglaður hugur haft heilsusamleg áhrif á starfsemi líkamans. Hryggðarefnin eru óendanlega mörg og áhyggjur hafa tilhneigingu til að vaxa – en það er þó ekki næg ástæða til að útiloka gleðina. Lífið getur verið eilífur táradalur sé þess óskað. En hvernig líður þeim

sem rækta ekki gleðina. Stórir hópar fólks missa af henni því þeir hleypa henni ekki um líkama sinn, huga eða hjarta. Margar leiðir eru til að sneiða hjá gleðinni og safna fremur áhyggjum og hrukum. Gleðin er vanmetin mælikvarði í lífinu, hún leynist í mörgu, kúntin er bara að njóta hennar. Líkaminn þarfnast einfaldlega gleði, gleði áreynslunnar, matar og drykkjar, hvíldar og starfs. Gleðin kemur fjörefnum af stað í taugakerfinu svo þeir glöðustu lyfta höndum, hrópa upp yfir sig og dansa af kæti. Aðrir hlæja sig magndofa og hníga niður. Hvílik gleði. Aukaverkanir. Gleðin er smitandi og breiðist út til annarra. Það albasta við gleðina er löngunin til að vilja deila henni með öðrum, að gefa með gleði.

Um leið og vonin vaknar verða spörin léttari og viljinn sterkari. Þrauka má jafnvel án ástar og gleði – en ef vonin slokknar þá er voðinn vís. Von felur í sér ósk og þrá. Hún hverfist um bjartsýni og hughreysti og sá sem missir hana fer á andlega vonarvöl. Von er sláttur hjartans, þrá sálarinnar og ósk hugans – sem getur ræst. Vonin ljær lífsbaráttunni þyngdarleysi og göngunni þrótt.”

## Hefur svefn áhrif á hamingju

“Við Erla Björnsdóttur ræddum um sambands svefns og hamingju en heimspekingar hafa rannsakað hamingjuna frá mörgum hliðum. En hvað með svefn? Hefur svefn áhrif á



Lára G. Sigurðardóttir lækni. Þar voru áhrif hugsunar og heilsu meðal annars til umræðu. Að baki Láru má sjá þátttakendur í heimspekikaffinu.

hamingjuna. Hvað segja orðatiltækin um það?

Hvorki svefn né hamingja fá ótvíræð meðmæli í íslenskum málsháttum, orðatiltækjum eða vísnum. Fremur má greina þar viðvörðun. Það er ævinlega betra að vaka og vinna heldur en að sofa og það er ekki talið gáfulegt að fagna eða njóta hamingjustunda. Ekki njóta stundarinnar, það er of mikil áhætta. Lífið er ekki núna. Ef hamingja er á sveimi þá er best að ganga hægt um gleðinnar dyr til að styggja hana ekki. Það var ekki sjálfsgött að höndla hamingjuna eða festa hendur á gæfunni. „Valt er hamingjuna að treystast, að eigi bresti hún“. Hamingjan er greinilega óstöðugt fyrirbæri og henni er vant að trú á því að hún veltur ýmsa vegi.

Engin er lukka án hrukku og lukkan er ekki lengi að snúa sér. Fáir láta sér sína lukku nægja og ýmislegt kann ekki góðri lukku að stýra. Eins og allir vita þá hefur lukkan einnig fallvaltan fót. Illt er við hamingjuna að etja og rammvillt er hamingjuhjólíð. Hamingja fer ekki nauðsynlega til þeirra sem eiga hana skilið. Þeir sem sífellt eltast við hamingjuna finna hana víst sjaldnast, því hún er skráttin skepna. Allir elska hamingjuna, en hamingjan aðeins fáa.

Theódóra Thoroddsen kvað „Tindilfætt er lukkan/ treyst henni aldrei þó. /Valt er á henni völu-beinið/ og dilli- dó.“ Matthías Jochumsson kvað „Trú þú ei, maður, á hamingjuhjól/ heiðrika daga né skínandi sól/ þótt leiki þér gjörvallt í lyndi.“

„Einatt er góðs manns auðna skeinuhætt.“ skrifaði Shakespeare.

„Það er gæfa sem segir sex/ ef í sífelu vex hún og vex/ en ýmsa mun gruna/ að gott sé að muna/ að gefan er brothætt sem kex.“ kvað Hrófur Sveinsson (Helgi Hálfðanarson).“

## Hamingja komandi kynslóða

“Eitt heimspekikaffið snerist um spjall við Auði Önnu Magnúsdóttur framkvæmdastjóra Landverndar. Við ræddum um hvers konar líferni Vesturlandabúar þurfa nauðsynlega að tileinka sér til að næstu kynslóðir geti orðið hamingjusamar? Hvaða róttæku kerfisbreytingar verða að eiga sér stað? Hvaða lífsgildi þarf að efla til að vinna bug á græðginni?”

