

Breiðholtsblaðið

Dreift frítt í öll hús í Breiðholti

FEBRÚAR 2016

2. tbl. 23. árg.



Prjónakaffið í Gerðubergi

Prjónakaffið í Gerðubergi nýtur mikilla vinsælda. Kaffið hefur verið fastur liður á dagskrá Gerðubergs um árabil. Ekki þarf að koma á óvart að nær eingöngu konur notfæra sér þessa félagsþjónustu. Þær koma saman með eitthvað á prjónunum; peysur, húfur, vettlinga og sitt hvað fleira, spjalla og fá sér kaffisopa. Þessar 12 konur voru saman komnar í Prjónakaffinu í Gerðubergi 18. janúar sl.

Opið allan
sólarhringinn
í Engihjalla, Vesturbergi
og Arnarbakka



Iceland



- bls. 4-5
Viðtal við
Helgu Unnarsdóttur
myndlistarkonu

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

- Febrúartilboð -

Lamba Fille

Verð áður 4.998 kr./kg.

Verð núna 3.998 kr./kg.

Konudags Ostakaka

Verð áður 1.598 kr.

Verð núna 1.198 kr.

Útsala á

Svínakjöt

Lamba Rib-eye

Verð áður 4.998 kr./kg.

Verð núna 3.998 kr./kg.

Pepsi og Pepsi Max 2 lítra 4 saman

Verð áður 1.079 kr.

Verð núna 756 kr.



Þín verslun

SELJABRAUT 54 • SÍMI 557 1780 - 577 1788

- á traustum grunni

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.

2. tbl. 23. árgangur

Breiðholtsblaðið er dreift frítt í öll hús í Breiðholti

Breiðholtið - tilraunabyggð

Á nægja Breiðhýltinga með hverfið sitt er eftirtektarverð. Fleiri og fleiri einstaklingar sem Breiðholtsblaðið hefur rætt við á undanförunum áratug lýsa ánægju með umhverfi sitt og mannlíf. Að sama skapi telur þetta fólk óréttmætt að ráðast að Breiðholti eða líta niður til þess með þeim hætti sem oft er gert – ef til vill oftast í fjölmiðlum og á sér rætur í gömlum og löngu yfirstígum vanda.

Einn þessara íbúa er Helga Unnarsdóttir myndlistarkona sem hefur búið í Breiðholtinu um þriggja áratuga skeið og rekið listhús og vinnustofu á dalbrúninni fyrir ofan Seljakirkju um árabíl. Helga er Austfirðingur sem hefur aðlagast Breiðholti vel í gegnum árin þótt hún geymi sveitamanninn í sálu sinni. Hún þekkir kosti þess af eigin raun. Hún segir Breiðholt hafa þroskast og vaxið.

Aldrei er of oft hamrað á þessum einkennum Breiðholtsins. Hinni afmörkuðu landafræði sem greinir það frá öðrum byggðum og bæjum. Landafræði þess, stærð og íbúafjöldi er með þeim hætti að Breiðholt er mjög heppileg stjórnsýslueining verði meira af stjórnsýslunni færð til hverfa og hverisráða í framtíðinni.

Í raun hafa fyrstu skref þess verið stíginn. Með starfi sérstaks hverfisstjóra í Breiðholti í stað forstöðumanns þjónustumiðstöðvar eru menn að þreifa sig áfram. Kanna kosti þess og galla að auka hlutverk hverfisstjórna.

Margt bendir til þess að stjórnskipulag sveitarfélaga muni þróast með þeim hætti að í stærri einingum fái hverfa- eða byggðastjórnun meira væri.

Nú er að hefja störf nefnd á vegum innanríkisráðuneytisins um framtíðar skipan sveitarfélaga í landinu. Gera má ráð fyrir að fram komi hugmyndir um ýmsar breytingar – bæði á höfuðborgarsvæðinu og á landsvísu. Þar á meðal um skipan og fjölda sveitarfélaga og áhrif hverfisstjórna. Einkenni Breiðholtsins og styrkur þess eru augljós að þessu leiti. Afmörkuð byggð. Heppilegur íbúafjöldi. Ánægja íbúa með byggðina sína. Tilraun með hverfisstjóra sem virðist ætla að heppnast vel. Allt þetta mælir með að Breiðholtið geti orðið tilraunabyggð á þessu sviði.

Hekla vill flytja í Mjóddina

Verulegar líkur eru á að starfsemi bílaumboðsins Heklu verði flutt í Mjóddina í Breiðholti. Borgarráð hefur þegar samþykkt að hefja viðræður við forsvarsmenn Heklu um mögulegan flutning þess frá Laugavegi þar sem það hefur verið um langt skeið í Breiðholt. Friðbert Friðbertsson forstjóri Heklu óskað eftir lóð fyrir fyrirtækið í Mjódd og var erindi hans þessa efnis lagt fram á fundi borgarráðs nýverið.

Á fundinum var samþykkt að skrifstofa eigna- og atvinnuþróunarsviðs og umhverfis- og skipulagssvið Reykjavíkurborgar verði falið að hefja viðræður við Heklu um skipulagsmál og mögulega úthlutun lóðar til fyrirtækisins í Mjódd og einnig þróun Heklu-reitsins við Laugaveg. Í bréfi frá Heklu til Dags B. Eggertssonar borgarstjóra kemur fram að hugmynd Heklumanna geri ráð fyrir 7.900 fermetra byggingu í fyrsta áfanga, með stækkunar-möguleika upp í allt að 12 þúsund fermetra. Óskar fyrirtækið eftir



Úr Mjóddinni sunnan verslunarmiðstöðvarinnar og Breiðholtskirkju. Starfsemi Heklu myndist flytjast á þetta svæði ef af verður. Mynd: Vísir.is

viðræðum um kaup á byggingarétti á lóðinni þar sem unnt verði að koma fyrir um 450 bílastæðum auk bygginganna. Hekla hefur óskað eftir því að deiliskipulag verði tilbúið og samþykkt innan næstu 12 mánaða. 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 hafa leitt í ljós takmarkanir til að mæta kröfum erlendra samstarfsaðila og þörfum viðskiptavina félagsins svo best verði á kosið.

Í tilefni af Rótarýdeginum 27. febrúar

Rótarýdagurinn verður haldinn hátíðlegur um land allt, laugardaginn 27. febrúar n.k. til að vekja athygli á því fyrir hvað Rótarýhreyfingin stendur fyrir og er þetta í annað sinn sem Rótarýdagurinn er haldinn hér á landi. Í ár ákváðu Rótarýklúbbarnir Reykjavík Breiðholt og Reykjavík Árbær að vera með sameiginlega hátíðardagskrá kl. 14:00 til 16:00 í Fylkisheimilinu tengt Rótarýdeginum. Allir eru velkomnir til að fæðast um Rótarýstarfið og boðið verður upp á fræðslu um Elliðaárdalinn, ungmennastarf Rótarý, tónlistaratriði og sitthvað fleira.

En hvað er Rótarý og hver er ávinningurinn að gerast félagi? Í Rótarý er mikið lagt upp úr því að félagar komi úr sem flestum starfs-greinum sem eykur á vísðýni og eflir tengslanetið. Klúbbfélagar starfa eftir hugsjón Rótarý sem er að stuðla að heiðarlegum samskiptum og veita þjónustu og eru þeir þannig fulltrúar sinnar starfsgreinar. Áhugaverð fræðsla fer fram á Rótarýfundum klúbbanna og sumir hafa komist svo að orði að þetta sé eins og opinn háskóli. Gestafyrirlesarar halda erindi um margvísleg mállefni sem veitir fróðlega innsýn inn í þjóðfélagsmál, menningu, ýmis konar störf, listir og fleira. Einnig fara klúbbarnir í heimsóknir í fyrirtæki, stofnanir og í aðra rótarýklúbba og njóta þá félagar leiðsagnar og kynningar gestgjafanna. Þó svo að Rótarýhreyfingin hafi framan af einkum verið fyrir karla þá er mikil áhersla lögð á það í dag að jafna kynjahlutföllin í klúbbnum og á jafnrétti almennt.

Hefur stutt verkefni tengd Breiðholtinu

Rótarýklúbburinn Reykjavík Breiðholt hefur stutt við fjölmörg verkefni tengd Breiðholtinu. Árlega eru gefnar bækur til allra grunnskóla hverfisins. Verðlaun hafa verið veitt í yfir 20 ár útskriftarnemendum í Fjölbrot í Breiðholti sem skólinn telur hafa sýnt lofsverða ástundun og framfarir í námi og félagslífi



Sigríður Kr. Ingvarsdóttir afhendir Ingu G. Guðmannsdóttur formanni Gerðubergskórsins styrk í nóvember á sl. ári en Rótarý Breiðholt hefur Um nokkurra ára skeið styrkt Gerðubergskórinn í Breiðholti vegna ferða hans til að koma fram og syngja við ýmis tækifæri. Mynd: MÓA.

skólans. Verðlaunin eru veitt í minningu Jóns Stefáns Rafns-sonar tannlæknis, eins af stofnfélögum klúbbsins, en hann féll frá langt um aldur fram. Í ár fór klúbburinn á stað með samstarfsverkefni við FB þar sem starfsmaður skólans heldur erindi á klúbbfundi og á móti deilir klúbbfélagi reynslu sinni úr atvinnulífinu í kennslutíma hjá þeim. Klúbburinn hefur tekið á móti nokkrum skiptinimum og samhliða hafa íslensk ungmenni hlotið styrk frá klúbbnum til dvalar erlendis þ.e. sem skiptinemar, í sumarbúðum og til frekara framhaldsnáms. Klúbburinn hefur enn fremur komið að stuðningi við Skógarbæ og Gerðubergskórinn sem er kór eldri borgara í hverfinu. Kórinn hefur starfað í aldarfjórðung og kemur fram við hin ýmsu tækifæri en kórinn hefur fengið styrki frá klúbbnum til að standa straum af ferðakostnaði vegna söngstarfsins en kórinn æfir tvisvar í viku í Gerðubergi. Loks má nefna að klúbburinn hefur látið gera minnismarki um fyrsta

kirkjustaðinn í Breiðholti, unnið að gróðursetningu auk margra annarra verkefna.