Hamingjan er viðtækt hugtak og hún getur verið byggð á fjölþættum lífsgildum eftir löndum, menningu, stað, tíma og persónugerð. Eitthvað er nauðsynlegt eins og virðing, vinátta, samkennd, frelsi, traust. Velmeðunarlöndin svokölluðu hafa óneitanlega verið drifin áfram af græðgi, græðgi sem

skapar velmegun fárra og eyðileggingu auðlinda jarðar. Samkeppni er dyggð í slíkum samfélögum og sigur í samkeppni er þáttur í hamingjunni sem sóst er eftir. Gildi og markmið á borð við afrek, peninga, völd, stöðu og ímynd eru þáttur í lífsgildinu græðgi í kapitalískum samfélögum.

Maðurinn hefur sterka tilhneigingu til að vilja meira en hann hefur,“ segir Gunnar. Græðgin felst í því að kunna sér ekki hóf og vilja sífellt auka magn og afköst og hagræða. Hún er hömlulaus og sú hamingja sem fylgir henni er hverful – einkenni hennar er stundargleði og sérkenni hennar felst í því að hverfa.

Við tefldum nægjusemi/hófsemi gegn græðginni. Markmið hófsemdarinnar er ekki aðeins að róa eirðarlausar manneskjur. Ekki aðeins að fækka óseðjandi löngunum, þrá og hvötum. Ekki aðeins að fækka slysum og draga úr óverðskulduðum árangri. Heldur fyrst og fremst að vera kostur sem eykur líkurnar á því að maðurinn þroski gáfur sínar vel og takist að verða sá sem hann vill verða. Ekki of fljótt, ekki of seint, ekki með of miklum fórnunum, heldur á réttum tíma og án þess að valda of miklum usla í umhverfinu. Það er hófsemd.

Hófsemdin kemur við sögu annarra mannkosta og málaflökka. Nægjusemin er kjarni sjálfbærni og aðferðin til að draga úr mengun og spillingu lands og náttúru. Hófsemd er einnig góð aðferð til að stuðla að jafnvægi milli kynjanna, milli valda og stöðu því hún dregur úr ófgum. Hófsemdin er andstæða við allar þær ófgastefnur sem gera tilraunir gegn lýðræði og jöfnuði í samfélaginu. Hún er ekki fylginatur kúgunar heldur jafnvægis.

Lokaorðin voru að sjálfbærni er aðferð þar sem, engu er óslega farið. Þjóðir sem hafa tileinkað sér snerpu og skjótar ákvarðanir næstum því án umhugsunar eru oft tregar til að tileinka sér þessa aðferð. Hún er ekki óútreiknanleg, djörf, agalaus eða harkaleg, heldur mild, hæg og vinaleg í samskiptum við aðrar þjóðir og umhverfið. Hófsemd er fylginatur hennar og framtíð. Staðir, þar sem hún ber niður, leggjast ekki í auðn, heldur þróast þeir með íbúum sínum í sátt við vistkerfið,“ segir Gunnar Hersveinn í spjalli við Breiðholtsblaðið. Hér var aðeins unnt að fjalla um fá umræðuefni af þeim 50 sem Gunnar Hersveinn hefur tekið fyrir í Heimspekikaffinu en vonandi gefa þau nokkra innsýn inn í þann vettvang sem þessar umræðustundir hafa byggst á.

T&G

Tölvur og gögn ehf.

PC & Mac

þekking og reynsla

- ◊ Office 365 þjónusta
- ◊ Gagnabjörgun og afritun
- ◊ Umsjón tölvukerfa
- ◊ Vefsíðugerð og umsjón
- ◊ Tölvuviðgerðir
- ◊ Tölvur og jaðarbúnaður



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



Breiðholtsskóli

# Nemendur sýndu leikritið Ronja og Birkir

Nemendur í 4. bekk Breiðholtsskóla sýndu leikritið Ronja og Birkir í apríl. Leikritið er byggt á sögu Astrid Lindgren um Ronju ræningjadóttur. Áhersla er lögð á leiklist í skólanum og er

leiklistarsmiðja starfrækt við hann. Góðir gesti komu á sýninguna, því auk nemenda úr skólanum mætti hópur leikskólabarna úr leikskólunum í hverfinu.