Þemað í ár að efla alþjóðasamfélagið

Þema Rótarýdagsins í ár er að efla alþjóðasamfélagið. Þjónustuhugsjónin er grunnur Rótarýhreyfingarinnar og með það að leiðarljósi leggjum við okkar að mörkum til að auka alþjóðlegan skilning á gildi friðar, velvildar og vinarhugs öllum til góðs, hvar sem er í heiminum í félagsskap manna í öllum starfsgreinum. Vonandi kveikir sú hugsun í einhverjum sem les þessa grein og hefur áhuga á að gerast Rótarýfélagi. Rótarýhreyfingin fagnar þeim sem vilja leggja góðum mállefnum lið. Heimasíðan Rótarý er www.rotary.is og þar undir eru nöfn og upplýsingar um alla Rótarýklúbba á Íslandi.

Sigríður Kr. Ingvarsdóttir, forseti Rótarýklúbbs Reykjavík Breiðholt.

ÚTFARARSTOFA ÍSLANDS

Auðbrekku 1, Kópavogi ÚTFARARÞJÓNUSTA SÍÐAN 1996

Vaktímar: 581 3300 & 896 8242 • www.utforin.is • Allan sólarhringinn

Sverrir Einarsson

Kristín Ingólfssdóttir

Hilmar Erlendsson

ÚTFARARSTOFA HAFNARFJARÐAR

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

ALÚÐ • VIRÐING • TRAUST • REYNSLA

Smáhundakynning Garðheima og HRFÍ



FRÁ 13:00 TIL 17:00 | LAUGARDAG OG SUNNUDAG

KOMIÐ OG KYNNIST UM 20 TEGUNDUM SMÁHUNDA, S.S. GRIFFON, POODLE, FRÖNSKUM BULLDOG, MINI SCHNAUZER OFL. ★ FULLT AF SPENNANDI DÝRAVÖRUKYNNINGUM ★ LUKKUPOTTAR HUNDAÞJÁLFUNARRÁÐGJÖF ★ DÝRALÆKNIR ★ RAUÐAKROSSHUNDUR OG MARGT FLEIRA

PRO PLAN

TRIXIE



ROYAL CANIN

Brit PREMIUM

SÁNINGARHELGI
RÁÐGJÖF MILLI 13 OG 16

**LÆRÐU ALLT
UM SÁNINGU**

FYRIRLESTUR MEÐ VILMUNDI HANSEN
GARÐYRKJUFRAÐINGI KL 12:00 Á LAUGARDAG
AÐGANGUR ÓKEYPIS

20%

ÖLL FRÆ, ÝMSAR SÁÐVÖRUR OG
MOLD MEÐ 20% AFSLÆTTI*
*gildir fim-sun

Rómantískir Valentínusarvendir



ÖLLUM VALENTÍNUSARGJÖFUM FYLGIR
INNEIGNARMÍÐI HJÁ BRYGGJUNNI BRUGGHÚS
UPPÁ FRÍAN DESERT MEÐ ÖLLUM AÐALRETTUM

OPIÐ FRÁ
10 TIL 21
UM HELGAR



GARÐHEIMAR

Stekkjarbakka 6 • 540 3300 • gardheimar.is

VIÐTALIÐ

Breiðholtíð hefur upp á svo margt að bjóða

Úr Rangárselinu gefur að líta af hæð ofan í dalverpi. Á brúninni standa bustabyggð húsin og minna á sveitabæi eins og þeir voru fyrr á tímum. Fyrir neðan er Seljakirkja og minnir fremur á félagsheimili en kirkju sem er til marks um frjálsari arkitektúr í byggingum guðshúsa en áður var og meira lítið til fjölnota en tilbeiðslunnar einnar. Á hina höndina er lítill miðbæjarkjarni – einkum notaður til félagsstarfsemi fyrir ungt fólk. Miðbæjarkráin Hólmi er löngu horfinn þar sem áður sátu kaþólskur prestur Maríukirkjunnar og bankamaður úr Mjóddinni á skrafi – ef til vill að þýskum sið. Ræddu lífið og tilveruna og röltu svo heim á leið hver í sína áttina. Á hæðinni til hliðar stendur Seljahlíð bústaður heldri borgara sem horfa þaðan yfir tjörnina og grösuga byggðina fyrir neðan. Breiðholtsland sem sumir sögðu að aldrei myndi gróa þótt þar hafi verið stundaður búskapur í aldir. Dalverpið fyrir neðan Rangárselið myndar sérstöðu í Breiðholtinu. Er eins og dálítill sveit í landslaginu þótt hvorki finnist þar kýr á beit né hestar í haga.

Á brún dalverpisins rekur Helga Unnarsdóttir myndlistar- maður listmunahús návar tiltekið í Rangárseli 8. Þar á hún sér verkstæði og aðstöðu til listsköpunar - til að skapa fegurð fyrir auga og sál. Fegurð þar sem glaðlegur persónuleiki hennar fær að njóta sín. Hún skapar með gleði í hjarta og leggur lífshugsun sína í verkin. Helga hefur búið og starfað í næstum þrjá áratugi í Breiðholti. Annars er hún að austan. Á rætur í sveit og einnig á Eskifirði. Einu af fallegri bæjarstæðum landsins og fyrirmynd póstkorta fyrir meira en eitt hundrað árum. Helga er menntaður íþróttatræðingur en listin hefur fyrir löngu tekið hana föstum tökum. Hún á ekki afturkvæmt frá fótiskör þeirrar gyðju. Hún lauk grunnnámi í myndlist í Fjölbrautaskólanum í Breiðholti eftir að hún kom suður og þaðan lá leiðin í Listaháskóla Íslands. Helga hefur einnig numið í Ungverjalandi og kynnst listinni frá ýmsum sjónarhornum í gegnum árin.

Hlusta á Rás 1 og heilluð af Færeijum

Þegar komið er í listmunahús Helgu eða Studio OS eins og hún kallar það berast tónar Rásar 1 til eyrna. Þótt morguntónlist gömlu gufunnar sé lítið eitt nútímalegri en þungir tónar Ríkisútvarps fyrir ára fer ekki á milli mála á hvað er hlustað og er í fullum takti við brún dalverpisins. „Já – ég hlusta á Rás 1,“ segir Helga um leið og hún lækkar tónlistina. „Ég hef ekki lært á þessar yngri rásir og heldur aldrei lært almennilega á kaffihúsamenninguna. En mér



Helga Unnarsdóttir með eitt verka sinna. Eftirtektarvert er hvernig hún heldur á verkinu. Næstum eins og um lifandi eru sé að ræða. Henni er jafnan eðlislægt að glæða verk sín lífi.

finnst gaman að fara út í fallega laut með kaffi og njóta hreina loftins og náttúrunnar,“ segir hún á meðan hún hellir upp á kaffi að góðum sveitasíð. Og svo fór hún að tala um Færeijar – nokkuð sem henni er hugleikið. „Hefurðu komið til Færeija,“ spyr hún tíðindamann og þegar hann neitar og kveðst skammast sín nokkuð fyrir framtaksleysið leggur hún áherslu á að hann verði að fara þangað. „Þetta er svo einstakt umhverfi, samfélag og líf.“ Svo tekur hún að segja frá fyrstu för sinni þangað. „Maðurinn minn var að fara í vinnuferð til Færeija. Þetta átti víst að verða karlaferð en mig langaði til þess að fara með og skoða eyjarnar. Þetta fékk takmarkaðan hljómgrunn hjá fararstjóranum en þegar ég lofaði að láta þá í friði fékk ég sæti í flugvélinni. Ég hafði aðeins kynnst færeyskum silfursmið og þegar út var komið hafði ég samband við hann. Hann bauð mér heim og ég átti afskaplega ánægjulega daga með honum og konunni hans á meðan karlarnir ferðafélagar mínir funduðu um rafmagnsmál. Þessi heiðurshjón fundu okkur bæði kaffi og laut og síðan hef ég

verið heilluð af Færeijum.“

Breiðholtíð hefur þroskast og vaxið

En hvernig tengist Helga Breiðholtinu. „Ég kom fyrst hingað árið 1987 og ætlaði að vera í tvö ár. Þau eru nú að vera 30 og ég segist enn vera á leiðinni heim. Ég er svo mikil sveitastelpa í mér nokkuð sem ég losna aldrei við. Ástæðurnar fyrir Seljahverfinu eru tvær. Mér fannst þetta umhverfi bera meiri sveit í sér en önnur og svo er maðurinn minn Jón Bjarki Oddsson úr Breiðholtinu eða réttara sagt hann var flóttamaður sem var skákað þar niður. Hann er Vestmannaeyingur og fjölskylda hans kom upp á land í gosinu í janúar 1973. Já - sem betur fer kom gos því annars hefði ég trúlega aldrei fundið karlinn.“ Hún hlær. „Breiðholtíð í dag segirðu. Hvernig mér finnst það. Það hefur þroskast og vaxið. Þegar maður fer að kynnst hverfinu sínu í gegnum börnin opnast nýjar víddir. Maður dettur inn í nýtt líf í gegnum þau. Strákarnir hafa gengið í skóla, tekið þátt í félagslífi og

stundað íþróttir með ÍR. Þeir voru í Seljaskóla og svo tók FB við. Þetta opnar manni betri sýn á byggðina. Mér finnst Breiðholtíð og þá er ég að tala um það allt – í fullkominni mynd eins og bær í borginni. Ég upplífi það þannig þegar ég kom og ég geri það alveg enn og ekkert síður. Breiðholtíð er afmarkað með sína landafræði og kúltúr.“

Kynntist góðu skólafarfi og flottum kennurum í FB

Mig langaði alltaf að læra listir,“ heldur Helga áfram eftir rabb um daginn og veginn og annan kaffibolla. „Það hljómaði ekki nægilega vel í minni heimabyggð á þeim árum svo ég tók lykkju á leiðina og fór í íþróttakennaraskólann. Ég gæti þá alltaf unnið fyrir mér sem íþróttakennari ef ekki annað. En listaáhuginn lét mig aldrei í friði. Ég man að amma mín fékk afmælisdagabók í afmælisgjöf og mér var sagt að ég mætti ekki teikna í bókina. Það var ekki til siðs á þeim tíma að krakkar teiknuðu í gestabækur foreldra sinna hvað þá ömmu sinnar en ég tók þetta engu að

síður sem ákveðna höfnun. Þegar ég kom hingað suður var ég menntaður íþróttakennari en hafði alltaf langað til að mennta mig í listsköpun. Ég fór í FB – á myndlistarbrautina til að komast að því hvort ég hefði eitthvað í þetta að gera og til þess að undirbúa mig fyrir nám í listaháskóla ef úr yrði. Þar kynntist ég góðu skólafarfi og flottum kennurum. Mér fannst stundum talað niður til FB eins og hann væri annars flokks skóli. Trúlega af því hann er staðsettur í Breiðholti. En ég get borið um hið gagnstæða. Bæði ég sjálf og strákarnir okkar hafa verið í FB. Þetta er mjög fjölbreyttur, vel búinn og frábær skóli. Í FB bjó ég mig eins vel og ég gat undir Listaháskólann. Hreinlega kreisti allt sem ég gat út úr honum. Hefði ekki gert það betur annars staðar.“

Breiðholtíð hjálpaði að taka sveitina með mér

Helga er heimakær. Horfir enn austur á land sem hún kallar heim. Búin að vera í áratug á dalbrúninni fyrir ofan Seljakirkju og búið í um tvö



Verk Helgu í Listhúsi hennar. Hvort sem um nytjahluti er að ræða eða huglæga sköpun endurspeglast frásögn sem Helgu er svo tamt að fylgja.

áratugi í Seljahverfinu nánar tiltekið í Kambaseli 24. „Nei - við höfum ekki skipt um húsnæði. Við keyptum í Kambaselinu á meðan við bjuggum fyrir austan. Þá var ekki talið viturlegt að festa fjármuni í húsnæði á landsbyggðinni. Við fluttum svo suður. Ætluðum að prufa. Við gætum þá alltaf farið aftur austur en við erum hér enn. Ég segi stundum að ég hafi tekið Eskifjörð með mér suður. Flutt sveitina með mér í borgina eða öllu heldur byggðina í borginni. Breiðholtið hjálpaði mér til þess. En hugurinn er svolítið klofinn. Hluti hans er alltaf fyrir austan.“

Mikilvægt að börn alist upp við list

Þegar litið er yfir verk Helgu verða þessi tengsl augljós. Þau endurspeglast hvort sem er í leir-eða glæmunum hennar. Þótt hún vinni að hluta í hefðbundnum stíl má sjá þessar hugrenningar – þessi tengsl í bakgrunninum. Fegurðin og næmi fyrir hinu smáa setja sterkan svip á verkin. Tengsl manns við náttúru koma þó hvað best fram í olíumálverkum hennar. Þar er stutt í dalverpið og lautina þótt forskriftin sé ekki alltaf hlutbundin og litirnir fái rúm til þess að flæða. Þar geta grös og fannir, eða fjara og land mest á hinum ólíklegustu stöðum. Koss hins kalda og heita. Helga gengur með komumanni um listhúsið og vinnustofuna. Tekur einn og einn hlut fram og gefur skýringar. Tilfinningalíf er henni hugleiðið sem hún kann að tákna í litlum leirhlutum. Verk sem segja sögu þótt séu smá í raunveruleikanum. Leirinn gefur að jafnaði mismunandi túlkum. Hinn dökki, þungi og jarðbundni og síðan sá ljósi sem hleypir birtu til þess sem um lykur. Hvort sem um nytjahluti er að ræða eða huglæga sköpun endurspeglast frásögn sem Helgu er svo tamt að fylgja – hvort sem hún situr á spjalli yfir kaffibolla eða mótar hugsun sína í leir, gler eða liti

okkur. En við verðum líka að passa upp á hverfið okkar - passa upp á samfélagið að það sé ekki vanmetið. Breiðholtið hefur upp á svo margt að bjóða.“

Hefði trúlega týnst í 101-um

Helga bendir einnig á náðina sem hún segir til staðar í Breiðholtinu. „Ég er enga stund að hoppa hingað yfir að heiman frá mér í Kleifarselinu. Þarf ekkert að nota bílinn frekar en ég vil. Mér finnst náðin við heimilin nauðsynlegt. Ef til vill er þetta sveitamennskan eða þorpstilfinningin hjá mér. Að vera til taks fyrir börnin og fjölskylduna. Ég hefði trúlega týnst í 101-um. Í mannmergðinni og túrismanum þar neðra. Ég finn að ég hefði ekki þrífist þar. Hér er ég í hálfgerðri sveit.“ segir Helga og lítur yfir dalverpið sem blasir við neðan listhússins og vinnustofu hennar. „Það eina sem ég hef aldrei felld mig við er að sjá ekki á sjóinn. Heima í sveitinni sá maður á sjóinn og ég tala nú ekki um á Eskifirði sem er dæmigerð sjávarbyggð þótt hún sé í fjallaföldi líkt og margar fleiri byggðir á strönd landsins. Þar fylgdist maður með bátunum koma að landi og gat spáð í hvað þessi eða hinn hefðu aflað mikið í veiðiferðinni. Hversu mörg tonn væru að koma á bryggjuna. Sagt er að lundinn gleymi að fljúga ef hann sér ekki á sjó. Ég er ekki alveg svo forfallin. Þetta venst því annars hefði ég ekki þrífist svo vel hér. En ég sakna sjávarins og fer ekkert leynt með það.“



Leirverk geta staðið ein og sér eða myndað stærri heildir. Myndin tekin í Listhúsi Helgu.

Bind miklar vonir við þessa byggð

Ég held líka að Breiðholtið sé að verða eftirsóknarverðara. Kynslóðaskipti eru að eiga sér stað. Eldra fólkið kys að skipta um húsnæði. Minnka við sig þegar tvö eru orðin eftir – kannski í stóru húsi. Yngra fólk er að koma inn í hverfið. Ný kynslóð sem hugsar með öðrum hætti. Kynslóð sem kann að meta náðina því hér getur maður skotist flest á tveimur jafnfljótum. Ég heyri að fólk er farið að tala um að fá aftur hverfaverslanir. Að þurfa ekki að aka út fyrir byggðina eftir nauðsynjum.

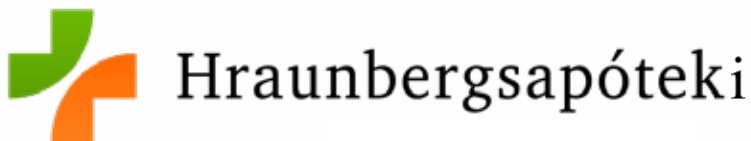
Mjóddin er verslana- og þjónustukjarni í útjaðri Breiðholtsins. Og svo höfum við Selhverfingar þína verslun. Hún er okkar Melabúð og Símon kaupmaður stendur fyrir sínu. Það kom stelpa til mín un daginn og hún spurði hvort hafi verið mörg börn í götunni þegar ég hafi flutt þangað. Hún var hissa hvað þau voru mörg. En þeim er aftur farið að fjölga. Ég bind miklar vonir við Seljahverfið og Breiðholtið allt,“ segir listakonan Helga Unnarsdóttir sem stendur á mörkum bæjar og sveitar í Seljahverfi.

á pappír og striga. Helga hefur boðið leikskólabörnum reglulega í listhúsið og vinnustofu í Rangárselinu. „Mér finnst mikilvægt að börn alist upp við list og að sjá hvernig listsköpun fer fram og þarna er ég að hugsa um börnin í hverfinu – nágranna mína. Ég lít á það sem framlag mitt til uppeldisáhrifa hér í Breiðholtinu. Ég er viss um að það muna einhver þeirra eftir konunni með listhúsið þegar þau verða stærri og það getur kveikt áhuga þeirra að leita víðar fanga. Ef ég get opnað áhuga þeirra er tilganginum náð. Þótt list geti og þurfi að vera krefjandi á hún einnig að veita gleði. Og af hverju ekki að bjóða börnunum að taka fyrsta skrefið að heimi listarinnar.“

Breiðholtið hefur upp á svo margt að bjóða

En aftur að Breiðholtinu sem Helga segir að haldi á sinn hátt utan um viðfangsefni sín. Hún horfir af brekkubruninni ofan í dalverpið. Sér sveitina. Ef til vill líka þessa sem hún segist hafa tekið með sér að austan. „Ég sé Breiðholtið fyrir mér sem einstaka byggð. Byggð sem hefur flest það sem fólk þarf til að lífa lífinu. Breiðholtið hefur gott skólakerfi, gott félagskerfi hvort sem litið er til yngri kynslóðanna eða þeirra eldri. Ég sé fyrir mér að byggð á borð við Breiðholtið geti staðið hvar sem er fyrir sínu. Hún þarf ekkert á öðrum byggðum að halda. Mér finnst líka sorglegt hvernig oft er talað niður til Breiðholtsins. Og ekki bara umhverfisins heldur og ekkert síður fólksins sem býr þar. Ég hef fundið fyrir fordómum um að einhverskonar annars flokks fólk búi í Breiðholtinu. Og ég hef fundið í gegnum börnin mín að FB er enn stundum talin annars flokks skóli bara af því að hann er hér. Ekkert af þessu er rétt en vanmatið virðist eiga greiðan aðgang að fólki sem lifir annars staðar. Það er ekkert sem fólk í öðrum hverfum hefur fram yfir

Febrúar er BARNA-mánuður í



Hraunbergsapóteki

Auk þess að vera með:

- Lyf á **lægra verði** – gerðu verðsamanburð
- Góðan **elli- og örorku afslátt**
- Góða og **hlýlega þjónustu**
- **Fría heimsendingu** á lyfjum

Verðum við með:

**Allar barnavörur á allt
að 25% afslætti**

Opið á virkum dögum: 8:30-18:00
Hraunbergi 4, 111 Rvk, 530 9500
info@hraunbergsapotek.is



hapotek

www.breiðholt.is

Snjókornasmiðja og Snædrífa í Gerðubergi



Snædrífa á Veggnum í kaffihúsi Gerðubergs.