Leikhópurinn sem sýndi leikritið um Ronju og Birkir í Breiðholtsskóla.



## ORÐ Hafa ÁHRIF

Möntru armböndin. Þau einu sönnu.  
Sígild í einstökum gjafaumbúðum.  
Silfur, gull, rósagull.  
Eingöngu í Systrasamlaginu.  
Netverslun: [systrasamlagid.is](http://systrasamlagid.is)



Erum á  
Óðinsgötu 1

# Barnafata SKIPTIMARKAÐUR

Rauði krossinn í Reykjavík býður þér á barnafata skiptimarkað!  
Komdu og finndu ný föt á sístækkandi börnin, einfaldlega með því að skipta út fötum í góðu standi sem passa ekki lengur. Ásamt því verður kaffi á könnunni, tónlist og góð stemning – frábær leið til að byrja helgina.

Hvernig?  
Þú skiptir 1-fyrir-1 flík, engir peningar koma við sögu

Hvers vegna?  
Þú sparar ekki einvörðungu peninga, heldur stuðlar að betri hnetti með því að nýta fötin betur

Hvenær?  
Föstudag 31. maí kl. 3-5

Hvar?  
Menningarhúsið Gerðuberg, Breiðholti



Rauði krossinn  
Reykjavík



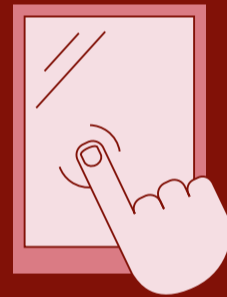
## ALLTAF FULLT BORD AF FERSKUM FISKI OG FISKRÉTTUM

Opið alla virka daga kl. 9 – 18:30.



## ÁFRAM ÍR

# TÆKNI KAFFI



Borgarbókasafnið  
Menningarhús Grófinni

## Vantar þig tæknilega aðstoð?

Við hjálpum eftir bestu getu og bjóðum upp á fræðslu.

02. maí kl. 16 - 18 Rafbókasafnið

09. maí kl. 16 - 18 Opinn tími

16. maí kl. 16 - 18 Ferðalög

23. maí kl. 16 - 18 Opinn tími

Best er að koma með eigin tæki,  
en nokkrar tölvur verða á staðnum.

BORGARBÓKASAFNIÐ  
MENNINGARHÚS GRÓFINNI

[www.borgarbokasafn.is](http://www.borgarbokasafn.is)  
Borgarbókasafnið  
@borgarbokasafn



Ölduselsskóli

# Frábær árangur á skólaskákmóti

Nemendur Ölduselsskóla náðu frábær árangri á Skólaskákmóti Reykjavíkur sem fór fram síðasta dag aprílmánaðar. Teflt í sal Laugalækjarskóla.

Kept var í yngri og eldri flokki og voru nær allir sterkustu skákmenn reykviskra grunnskóla mættir til leiks. Þrjú sæti á landsmóti voru í boði í eldri flokki og tvö í yngri. Bræðurnir Stefán Orri 7. bekk og Óskar Víkingur 9. bekk sigruðu báða flokkana og við í Ölduselsskóla óskum við þeim hjartanlega til hamingju.



Verðlaunahafar í eldri flokki.



Verðlaunahafar í yngri flokki.

# Geta öll börn í borginni látið drauma sína rætast?

Hverfi borgarinnar hafa hvert sína sérstöðu. Mannlífið er sem betur fer fjölbreytt og samsetning hverfa með ýmsu móti. Nokkuð sem gefur lífinu lit.

Litróf mannlífsins í borginni gerir það að verkum að samsetning innan grunnskólanna er allt annað en einsleit. Skólar í Breiðholti hafa til að mynda fleiri börn af erlendum uppruna en margir skólar borgarinnar. Sú staðreynd er skemmtileg og ögrandi en getur einnig verið krefjandi.

Grunnskólinn er besta tækið sem við höfum til að jafna aðstöðu barna. Til þess að koma til móts við tvítýngd börn og börn sem hafa bakgrunn gerólíkan okkar þarf þekkingu en ekki síður tíma. Kennarar eru flinkir og mikill mannaúður og þekking er til staðar í skólunum í Breiðholti. En það vantar meiri mannafla og tíma.