Sýningin Snædrífa er afrakstur samstarfs barna frá leikskólanum Austurborg og félagsstarfs eldri borgara í Gerðubergi Sýningin stendur til 29. febrúar í menningarhús Gerðubergi.

Hugmyndin að þessu verkefni er að listkennslunemar frá Listaháskóla Íslands komu á stefnumóti kynslóða og fengu til samstarfs við sig félagsstarf eldri borgara í Gerðubergi og börn frá leikskólanum Austurborg.

Þessir aðilar hittust 11. desember síðastliðin og áttu notalega stund saman við að klippa út pappírssnjókorn og úr þeim varð listaverkið Snædrífa sem er til sýnis á „Veggnum“ í kaffihúsi Gerðubergs. Snjókornasmiðjan var endurtekin í Menningarhúsinu Gerðubergi á Vetrarhátíð 6. febrúar sl.

Opið alla daga
frá kl. 11 til 23.

**Kebab
eXpress**

Lóuhólar 4,nálægt Dominospizza

Sími: 557 1414

★ www.tattoo.is ★

simi : 7722171

CLASSIC TATTOO
REYKJAVÍK

Amrabaki 2

Opið 12:00-19:00 mánudaga til föstudaga

★ tattoo@tattoo.is ★

Breiðholtsblaðið

Auglýsingasími: 511 1188

Viska fólksins lokkuð fram í heimspekikaffi

Heimspekikaffi með Gunnari Hersveini hefur verið starfrækt í menningarhúsinu Gerðubergi í fimm ár við miklar vinsældir en þar er fjallað á mannamáli um mikilvæg efni og gestir taka virkan þátt í umræðum. Margir hafa fengið gott veganesti eftir kvöldin eða a.m.k. eitthvað til að ihuga nánar og ræða heima eða á vinnustað sínum. Heimspekikvöldin hefjast klukkan 20.00 og eru allir velkomnir.

Gunnar Hersveinn hefur frá upphafi haft umsjón með dagskránni og leiðir gesti í lifandi umræðu um málefni sem eru ofarlega á baugi en hann hefur tekið virkan þátt í samfélagsumræðunni á Íslandi til marga ára og skrifað bækur um gildi lífs og þjóðar. Þær heita Gæfuspor - gildin í lífinu, Orðspor - gildin í samfélaginu og Þjóðgildin - sprottin af visku þjóðar. Von er á bókinni Hugskot – skamm-fram- og víðsýni sem hann skrifaði með Friðbjörgu Ingimarsdóttur.

Helstu gildin í lífinu

Efnið sem fjallað er um á heimspekikaffinu er af ýmsum toga en oftast tengt siðfræði og spurningum um helstu gildin í lífinu, farsælt líf og hvers konar líferni er eftirsóknarvert. Breiðholtsblaðið ákvað að spyrja Gunnar Hersvein rithöfund og heimspeking nánar um hvernig heimspekikaffið er hugsað og framkvæmt.

„Ég vel ávallt mikilvægar spurningar til að fjalla um eins um hamingjuna, þakklætið, vináttu, ást, friðsemd, hugrekki og hómur ásamt ýmsum mannkostum og göllum og geri tilraun til að varpa ljósi á þessa þætti. Þá fæ ég mjög góða gesti með mér til að rýna í efnið til að sjá fleiri hliðar á hverju máli. Fólk sem hefur ánægju af því að miðla hugsunum sínum og niðurstöðum til annarra. Nefna má gesti eins og Vílborgu Davíðsdóttur rithöfund, Önnu Valdimarsdóttur sálfræðing og Kristínu Gunnlaugsdóttur myndlistarmann.

En við viljum alls ekki segja allt um efnið eða setja það þannig upp að niðurstaðan sé klár og þess vegna leitum við eftir visku gestanna sem koma á kaffihúsið í Gerðubergi. Við dreifum því spurningum á borðin og þá



Gunnar Hersveinn heimspekingur.

hefjast iðulega lifandi umræður meðal gesta. Loks segir fulltrúi á hverju borði frá umræðunum og við tökum saman efnið og bregðumst við því. Þannig skapast heildarniðurstaða til bráðabirgða, sem er ekki aðeins unnin af okkur heldur öllum sem koma.

Ef fólk heldur áfram að tala um efnið heima hjá sér og í vinnunni daginn eftir, þá er markmiðinu náð og áhrifin dreifast um samfélagið. Leitin að svari er þó ævilöng og það er engin leið fyrir efasemdarmann að hætta að leita.“

Góðir gestir í heimspekikaffi 2016

Heimspekikaffið nú í janúar sló öll aðsóknarmet og varð mest sótti staki viðburðurinn í sögu Gerðuberg. Setið var í 230 stólum, nokkrir stóðu og sumir þurftu frá að hverfa. Spurningin sem fjallað var um var: Hefur hugsun áhrif á heilsu? En læknisfræðin lítur gjarnan á huga og líkama sem aðskilin fyrirbæri. En hvað segja önnur vísindi og hvað er heilsa? Getur hugsun haft áhrif á hjartað? Geta viðhorf haft áhrif á líðan? Getur gleðin og það að deila gleðinni með öðrum lengt lífið? Gunnar og Lára G. Sigurðardóttir læknir og doktor í lýðheilsuvísindum áttu samtál um efnið og fannst gestum sérlega gaman að heyra heimspekinga og læknisfræðina tala saman.

Þann 17. febrúar verða

manngerðir og mannlýsingar teknar fyrir í heimspekikaffinu. Þá verður spurt eins og forngríkkinn Þeófrastos gerði árið 319 f.o.t í bókinni Manngerðir: Hvernig er smjaðrarinn gerður? En nískupúkinn eða sá hrokafulli? „Dindilmennska er þýlunduð þrá eftir mannvirðingum.“ Gunnar Hersveinn heimspekingur dregur upp nokkrar manngerðir sem lýsa t.d. þrjósku, leti og hégóma, og Sigurbjörg Þrastardóttir skáld rýnir m.a. í samfélagsmiðla, auglýsingar og bókmenntir þar sem greina má skemmtilegar mannlýsingar og -gerðir.

Húmor og staðalímyndir fram undan

Þann 16. mars verða Hamingja og húmor til umfjöllunar. Gunnar fær þá Eddu Björgvinsdóttur leikkonu til að ræða um hamingju og veita innsýn í húmor og gleði í lífi og starfi. Spurt er: Hvaða áhrif hefur húmor á hamingju?

20. apríl verða Staðalímyndir og samfélag í brennidepli. Gunnar fær til sín Friðbjörgu Ingimarsdóttur mennta- og menningarfræðing til að ræða um staðalímyndir og gagnrýna hugsun. Hafa staðalímyndir áhrif á ákvarðanir fólks?

Allir eru velkomnir í heimspekikaffi með Gunnari Hersveini í boði Borgarbókasafnsins og er kaffihúsið opið.

<http://www.borgarbokasafn.is>

SJÁVAR
HÖLLIN

FERSKUR FISKUR
OG FISKRÉTTIR

HÓLAGARÐI
LÓUHÓLUM 2-4
SÍMI 5 88 55 55

Framtíðarsýn og ímynd hverfis - það er okkar að móta

... eftir Nichole Light Mosty formann hverfisráðs Breiðholts

Breiðholt er hverfi margbreytileika þar sem íbúalýðræði, heilsa og félagslegur jöfnuður eru höfð að leiðarljósi. Breiðholt er umhverfisvænt hverfi þar sem lögð er áhersla á samstarf um betra samfélag. Ég fylltist stolti síðastliðið þriðjudagskvöld þegar Formaður Borgarráðs las upp stefnumið Hverfisráð Breiðholts á Borgarstjórnarfund. Þetta er í fyrsta sinn held ég í sögu Reykjavíkurborgar að hverfisráð skili af sér stefnumiðum til Borgaryfirvalda. Það var undir þriðja lið á dagskrá, Málefni um Breiðholt. Ég var mjög kvíðin fyrir þessum lið á dagskrá þar sem hægt var að fylgjast með neikvæðri umræðu um okkar hverfi þegar kallað var eftir ábendingum frá fulltrúum í minni hluti í Borgarstjórn. Áætlunin var að draga upp neikvæðar umræður án þess að fá svör frá sviðum innan borgakerfisins eða hjá þeim sem ber að svara fyrir slík mál.