Í dag stefnir í að til verði í landinu tveir hópar með misgóð tækifæri. Þeir sem góð tök hafa á íslenskri tungu og þeir sem slök tök hafa á málinu. Þeir

síðarnefndu munu standa hallari fæti og þeirra tækifæri verða færri og fátæklegri. Þessu getum við svo vel spornað við og eigum að gera það. Kennurum er annt um velferð nemenda sinna og vilja veita þeim gott veganesti. En það verður að gera okkur kleift að sinna því hlutverki.

Bekkir eru allt of stórir og þar með of lítill tími til að sinna hverju og einu barni eins og það á skilið og rétt á. Álagið á kennara og aðra starfsmenn grunnskóla í Breiðholti er oft á tíðum gríðarlegt.

Það skortir á upplýsta og hreinskipta umræðu um aðstöðumun barna í grunnskólum borgarinnar, þar er nefnilega vitlaust gefið. Taka verður tillit til skóla þar sem veita þarf stórum hópi nemenda með fjölbreytt tungumál og menningu viðeigandi stuðning og kennslu. – Það er gert með úthlutun fjármagns, svo einfalt er það.

Við berum öll ábyrgð á því að tryggja börnum landsins tækifæri til þess að nýta hæfileika sína og fá bestu mögulegu tækifæri í



Rut Indriðadóttir kennari við Ölduselsskóla.

lífinu. Þú getur haft áhrif. Sýndu ábyrgð og kynntu þér hvort börnin í þínu hverfi njóti sömu aðstöðu og börn í öðrum hverfum borgarinnar.

Rut Indriðadóttir kennari við Ölduselsskóla.



NOON  
HÁRSTOFA

5672077 HÓLMASELI 2, 109 RVK

Gerðu  
góðverk  
í dag

907 2002

Hjálparstarf  
kirkjunnar  
www.help.is

## Breiðholtsblaðið

Auglýsingasími:  
511 1188 & 895 8298

Við erum til staðar þegar þú þarft á okkur að halda

Sigrún Óskarsdóttir,  
guðfræðingur

Útfararþjónusta  
& lögfræðisþjónusta



Við önnumst alla þætti undirbúnings og framkvæmd útfarar ásamt vinnu við dánarbússkiptin. Við þjónum með virðingu og umhyggju að leiðarljósi og af faglegum metnaði.

Með kærleik og virðingu

Útfararstofa Kirkjugarðanna  
Vesturhlíð 9, Fossvogi | Sími 551 1266 | útför.is

## Sumarskólinn í FB

- Kennt verður frá 27. maí til og með 22. júní
- Prófdagar verða 24. 25. og 26. júní
- Rúmlega 50 áfangar verða í boði
- Boðið er upp á marga áfanga í dreifnámi
- Nemendur mega taka eins marga áfanga og þeir kjósa
- Það er ekki mætingaskylda í Sumarskólanum í FB

Verð fyrir fimm feininga áfanga er 32.000 kr

Skráning í fullum gangi á [www.fb.is](http://www.fb.is)

Allar nánari upplýsingar á [www.fb.is](http://www.fb.is) og [sumar@fb.is](mailto:sumar@fb.is)



# Fimmaurabrandarar

**Bókaútgáfan Hólar í Breiðholti gaf á dögunum út bókina Fimmaurabrandarar og er innihald hennar fengið úr smiðju Fimmaurabrandarafelagsins sem Kristján B. Heiðarsson tónlistarmaður stofnaði á sínum tíma. Mikið er þar lagt upp úr orðaleikjum og hér koma nokkrir:**

„Af hverju eru Reynir og Danni orðnir svona litlir?“  
„Þeir skruppu saman í bíó.“

Ef fjórir af hverjum fimm þjást af niðurgangi þá hlýtur sá fimmti að njóta hans.

Steig á vigtina áðan og sá að ég þarf nauðsynlega að láta klippa mig.

Eruð þið ekk að grínast með húsnaðisverðið nú á döggum, meira að segja húslugur eru farnar að halda sig utandyra!

Hvernig veiðir maður flugfisk? Nú, í loftnet.  
En á hvað veiðir maður saltfisk? Á saltstöng.

Ég fór í mjög skemmtilega ferð til Gdansk í fyrra. Nú er að velta fyrir mér hvort það gæti ekki verið gaman skreppa til Gnorsk eða Gsvensk í ár.

Hvað heitir litla borgin við hliðina á Varsjá?  
Smásjá.

Það var ekkert mál að færa klukkuna. Þurfti bara hamar og nagla. Nú er hún einn sentimetra nær loftljósinu.

Æri ráðgjafi í fjármálum.  
Ég reyni að brosa og hugsa um

hvað það verður gaman þegar ég fer að sjá meiri peninga, en gaurinn sem býr við hliðina á mér missti þolinmæðina þegar ég lagði fyrir hann í fjórða skiptið. Þetta er samt ekkert mjög slæmt, bara smá skurður fyrir ofan auga.  
Á ég ekki bara að halda áfram að leggja fyrir?

Nú hef ég rannsakað mal katta í langan tíma og brátt mun ég gefa út niðurstöður mínar í ritröðinni mal-töl.

Háls-, nef- og eyrnalækurinn fékk upp í kok og stökk upp á nef sér þegar þessi brandari var eyrnamerktur honum.

Menn sem ganga mikið á staðnum geta orðið staðgöngumóðir.

Þetta er ömurlegur golfvöllur ... Án gríns ...!

Formaður finnska skordýraeyðasambandsins býr í bænum Kakkalakka.

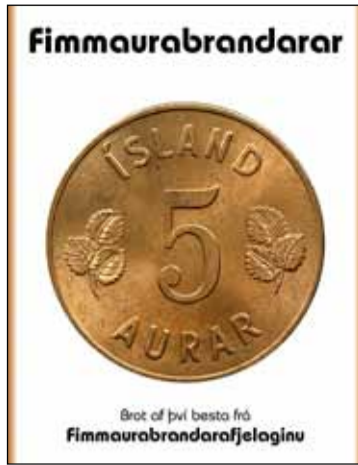
Lyfjafræðinemar fá sennilega allir meðaleinkunnir í prófunum.

Ég sá gifta konu úti í sjoppu áðan - hún var að kaupa sér FRELSI.

Ef maður kaupir Reykjanesvita á lánum ... er maður þá kominn í vitaskuld?

Þarf maður ekki að taka kúlulán til að geta keypt Perluna?

Hafið þið heyrt um selinn sem afboðaði sig svo oft að það var farið að kalla hann kansel?



Siggi: „Af hverju er Gunni svona lítill?“

Óli: „Af því að hann fæddist á fjórðungssjúkrahúsi.“

Írsk saga:

Englendingurinn Jimmy, Skotinn Angus og Írinn Murphy voru staðnir að því að spila póker fyrir peninga – kolólöglegt athæfi. Þeir voru fyrir rétti og dómari spurði Jimmy, sem sagði:

„Neinei, ég var bara að sýna þeim nokkra spilagaldra.“

Dómari lét mál hans þá niður falla en sneri sér að Angus sem sagði:

„Ég var bara að sýna þeim nokkrar reikningsprautir sem hægt er að gera með spilum.“

Dómari lét það gott heita og spurði Murphy:

„Varst þú að spila póker?“  
Murphy yppti öxlum og svaraði: „Við hvern?“

Hvað verður um ís sem er búinn að vera lengi í boxi?  
Hann kemst á endanum í form.

„Læknir, mér finnst ég vera rúllugardína!“

„Svona, svona, það er óþarfi að vera svona niðurdreginn út af því.“

Úr hverju býr maður til Huliðsskykkju?  
Nú, úr hverfull, auðvitað ...

Bundnu máli halda engin bönd.

„Ekki vildi ég eiga heima í Grennd. Það er svo oft rigning í Grennd.“

„Nei, sama segi ég, en ég vildi gjarnan eiga heima í Vændum. Það er svo oft gott veður í Vændum.“

Vinur minn, sem er sjómaður, lætur alltaf fjarlægja babbið úr bátinum áður en lagt er af stað í veiðiferð.

Er þetta Bárú járn?  
Nei, þetta er Siggu járn.

Ef maður fær ull að gjöf er hún þá gjöfull?

Einu sinni stóð til að vísa mér af velli í körfuboltaeik fyrir óþróttamannslegt útlit.

Afi minn er yfirleitt með söng í hjarta hvern dag. Einhverra hluta vegna tengist gangráðurinn hans alltaf Rás 2!

Konur ættu ekki að eignast börn eftir 35! Nei, í alvöru ... 35 börn er alveg en nóg!

Dönsk pæling:  
„Maðurinn minn er orðinn eins og spægipylsa.“  
„Hvað meinarðu?“  
„40% fita og 60% gamalt svín.“

Fólk með bótox segir varir sínar ekki sléttar.

**Eitt kort  
34 vötn  
7.900 kr**



**Frelsi til að veiða!**




**ÞETTA ER BYRJAD!**

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



**Opnunartímar**

Virka daga 07:45 til 18:00  
Laugardaga 12:00 til 16:00

**Engar tímabætur!**

**Motormax ehf  
Vatnagörðum 12  
Sími: 545 4040**

Við smyrjum bílinn þinn með hágæða **MOTUL** olíum.