Auðvitað eigum við að ræða upphátt það sem betur má fara. Það er nauðsynlegt því annars verður aldrei þróun eða framför. Við eigum einnig að bera ábyrgð á því sem við tölum um, taka virkan þátt í að leita lausna, hafa þann kjark að hugsa til lengra tíma og hvað sé best fyrir sem flesta. Stundum er nauðsynlegt að hugsa hvað er best til þess að hafa áhrif á um 21 þúsund íbúa sem dvelja einnig hér í Breiðholt. Hér má nefna dæmi um fólk í hverfinu sem tók að sér að sjá um og hirða trjágróður.

Könnun Creditinfo

Það sem við segjum og hvernig við bregðumst við því sem sagt er um okkur kemur til með að hafa meiri áhrif á ímynd hverfisins en samsetning íbúa, viðhald í hverfinu eða þjónusta sem þar fer fram. Þegar frétt um Breiðholtið - til dæmis um eitthvað neikvætt eins og innbrot eða ofbeldi í hverfinu þá logar facebooksiða Íbúasamtakanna Betra Breiðholts um hvernig Breiðholtið er alltaf tekið og talað niður til þess í þessu samhengi. Enn þegar flutt er jákvæð frétt af hverju loga þá ekki þessi sömu viðbrögð? Hvað varðar neikvæðar fréttir um Breiðholtið vil ég deila með ykkur smá upplýsingum um greiningu á umfjöllun um Breiðholt á vegum Fjölmiðlavaktar Creditinfo. Rýnt var í prentmiðla, ljósvakamiðla og vefmiðla frá desember 2012 til mars 2013. Samtals birtust 422 fréttir um Breiðholt á þessu tímabili. Hér er um að ræða frétt af öllu tagi; lögreglumál, íþróttir, umhverfismál, mál er snerta innflytjendur, skipulagsmál, skóla- og leikskólamál og félagsmál ásamt ýmsu öðru. Mælikvarðinn var mjög jákvætt, frekar jákvætt, hvorki né, frekar neikvætt og mjög neikvætt. Af þessum 422 skiptum var frétt annað hvort mjög jákvæð eða frekar jákvæð eða samtals greint 85 sinnum. Hvorki né frétt var með hæstu mælingu eða 323 sinnum og frekar neikvætt mældist einungis 14 sinnum. Það var aldrei greint frá mjög neikvæðri frétt um Breiðholtið á því tímabili sem hér var rýnt í. Ég hef trölla trú á að þessar jákvæðu frétt yrðu fleiri ef önnur greining mundi fara fram núna.

Nauðsynlegt að kanna málin vel

Þegar ég held fyrirlestra eða mæti á fundum utan hverfisins er hlaðið á mig hrósi fyrir þróun, þjónustu og framtíðarmöguleika sem Breiðholtið hefur. Ég er eins og flest allir frekar fljót að fara í vörn ef einhver vill tala um eitthvað

neikvætt um elsku bestu hverfið mitt en ég passa mig á að hugsa um mína ábyrgð tengda því sem er sagt. Ég kanna málin vel áður enn ég tek þátt í að blása upp neikvæðni. Ég get tekið sem dæmi nýlega frétt um biðtíma eftir greiningum í skólum í Breiðholti sem er mjög flókið mál. Enn það jákvæða er að við veitum miklu meiri þjónustu og að skólar hafa miklu breiðari aðgang að sérfræðingum til inngrips og úrræða á meðan beðið er eftir

greiningu. Þar myndast flöskuháls sem er erfitt að túlka nema að miðlað sé áfram hinn jákvæðu hlið sögunnar. Vitið þið að stundum endar það þannig að greining er óþörf þegar loksins kemur að henni.

Rödd Breiðhyltinga inn í stóra kerfið sem er Reykjavíkurborg

Hugsid þið kæru Breiðhyltingar. Þið búið í hverfi og það er eina

hverfið í Reykjavík þar sem Hverfisráði ykkar þykir svo vænt um bæði hverfið og íbúana að við lögðum mikið í að búa til stefna og framtíðarsýn. Ég er sjálf að liggja allt í að við náum að vinna með ykkur ábendingar um jákvætt samskipti og uppbyggilegar lausnir. Markmið okkur með gerð stefnumiðs er að tengja betur hverfið og íbúana við það stóra kerfi sem Reykjavíkurborg er. Við erum að gera okkur besta til að finna leið inn í kerfið þar sem rödd Breiðhyltingar kemur til þess að hafa áhrif á jákvæða ímynd um Breiðholt. Munið þið fyrst og



Jákvæð frétt birtist um skólamál þegar leikskóli í Fellahverfi hlaut Orðsporið árið 2014. Orðsporið er veitt þeim sem þótt hafa skara framúr í þágu leikskólastarfs á Íslandi. Nichole er fyrir miðju á myndinni ásamt Jóni Gnarr þáverandi borgarstjóra.

fremst að hver og einn getur haft allt að segja um ímynd og framtíð Breiðholts.

FB

VIRÐING
FJÖLBREYTTNI
SKÖPUNARKRAFTUR



OPIÐ HÚS Í FB

Fimmtudaginn 18. febrúar
kl. 17:00-18:30

Fata- og textílblaut – Myndlistarbraut – Nýsköpunarbraut – Félagsvísindabraut
Framhaldsskólabraut - Hugvísindabraut – Íþróttabraut – Náttúruvísindabraut – Opin braut
Starfsbraut – Tölvubraut – Húsasmiðabraut – Rafvirkjabraut – Sjúkraliðabraut – Snyrtibraut

Heilsugæslan í Mjódd 25 ára

... Samband læknis og skjólstæðings er mest gefandi, segir Sigurbjörn Sveinsson læknir.

Heilsugæslan Mjódd var formlega stofnuð 1. mars 1991 og á því 25 ára afmæli um þessar mundir. Upphafið má rekja til þess að árið 1988 sáu tveir heimilislæknar, Samúel Samúels-son og Sigurbjörn Sveinsson að auglýst var eftir heimilis-læknum á samning utan heilsu-gæslu. Þeir höfðu báðir reynslu af störfum í heilsugæslu í um áratug, Samúel á Ísafirði og Sigurbjörn í Búðardal og sáu þarna tækifæri til að hefja störf á höfuðborgarsvæðinu. Í kjölfarið stofnuðu þeir læknastofu, Heil-sugæslan í Mjódd sf, í leiguhús-næði í eigu Stefáns Sigurkarl-sonar lyfsala í Álfabakka 12 og hófu þar starfsemi 1. ágúst 1988.

Þessi samningur bauð ekki upp á heilsugæsluþjónustu eins og þeir vildu veita. Einungis var hægt að ráða ritara í hlutastarf og ekki svigrúm til að veita heilsuverndarþjónustu. Þó buðu þeir upp á mæðravernd sem var einsdæmi hjá læknum utan heilsugæslustöðva en þegar þeir auglýstu að boðið yrði upp á ungbarnavernd gerði borgarlæknir formlega athugasemd við það, því sú þjónusta væri fyrir utan verksvið læknastofunnar.

Spennandi verkefni

Þegar þáverandi heilbrigðis-ráðherra Guðmundur Bjarnason beitti sér fyrir stofnun heilsugæslustöðvar á þessu svæði fannst Samúel og Sigurbirni það spennandi verkefni og það varð úr að ráðuneytið keypti rekstur stofunnar og húsnæði og gerði hana að heilsugæslustöð 1. mars 1991, en fyrsta árið var stöðin í sama Ráðuneytið hóf strax leit að hentugu húsnæði fyrir stöðina í Mjóddinni og haustið 1992 var flutt í núverandi húsnæði að Þönglabakka 6. Gylfi Guðjónsson arkitekt hannaði stöðina í samráði við starfsmenn, og er það að mestu óbreytt. Skráðir skjólstæðingar læknaanna voru



Starfsfólk Heilsugæslunnar í Mjódd. Myndin var tekin á liðinni jólaföstu.

samtals rúmlega 4.000, sá hópur fylgdi þeim á nýju stöðina. Skjólstæðingahópurinn var að mestu af svæðinu en einnig voru mjög margir úr Kópavogi, þar vantaði lækna á þessum tíma, og víða annars staðar af höfuðborgarsvæðinu.

Skólaheilsugæsla alltaf verið hluti af starfinu

Fyrsta verkefnið var að ráða starfsfólk. Matthea G. Ólafsdóttir var ráðin hjúkrunarforstjóri en hún er líka ljósmóðir og það gerði stöðinni kleift að bjóða strax upp á mæðravernd. Móttökuritari kom í fullt starf og fljótlega tóku til starfa þrír hjúkrunarfræðingar sem störfuðu við ungbarnaeftirlitið í Asparfelli. Hjördis Harðardóttir,

læknir byrjaði þá um haustið en einungis var pláss fyrir þrjá lækna í Álfabakka 12. Haustið 1991 er því starfsemi heilsugæslustöðvarinnar strax fullmótuð og þjónustan komin í nokkuð endanlegt form. Fjórði læknirinn, Birgir Guðjónsson, bættist við 1. nóvember 1992. Aðrir heimilislæknar sem hafa verið lengi við störf á stöðinni eru Jóhann Tómasson, sem lét af störfum fyrir 2 árum, Lárus Ragnarsson og Jón Aðalsteinn Jóhannsson, sem hefur verið ráðinn fagstjóri lækninga Heilsugæslunnar Mjódd í nýju skipulagi Heilsugæslu höfuðborgarsvæðisins.

Skólaheilsugæsla hefur alltaf verið hluti af starfinu, skólarnir sem stöðin hefur veitt þjónustu

eru Breiðholtsskóli, Seljaskóli og Ölduselsskóli.