## HEILSUEFLANDI BREIÐHOLT

# Öskubuskuævintýri í Breiðholtinu

Nýlega lauk úrslita-keppninni í Dominosdeild karla í körfubolta. Allt frá því að þjálfarinn Borce Ilievski tók við þjálfun ÍR-liðsins fyrir nokkrum árum hefur hvert skrefið af öðru verið tekið upp á við. Fyrir þremur árum komst liðið í átta liða úrslitin í fyrsta skipti í langan tíma. Í fyrra fór liðið í fjögurra liða úrslit og nú í sjálfmálkeppni. Fyrirfram var alls ekki búist við að ÍR-ingar kæmst lengra en í átta liða úrslit enda hafði liðið aðeins náð sjöunda sæti í deildarkeppninni.



Þráinn Hafsteinsson.

Í úrslitaevningu vann lið ÍR hug og hjörtu þeirra sem fylgjast með körfubolta og raunar þjóðarinnar allrar. Lið ÍR var skipað reynslumiklum leikmönnum sem komið höfðu til liðs við unga leikmenn ÍR sem allir höfðu alist upp í yngri flokka starfi félagsins. Matthías Orri Sigurðsson steig svo upp sem afgerandi foringi liðsins innan vallar og stjórnaði leik liðsins af kænsku. Utan vallar var áður nefndur Borce þjálfari og aðstoðarmenn hans sem undirbyggju liðið líkamlega, taktískt og sálrænt og ekki má gleyma hinni öfluglu stuðningsmannasveit Getto Hooligans sem studdu liðið svo eftir var tekið um allt land ásamt þúsundum Breiðholtsbúa. Að baki þessu öllu er svo fjöldi sjálfbóðaliða í stónum og nefndum körfuknattleiksdeildarinnar. Fimmtán beinar útsendingar í sjónvarpi þar sem ÍR-ingar börðust eins og hetjur og unnu hug og hjörtu áhorfenda með vinnusemi, liðsheild, kænsku og vilja til að gera alltaf sem allra best er eitthvað sem allir Breiðholtsbúar geta verið stoltir af. Breiðholtinu var heldur betur komið á kortið í jákvæðu og uppbyggilegu samhengi meðan á úrslitakeppninni stóð. Það var Breiðholtsliðið sem vann gólfat aftur og aftur. Ég er sannfærður um að framganga körfuboltaliðsins okkar hefur blásið Breiðholtsbúum kraft í brjóst og sýnt okkur hverju er hægt að áorka með samstöðu, vinnusemi, útsjónarsemi og vilja til að gera sitt allra besta. Takk fyrir framlagið til hverfisins og alla skemmtunina og innblásturinn.

# FB fær Gulleplið



Forseti Íslands, hr. Guðni Th. Jóhannesson afhenti Fjölbreytningaskólunum í Breiðholti Gulleplið 2019, hvatningarverðlaun Heilsueflandi framhaldsskóla fyrir framúrskarandi heilsueflingarstarf. Til hamingju FB! Á myndinni má sjá Forseta Íslands ásamt Guðrúnu Hrefnu Guðmundsdóttur skólameistara FB með Gulleplið.

## Leikfélag FB Aristófanes sýnir gamanleik

Leikfélag FB Aristófanes sýndi leikrit leikritið Hvíslararnir í Breiðholtsskóla þann 9. maí við mikinn fögnuð áhorfenda.

Með hlutverk í leikritinu fóru þau Viktoría Gunnlaugsdóttir Söring, Kári Garpsón, Embla Sif Ólafsdóttir, Anita Rós Kingo Andersen og Erna Salóme Þorsteinsdóttir. Leikritið er stuttur gamanleikur eftir hinn ítalska Dino Buzzati í leikstjórn fyrirverandi FB-ingsins Hafsteins Vilhelmssonar. Höfundur plakatsins er Sara Halldórsdóttir nemandi á fata- og textílbraut. Monika Jóhanna Karlsdóttir nemandi á myndlistarbraut aðstoðaði við tölvuvinnslu og teikningu.



## ÚTFARARSTOFA ÍSLANDS

Auðbrekku 1, Kópavogi

SÍÐAN 1996



ALÚÐ • VIRÐING • TRAUST • REYNSLA



Símar allan sólarhringinn: 581 3300 & 896 8242 • www.utforin.is  
Komum heim til aðstandenda og ræðum skipulag útfarar ef óskað er.