Samheldinn kjarni frá upphafi

Lítill starfsmannavelta hefur verið lán stöðvarinnar og samheldinn kjarni hefur verið við störf frá upphafi. Í því sambandi má nefna Samúel yfirlækni og Mattheu yfirhjúkrunarfræðing, sem létu af störfum 30. september 2015, þegar tekið var upp nýtt rekstrarfyrirkomulag hjá HH og ráðinn einn svæðisstjóri í stað yfirlæknis og yfirhjúkrunarfræðings. Þess má geta að bæði Samúel og Matthea verða áfram við störf hjá HH. Matthea verður í hlutastarfi sem ljósmóðir og Samúel sem yfirlæknir Héraðsvaktar og



Sigurbjörn Sveinsson læknir.

hjúkrunarheimila; bæði verða með aðsetur á stöðinni. Áratuga reynsla Samúels mun nýtast vel í sérnámi heimilislækna, því hann mun koma að námi þeirra sem mentor.

Á ýmsu hefur gengið í starfi og umhverfi heilsugæslustöðva á þessum aldarfjórðungi. Um tíma var verið að hugsa um að sameina Heilsugæslunnar Mjódd og Efra Breiðholti en fallið var frá þeim hugmyndum. Starfsumhverfi heimilislækna hefur líka breyst á þessum árum vegna opinberra aðstæðna. Hugmyndafræði heimilislækninga um samfellda þjónustu frá vögggu til grafar á undir högg að sækja; þá hefur langvarandi undirmönnum og skortur á nýliðun einnig grafið undan þjónustunni.

Þegar Sigurbjörn var að rifja upp 25 ára sögu stöðvarinnar var hann spurður hvort þetta hefði verið skemmtilegt; hann svaraði að svo væri og það sem væri mest gefandi væri samband læknis og skjólstæðings enda væri það kjarni læknisstarfsins.

Nýtt rekstrarform og ný sóknarfæri

... spjallað við Hrafnhildi Halldórsdóttir svæðisstjóra

Það er skemmtilegt að segja frá því að nú er stöðin að taka upp nýtt fyrirkomulag á rekstri. Heilsugæslan Mjódd er í fyrsta hollri þriggja stöðva hjá Heilsugæslu höfuðborgarsvæðisins til að ganga í gegnum þessar breytingar. Svæðisstjóri er nýtt starfsheiti hjá HH, í nýja fyrirkomulaginu á rekstri heilsugæslustöðva er hann yfirmaður stöðvarinnar ásamt því að vera fagstjóri síns fagsviðs.

Hrafnhildur Halldórsdóttir, B.Sc, MPH hjúkrunarfræðingur var ráðinn svæðisstjóri Heilsugæslunnar Mjódd frá 1. október 2015 til fimm ára. Hún hefur starfað í heilsugæslunni síðan 1995, fyrstu 12 árin við verkefnastjórnun á Heilsugæslunni Sólvangi, en síðustu átta ár sem yfirhjúkrunarfræðingur á Heilsugæslunni Mosfellsumdæmi. Nýja fyrirkomulagið á skipulagi og rekstri heilsugæslustöðva miðar að því að auka þjónustu við notendur, nýta betur fjármuni og bæta vinnuumhverfi starfsmanna. „Til að gera þjónustuna markvissari verður teymisvinna grunnstef í starfsemi stöðva,

ásamt innleiðingu aðferða straumlínustjórnunar. Þverfagleg teymi heilbrigðisstarfsfólks munu auðvelda stöðvum að taka á flóknum vandamálum með fjölbreyttum úrræðum. Í breyttu skipulagi mun starfsfólk fá aukið sjálfstæði til að móta starfsemina og útfæra þjónustu sem mætir þörfum íbúa og uppfyllir um leið kröfur um árangur samkvæmt mælingum og mati,“ segir Hrafnhildur.

Þjónustusvæði tíu þúsund íbúa

Þessum breytingum hefur meðal annars fylgt ráðning á fleiri læknum og endurbætur á húsnæðinu, sem styður við nýtt vinnulag ásamt því að efla kennslu. Heilsugæslustöðin er nú formlega orðin kennslustöð fyrir bæði sérnámslækna í heimilislækningum og sérnámshjúkrunarfræðinga í heilsugæsluhjúkrun sem er lyftistöng fyrir faglegt starf. Það er von okkar að breytt skipulag muni laða til okkar ungt fólk sem hefur áhuga



Hrafnhildur Halldórsdóttir, hjúkrunarfræðingur svæðisstjóri Heilsugæslunnar Mjódd.

á að leggja fyrir sig störf hjá heilsugæslunni. Hrafnhildur segir markmið stöðvarinnar í dag vera að efla þjónustu við íbúa þjónustusvæðisins, sem eru um tíu þúsund talsins. „Heilsugæslan á að vera fyrsti viðkomustaður í heilbrigðisþjónustunni þar sem

ólíkum þörfum notenda er mætt og þeim leiðbeint yfir í önnur kerfi heilbrigðisþjónustunnar eftir því sem þörf er á. Flóknari vandamál, þörf fyrir fjölbreyttari úrræði og skortur á sérhæfðu starfsfólki kallar á nýja nálgun í starfseminni.“

Efla smáslysaþjónustu

„Við viljum markvisst efla smáslysaþjónustu, ásamt samstarfi við Landspítala- háskólasjúkrahús og Læknasetrið, sem er í sama húsi. Þjálfun hjúkrunarfræðinga í nýju sérnámi heilsugæsluhjúkrunarfræðinga gerir þeim kleift að taka þátt í teymisvinnu, sem eykur skilvirkni með því að gera lækni kleift að fela öðrum í hans teymi ákveðin verkefni. Stöðin hefur verið að byggja upp lífstílsráðgjöf sem felur í sér eftirlit og ráðleggingar varðandi hækkun á blóðsykri (sykursýki tegund 2) ásamt leiðbeiningum um að taka upp hollari lífnaðarhætti með aukinni hreyfingu og hollum matarvenjum. Heilsuvernd fyrir eldri borgara er einnig að þróast, markmið hennar er að viðhalda

heilbrigði einstaklingsins og gera honum kleift að búa lengur á eigin heimili. Við höfum einnig ráðið til okkar sálfræðing í hlutastarf til að auka þjónustuna, megin áhersla sálfræðingsins í dag eru börn undir 18 ára aldri og þeirra fjölskyldur. Nauðsynlegt er að leita fyrst til hjúkrunarfræðings eða læknis til að fá tíma hjá sálfræðingi.“

Heilsuveran.is

Meðal nýjunga í þjónustu stöðvarinnar er að núna er hægt að panta tíma og endurnýja lyfseðla í gegnum “Heilsuveru https://www.heilsuvera.is. Það er mikill tímasparnaður bæði fyrir skjólstæðinga og starfsfólk stöðvar. Til þess að virkja Veruna þarf rafræn skilríki. Við hvetjum alla okkar íbúa til að kynna sér og nýta þessa þjónustu. Heilsugæslan Mjódd er því í mikilli sókn aldarfjórðungsgömul. Við hlökkum til að veita ykkur áfram góða þjónustu og lítum björtum augum til framtíðar.

Gróðurhúsið í Seljagarði verður áfram í sumar

Ákveðið er að starfrækja gróðurhúsið í Seljagarði í Seljahverfi á komandi sumri. Gróðurhúsið lifði af stóru storma haustsins þannig að hópurinn sem hefur staðið fyrir því er í góðum málum með framhaldið sem er algjörlega sjálf-boðaliðum að þakka. Þau náðu að endurbyggja gróðurhúsið nánast frá grunni síðasta sumar og gera það enn harðbyggðara.

Þórey Mjallhvít Ómarsdóttir ein af aðstandendum Seljagarðshópsins segir að þau séu farin að klæja í fingurna og hlakka til að rækta eitthvað dásamlegt í garðinum í sumar. Hún segir að auðvitað sé fólki velkomið að leigja reiti bæði inni í gróðurhúsinu og líka úti. Enn eru nokkur laus pláss í garðinum og auðvitað er einnig alltaf hægt að koma og kíkja og taka þátt í sameiginlega reitunum. Við ætlum að bjóð upp á að fólk komi og ættleiði lítinn skika í sumar. „Það er frábært tækifæri fyrir þá sem eru óruggir og langar bara að prófa,“ segir Þórey. Hún segir að á undanförunum árum hefi orðið vitundarvakning í hinum vestræna heimi og m.a. borist hingað til lands. Almennigur vilji nú miklu fremur kaupa mat sem ræktaður er hér á landi og á heilnæman hátt. „Mörgum finnst eins og að við höfum fjarlægst náttúruna. Þetta þýðir að sífellt fleiri hafa áhuga á að rækta í sameiningu. Samfélagsrekinn garður, eða borgarbyli er staður þar sem að allir geta tekið þátt í að skapa og rækta saman. Hugmyndin er að halda ýmsa viðburði tengda garðinum, sýningardaga, uppskerudaga



Aðstandendur Seljagarðs gleðjast við sáningu á liðnu ári.

og jafnvel halda súpueldhús. Við fengum leyfi frá borginni að nýta þessa lóð í Seljahverfi enda er matjurtaræktun komin á stefnuskrá borgarinnar. Tillaga okkar smellpassaði því inn í stefnu allra flokka um að færa ræktun nær borginni.“ Lokað er fyrir skráningu í gróðurhúsinu 5. maí og fer skráning í netfanginu seljagardur109@gmail.com.

Útireitur kostar 4800 kr. úti og innireitur 6000 kr. innireitur 3000 kr. og tilraunasvæði úti 2000 kr. Vefsíðu verkefnisins má finna á www.borgarbyli.wordpress.com

Fella- og Hólakirkja:

Einar Clausen með tónleika þann 17. feb.