## ÚTFARARSTOFA HAFNARFJARÐAR

Flatahraun 5a • www.utfararstofa.is • Símar: 565 5892 &amp; 896 8242



## Velkomin í Gróðrarstöðina Stord

Við bjóðum þér upp á:

- mikið úrval trjáa og runna, fjölærra plantna og harðgerra sumarblóma
- mold, áburð, ker og potta
- góða þjónustu og faglega ráðgjöf

Næg bílastæði

Dalvegur 30 - Kópavogur - Sími 564 4383  
Fax 568 6691 - stord@centrum.is

Komdu í Gróðrarstöðina Stord og njóttu svo sumarsins í litríkum blómagarði heima.

Þú styrkir knattspyrnudeild ÍR með því að selja fasteignina þína hjá Gimli

Hafðu samband í síma 570 4800 og við förum yfir málin með þér!

570 4800 | www.gimli.is

**GIMLI**  
FASTEIGNASALA



# Voru hársbreidd frá Íslandsmeistaratitli

ÍR var lygilega nálægt því að tryggja sér Íslandsmeistaratitil karla í körfuknattleik en KR hafði að lokum betur í viðureign liðanna. Mikil dramatík var í úrslitakeppninni og stóð lið ÍR sig einstaklega vel þrátt fyrir að hafa ekki náð að landa titlinum að þessu sinni. Lið ÍR sýndi einstakan baráttuanda í gegnum alla úrslitakeppnina og sló út bæði Njarðvík og Stjörnuna.

Eftir að hafa lent 2:0 undir í 8-liða úrslitum í einyginu gegn Njarðvík átti lið ÍR frábæra endurkomu og vann þrjá sigra í röð. Með þessu komst liðið í undanúrslit og mætti þar Stjörnuni. Viðureign ÍR og Stjörnunnar var ekki síður spennandi og réðist það í oddaleik liðanna hvaða lið myndi tryggja sér sæti í lokaúrslitunum. Mikil spennan var í síðasta leik liðanna og var ÍR aðeins 4 stigum yfir þegar 44 sekúndur voru til leiklokka. Stjarnan komst hins vegar ekki nær og ÍR hrósaði sigri. Með sigri á Stjörnuni komst ÍR í úrslita-einvígið við KR sem einkenndist af dramatík og spennu. ÍR hóf



Vígalegir ÍR-ingar í körfuboltanum.

úrslitaeinvígið á sigri í fyrsta leik liðanna en eftir það skiptust liðin á að sigra. Úrslitin um Íslandsmeistaratitilinn réðust því í hreinu úrslitaleik þar sem KR-ingar höfðu betur. ÍR-ingar spiluðu þrjá

oddaleiki og settu því met í fjölda spilaðra leikja í úrslitakeppni en aldrei áður hefur það gerst að lið spili fimmtán leiki í úrslitakeppni um Íslandsmeistaratitilinn.



Fréttir

Íþróttafélag Reykjavíkur  
Skógarseli 12 • Sími 587 7080  
Tölvupóstur: ir@ir.is  
Heimasíða: ir.is

## Víðavangshlaup ÍR fór fram í blíðskaparveðri

Víðavangshlaup ÍR það 104 í röðinni, fór fram á sumardaginn fyrsta í miðborg Reykjavíkur. 663 hlauparar á öllum aldri voru skráðir til leiks, þar af 589 í 5 km hlaup og 74 í 2,7 km skemmtiskokk. 5 km hlaupið er jafnframt meistaramót Íslands í 5 km götuhlaupi.



Í karlaflokki kom Arnar Pétursson úr ÍR fyrstur í mark og er það þriðja árið í röð sem hann ber sigur úr býtum í hlaupinu. Tími Arnars var 15:52 mín. Næstu fimm hlauparar í mark voru líka úr röðum ÍR, þeir Þórólfur Ingi Þórssson, sem sigraði í flokki 40-49 ára karla á 16:16 mín, Maxim Sauvageon á 16:25 mín, Vignir Már Lýðsson 16:31 mín, Vilhjálmur Þór Svansson 16:42 og Hlynur Ólason á 17:02 mín. Í kvennaflokki sigraði María Birkisdóttir úr FH á 18 mínútum sléttum, á hæla hennar kom Arndís Ýr Hafþórsdóttir úr Fjölni á 18:07 mín og ÍR-ingurinn Fríða Rún Þórðardóttir varð þriðja og sigraði jafnframt í aldursflokki 40-49 ára kvenna á 19:07 mín.