Einar Clausen óperusöngvari heldur tónleika í Fella- og Hólakirkju 17. febrúar n.k. og hefjast þeir kl. 20. Tónleikarnir eru hluti af tónleikaröðinni Frjáls eins og fuglinn sem nú stendur yfir í kirkjunni. Einar er fæddur í Reykjavík árið 1965. Hann hefur notið leiðsagnar hæfra söngvara og söngkennara og má í því sambandi nefna Alex Ashworth, David L. Jones, Ian Partridge, Ingu Jónínu Backman, Ólöfu Kolbrúnu Harðardóttur og Helene Karusso.

Einar hefur starfað óslitið við tónlist frá árinu 1990. Hann hefur komið víða fram sem einsöngvari undir stjórn fjölmargra stjórnenda, bæði með kórum og hljómsveitum, m.a. Kammersveit Reykjavíkur og Sinfóníuhljómsveit Íslands. Hann hefur sungið einsöng í tónlist Monteverdis, Bachs, Schuberts og verkum Jóns Leifs. Þá hefur Einar m.a. margsinnis sungið hlutverk svansins í Carmina Burana, eftir Carl Orff, tenórhlutverkið í Misa Criolla, La Peregrinación og Navidad nuestra, eftir Ariel Ramirez, tenórhlutverkið í Theresíumessu Haydns, hlutverk Guðspjallamannsins í Mattheusarpassíunni eftir Bach og baritónhlutverkin í Requiem eftir Gabriel Fauré og Mass of the Children, eftir John Rutter. Einar hefur sungið inn á fjöldann allan af upptökum, tónlist af ýmsum toga. Ekki verður posi á staðnum.



Einar Clausen.

ALLTAF FULLT BORD AF FERSKUM FISKI OG FISKRÉTTUM

Opið alla virka daga kl. 9 – 18:30.



GÓLF-MOTTUR við innganginn borga sig

CORAL®

Vörn gegn óhreindum og bleytu

KJARAN

SÍÐUMÚLA 14 • 108 REYKJAVÍK • SÍMI: 510 5510 • www.kjaran.is
OPIÐ VIRKA DAGA KL. 8 -18.

OTTO AUGUSTSSON

Tölvur og gögn ehf.

PC & Mac

Þekking og reynsla

Persónuleg og traust tölvuþjónusta í Mjódd

í sama húsi og Íslandsbanki.

í umhverfi Mjódd

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

Pangbakka 10 (MJÓDD) • Sími: 557-2053

Bernskuminningar úr Breiðholtinu

Matthías Árni Guðmundsson útskrifaðist af náttúrufræðibraut FB með einkunnina 9,32. Matthías er 19 ára og hlaut verðlaun í eðlisfræði, efnafræði, stærðfræði og spænsku. Matthías fékk 10 í öllum stærðfræðiáföngunum sem hann tók en tók samtals átta áfanga. Foreldrar hans eru Rakel Rut Guðmundsdóttir og Guðmundur Rúnar Matthíasson.

Er að hugsa um að fara í efnaverkfræði

Ég er innfæddur Breiðhyll-ingur. Átti heima í lðufellinu fyrstu þrjú árin og síðar í fimm ár í Rjúpufellinu. Síðan höfum við búið í Spóahólunum. Ég er miðjubarn og á tvær systur, eina eldri og aðra yngri. Það má segja að ég þekki Fella- og Hólahverfið ágætlega. Öll skólagang mín hingað til hefur verið í Breiðholtinu.

Hún hófst á leikskólanum Ösp sem var á bak við Bónus-búðina sem þá var í fellunum. Þaðan fór ég í Fellaskóla í þrjú ára en síðan í Hólabrekkuskóla fram yfir 10. bekkinn og þá tók FB við. Já – trúlega hef ég verið einhvers konar námshestur. Mér hefur alla vega alltaf gengið vel í skóla – einkum í stærðfræði og eðlisfræði. Ég hafði snemma gaman af þeim greinum. Var forvitinn um hvernig þessir hlutir virkuðu, var fljótur að átta mig á reglum og það hefur smám saman leitt mig þangað sem ég er kominn í náminu. Ég ákvað að taka mér hvíld frá námi það sem eftir er í vetur og hefja háskólanám að hausti – trúlega í efnaverkfræði. Í dag er ég að vinna hjá Mjólkursamsölunni en ég hef haft sumarvinnu þar undanfarin sumur.

Kenndi í stærðfræðiverinu

Ég hef aldrei tekið neinn þátt í íþróttum sem hægt er að tala um en er Leiknismaður í mér svona inn við beinið. Ég held að Leiknir hafi gert ýmislegt fyrir krakkana hér í hverfinu og sé eftir að hafa ekki verið meira með þeim. Þetta er gott félag og þótt það hafi fallið aftur niður úr úrvalsdeildinni þá á það bara að vera hvatning fyrir strákana að gera betur og hífa sig upp aftur. Ef ég lít til baka – til áraanna í Fellaskóla þá held ég að margt hafi breyst. Einkum hversu mörg börn eiga sér annan uppruna en íslenskan. Þetta skapar fjölbreytni og glæðir hverfið lífi. Ég skipti yfir í Hólabrekkuskóla þegar við fluttum í Rjúpufellið. Mér fannst ég finna talsverðan mun á skólunum. Einkum hvað allt var frjálslegra í Hólabrekkuskóla. Það var meira regluverk í Fellaskóla og ég man að þar vorum við látin standa í biðröðum en ekkert slíkt tíðkaðist í Hólabrekkuskóla. Þar vaknaði líka áhugi minn á stærðfræði og eðlisfræði. Ég var alltaf ofarlega í þessum fögum en náði samt ekki að verða efstur. Það var ein stelpa sem alltaf var aðeins ofar og tók flest verðlaunin við lokaútskriftina. Ég náði þó að næla mér í ein. Svo tók FB við. Ég var á náttúrufræðibraut og hélt áfram að fást við áhugamál mín stærðfræði og eðlisfræði og tók oft nokkuð marga áfanga í einu sem varð til þess að ég lauk skólanum eini önn fyrir en algengast er.

Keppti í Gettu betur

„Ég var alltaf mikið fyrir skólann og var ég að vinna á sumrin. Var fyrst í unglingavinnunni en fór síðan að vinna hjá Mjólkursamsölunni. Móðir mín hafði starfað þar og þekkti til og fékk vinnu fyrir mig. Ég var ekki mikið í strákahópum. Kannski vegna þess að ég var ekki í íþróttum en átti svona kunningja. Ég tók

þátt í keppninni Gettu betur í tvö skipti í liði FB en annars tók ég ekki mikinn þátt í félagslífinu. Þegar ég var minni var Bónus í Fellunum áður en verslunin flutti yfir í Hólagarð þegar Nóatún hvarf þaðan og svo var Leifasjoppa einnig í Fellunum á þeim tíma. Maður fór talsvert þangað en var þó aldrei mikið að þvælast. Kannski hef ég bara verið svona góður strákur.



Með tennisspaða í hendi við lðufellið.



Kominn á hjól í lðufellinu.

Ghetto stimpillinn er ekki sanngjarn

Ég hef auðvitað ekki mikinn samanburð en mér finnst Breiðholtið gott hverfi. Ég held að Ghetto stimpillinn sem stundum er settur á þessa byggð sé hvorki réttur eða sanngjarn. Hann hefur orðið til annars staðar en er lífseigur. Auðvitað er líka margt fólk sem telur Breiðholtið besta hverfið. Það hefur auðvitað sína kosti sem stundum er horft framhjá og eðlilega eru skiptar skoðanir um það eins og annað. Ég hef engar fyrirætlanir um að yfirgefa Breiðholtið. Í haust stefni ég á nám í háskóla. Eftir það er óráðið hvað tekur við.



Matthías Árni með verðlaun sín eftir útskriftina úr FB í desember.



Búinn að búa til snjókarl úti í garði.



Ungur maður með flugvélamódel á ganginum heima.

Skapandi samstarf í Breiðholti

Nýverið hóf umhverfis- og skipulagssvið Reykjavíkurborgar samstarf við grunnskóla Reykjavíkur sem kallast „skapandi samstarf“. Það felst í því að nemendur 6. bekkjar í öllum skólum borgarinnar fá líkan af sínu skólahverfi sem þeir mála og festa hús á. Nemendur geta síðan komið með tillögur um hvernig hægt er að bæta skólahverfið þeirra.

Nemendur í 6. bekk í Breiðholtsskóla riðu á vaðið og gerðu fyrsta líkanið Hólabrekku- og Fellaskóli komu í kjölfarið og að lokum munu skólarnir í Seljahverfi gera sín líkön. Líkönin verða sýnd á íbúafundum sem verða haldnir í hverju skólahverfi. Þar gefst íbúum hverfanna kostur á að skrifa niður tillögur um úrbætur á sínu hverfi sem þeir festa niður á þann stað þar sem þeir telja að úrbóta sé þörf.

Markmiðið með verkefninu er að gera hverfin sjálfbærari, vistvænni og meira heilsueflandi. „Skapandi samstarf“ er tilraun til þess færa mótun hverfanna nær íbúunum. Íbúarnir geta komið með tillögur um úrbætur sem varða allt sem heyrir undir umhverfis- og skipu-



Nemendur 6. bekkjar í Hólabrekkuskóla buðu foreldrum sínum að sjá afrakstur vinnu sinnar á glæsilegri kynningu sem fór fram í kennslustofum þeirra og jafnframt máttu nemendur skila inn hugmyndum til sviðsins um hverju þeir vilja breyta eða bæta í hverfinu sínu, og voru allar tillögur formlega skráðar niður af fulltrúa sviðsins.

lagssvið Reykjavíkurborgar. Eins og að bæta við ruslafötum, leggja göngu- og hjólréiðastíga eða búa til

lysti- og/eða matjurtargarða o.s.frv. Að lokum verða líkön af öllum hverfum borgarinnar sýnd saman.