## ÍR Reykjavíkurmeistarar í fótbolta



ÍR 4. fl. kk Reykjavíkurmeistarar. Aftari röð frá vinstri: Engilbert Ólafur Hafberg Friðfinnsson þjálfari, Przemek Lewandowski, Freyr Dominic Jude M. Bjarnason, Markús Mar Matthíasson, Hákon Dagur Matthíasson fyrirliði, Kristján Daði Runólfsson, Örnólfur Sveinsson, Cezary Ptak, Huldar Einar Lárusson, Kristján Gylfi Guðmundsson þjálfari Fremri röð frá vinstri: Baldur Páll Sævarsson, Kristján Ólafsson, Björn Ómar Úlfarsson, Sólvi Haraldsson, Alexander Freyr Ísleifsson, Birgir Logi Steinþórssson, Baltasar Máni Wedholm Gunnarsson, Róbert Elís Hlynsson, Dagur Már Sigurðsson. Á myndina vantar Hjálmtý Daníel S. Björnsson.

Mikill uppgangur er í yngri flokkum ÍR í fótbolta og eftirvæntingin fyrir nýrri aðstöðu sem verið er að byggja á svæðinu mikil. Uppbygging í yngri flokkum hefur gengið afar vel síðustu misseri og er óhætt að segja að framtíðin sé björt á Hertz vellinum.

A-lið 4. flokks karla varð Reykjavíkurmeistari í knattspyrnu þann 1. maí sl. og vann liðið sjö af átta leikjum sínum og gerði eitt jafntefli. Þá er vert að geta þess að Huldar Einar Lárusson skoraði 23 mörk í þessum 8 leikjum sem er markamet í mótinu í þessum aldursflokki. Þetta er fyrsti titill

ÍR í knattspyrnu í yngri flokkum í rúmlega 20 ár eða síðan 3. flokkur karla varð Reykjavíkurmeistari árið 1998.

Þjálfarar flokksins eru þeir Kristján Gylfi Guðmundsson og Engilbert Ólafur Hafberg Friðfinnsson.

## Frábær árangur Elínar Eddu í Hamborg

Frjálsíþróttakonan og ÍR-ingurinn Elín Edda Sigurðardóttir stóð sig frábærlega þegar hún hljóp sitt fyrsta heila maraþon í Hamborgarmaraþoninu þann 28. apríl sl. Elín Edda hljóp á 2:49,00 klst. og er það annar besti tími sem íslensk kona hefur hlaupið á frá upphafi.

Aðeins Martha Ernstsóttir þjálfari Elínar hefur hlaupið hraðar, 2:35,15 klst. og var það árið 1999. Þetta er því hraðasti maraþontími í 20 ár hjá íslenski konu svo árangurinn er mikill tímamótaárangur. Elín varð í 29. sæti kvenna í hlaupinu. ÍR óskar Elínu Eddu og Mörthu til hamingju með árangurinn.



Elín Edda Sigurðardóttir.



Sími: 588 9705  
www.skautaholl.is

**Opnunartímar:**

Mánud. Þriðjud. og miðvikud.  
13:00-14:30

Fimmtudaga  
13:00-14:30 og 17:00-19:30

Föstudaga  
13:00-14:30

Laugardaga og sunnudaga  
13:00-17:00

**Skólar og sérhópar:**

Mánudag til föstudags 10:00 til 15:00.

## Dunja Dagný og Aron með gull og brons

Tveir keppendur frá karateidli ÍR, þau Dunja Dagný Minic og Aron Anh Ky Huynh voru meðal íslenskra keppenda á Swedish Kata Trophy 2019. Dunja Dagný Minic átti sérlega flottan sprett á mótinu og landaði gullinu í B-flokki 13 ára stelpna. Aron Anh Ky Huynh vann til bronsverðlauna í fullorðinsflokki.

Swedish Kata Trophy er sterkt mót með mikla breidd og kept er í öllum flokkum. Landslið Íslands í karate tók meðal annars þátt á þessu móti auk annarra íslendinga en samtals unnu íslensku keppendurnir til sautján verðlauna á mótinu. ÍR óskar þeim innilega til hamingju með frábæran árangur.



Dunja Dagný Minic.



GETRAUNANÚMER

ÍR ER 109





# VERNDAÐU HÚÐINA ELSKAÐU STRÖNDINA



**LAUST VIÐ**  
OCTINOXATE & OXYBENZONE



protect &  
moisture