Graenir 
SKÁTAR
– við elskum dósir!

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



Þetta er í annað skiptið sem Hálsaskógur fær grænfánann. Hér halda börn og starfsfólk á fánanum.

Hátíðlegur dagur í Hálsaskógi

Í tilefni bóndadagsins föstudagsins 22. janúar buðu börnin í leikskólanum Hálsaskógi öllum karlmönnum í fjölskyldum sínum í morgunverð og var það afar vel sótt. Feður, afar, bræður og frændur gæddu sér á ljúffengum brauðbollum með tilheyrandi.

Að því loknu var komið að afhendingu Grænfánans. Kot var að fá hann í sjötta skiptið og Borg í annað en þetta var í annað skiptið sem Hálsaskógur fær fánann eftir að leikskólinn var sameinaður. Í hádeginu gæddu svo börnin sér á þorramat sem var borinn fram á hlaðborðum í söllum leikskólans. Það var því



Pabbar, afar, bræður og frændur gæddu sér á brauðbollum.

heldur betur hátíðlegur dagur í leikskólanum Hálsaskógi.

Nú styttest í sumarið!

Notist sumar,
vetur, vor og haust.



STÍGVÉLABÚÐIN

NOKIAN
FOOTWEAR

Álfabakka 14a í Mjódd • 109 Reykjavík • Sími: 527 1519

Ekki vera hryggur!

Röng líkamsstaða þegar unnið er löngum stundum í tölvum eða öðrum snjalltækjum getur haft alvarlegar afleiðingar í för með sér til styttri og lengri tíma bæði á líkama og sál.

Sem hluti af áttakinu Heilsueflandi Breiðholt ætlar Gáski sjúkráþjálfun að bjóða uppá líkamsstöðugreiningu og fræðslu í því hvernig fyrirbyggja má vandamál í baki og hálsi vegna tölvu/símanotkunar.

Líkamsstöðugreining Gáska felur í sér skoðun á:

Standandi og sitjandi líkamsstöðu

Hreyfanleika í hrygg

Lengd fótleggja

Almennri líkamsfærni



GÁSKI
SJÚKRÁÞJÁLFUN

HEILSU EFLANDI
BREIÐHOLT

Frekari upplýsingar og tímapantanir á gaski.is eða í síma 568-9009

FB tekur þátt í Heilsueflandi Breiðholt ... verkefnið kynnt í skólanum

Fjölbrautaskólinn í Breiðholti tekur þátt í Heilsueflandi Breiðholt sem stuðlar að heilsueflandi samfélagi í Breiðholti. Skólinn hefur unnið markvisst að undirbúningi og innleiðingu á nýlokinni haustönn.

Sérstakt forvarna- og heilsuteymi heldur utan um framkvæmdina í skólanum. Fjölbrautaskólinn í Breiðholti er heilsueflandi framhaldsskóli og vinnur að áhersluatriðum Embættis landlæknis um næringu, hreyfingu, líðan og lífsstíl með nálgun Heilsueflandi Breiðholts.

Í byrjun skólaárs var blásið til heilsuviku í skólanum þar sem fersk byrjun á heilsueflingu í FB var kynnt fyrir nemendum. Í heilsuvikunni gafst nemendum kostur á að kynna sér hollt mataræði og boðið var upp ávexti, lýsistöflur, trópi og kristal. Nemendur lýstu ánægju sinni með verkefnið og höfðu á orði að allar vikur ættu að vera heilsuvikur þar sem niðurskornir ávextir væru í boði alla daga.



Þórdís Gísladóttir.

Áhersla á næringu

Unnið er með alla áherslupættina í skólanum; næringu, hreyfingu, líðan og lífsstíl samkvæmt aðgerðaráætlun Heilsueflandi Breiðholts. Einnig er valin einn áherslupáttur árlega eins og getið er um í heilsueflandi framhaldsskóla og sérstök áhersla lögð á hann það árið. Í FB var valið að vinna með sérstaklega með næringu skólaárið 2015 til 2016.

Hafragrautur og hollara mötuneyti

Alla morgna vikunnar er boðið upp á hafragraut sem kennarar góðfúslega skenkja nemendum og skiptast deildir á að sjá um framkvæmdina með mikilli ánægju. Markvisst er unnið með mötuneyti skólans um að boðið sé upp á næringarrikan mat og dregið úr óhollustu eins og kostur er. Sýnileiki gosdrykkja og sælgæti í mötuneytinu er orðinn minni og stefnt er að því að lágmarka sölu á slíkri vöru í framtíðinni.

Fjölbreytt hreyfing og heilsuefning

Tilraun var gerð á haustönn með jógakennslu einu sinni í viku fyrir starfsfólk. Þetta mæltist mjög vel fyrir og því var ákveðið að halda tímumum áfram á vorönn og bjóða nemendum að taka þátt. Á vorönn gefst því bæði nemendum og starfsfólki tækifæri á jóga tímum einu sinni í viku. Þá byrjar dagurinn kl. 7:45 með háltíma í jóga undir stjórn Halldóru Björnsdóttur íþróttafræðings.

Eitt af markmiðum skólans í Heilsueflandi Breiðholti er að taka þátt í almenningsviðburðum um hreyfingu. Starfsfólk og nemendur taka því virkan þátt í lífshlaupinu núna í febrúar. Markvisst hvetja kennarar nemendur til að hjóla í skólann ásamt allri almennri hreyfingu. Þar eru hæg heimantökin því margir starfsmenn fjölbrautaskólans eru góðar fyrirmyndir í hreyfingu. Nokkrir þeirra hafa m.a. hjólað í skólann daglega í áratugi og hvetja óspart samkennara sína að gera slíkt hið sama.

Faglega staðið að skipulagðri hreyfingu

Tilraun varð gerð á haustönn með að brjóta upp bóklega tíma með markvissum teygjuæfingum. Íþróttakennarar skólans útfærðu æfingarnar fyrir almenna kennara. Reynsla af þessu litla inngripi var góð. Góð íþróttakennsla er skólanum, leidd af fagmenntuðum íþróttafræðingum. Í skólanum eru skipulagðir íþróttatímar sem uppfylla viðmið aðalnámskrár framhaldsskóla. Nemendum er kennt á góðar gönguleiðir í nærumhverfinu í íþróttatímum og íþróttaáfangar eru mjög fjölbreyttir t.d. blak, badminton, bandý og körfubolti auk þess geta nemendur valið sér áfanga sem fela í sér almenna hreyfingu eins og göngu, skokk, sund, jóga, líkamsrækt og fjallgöngur. Því má segja að valið sé umtalsvert og faglega sé staðið að skipulagðri hreyfingu í skólanum. Þegar hreyfing verður megináhersla skólans í Heilsueflandi Breiðholti væri verðugt markmið að fjölga íþróttatímum í viku á nemendur og/eða bjóða upp á daglega hreyfingu.

Gott íþróttahús og sundlaug eru við fjölbrautaskólann og nýta bæði nemendur og starfsfólk sér það. Verið er að reisa líkamsræktarstöð við íþróttahúsið sem mun auka enn á möguleika til hreyfingar.

Björt framtíð

Á haustönn var forvarnadagur þar sem nemendur og starfsfólk skólans komu með hugmyndir að aðgerðum varðandi heilsuefninguna. Á vorönninni sem nú er að hefjast verður unnið áfram með þessar hugmyndir í því skyni að koma til móts við alla hópa í skólanum.

Nemendur munu fá markvissa fræðslu um heilbrigðan lífsstíl, svefn, vímuefni, sjálfsmynd, kynheilbrigði o.fl. Með tilliti til svefntíma unglinga varð ákveðið að hefja skólann seinna á þessu skólaári en áður að ósk nemenda. Skólinn hefst nú kl. 8:30 í stað 8:15.

Næstu fjögur ár verður stöðugt leitað leiða til að ná sem bestum árangri með hagsmuni nemanda og starfsfólk skólans að leiðarljósi. Heilsu- og forvarnateymi skólans ásamt skólastjórnendum mun fylgja verkefninu eftir af áhuga og festu. Það er óhætt að segja að hin kraftmikla byrjun á Heilsueflandi Breiðholti í Fjölbrautaskólanum í Breiðholti gefi góð fyrirheit um bjarta framtíð verkefnisins í skólanum.

Ég hef fengið mikið af ágætu fólki hingað

...segir Páll Ásgeirsson tattoomeistari í Bökkunum

Páll Ásgeirsson opnaði tattoostofuna Classic Tattoo Reykjavík við Arnarbakka í Breiðholti fyrir um tveimur árum en þá hafði hann verið starfandi í Gautaborg um tíma. Stofan er við hliðina á Gallerí grjóti í þjónustukjarnanum innst við Arnarbakka. Páll kveðst vera kominn á heimaslóðir því hann er uppallinn að hluta við Írabakka nánast beint á móti þjónustukjarnanum. Breiðholtablaðið leit við hjá Páli á dögunum.

Hann var fyrst inntur eftir þeim tíma þegar hann var að alast upp í bökkunum. „Ég bjó við Írabakka frá átta ára til ellefu ára aldurs. Ég man að þá var mun meira af krökkum en er í dag. Það voru oft svo margir krakkar í hverri blokk að þau þurftu ekkert að fara á milli blokka til þess að leika sér. Stundum myndaðist rigur á milli krakkanna í bökkunum en algengast var að krakkar í hverjum stigagangi og stundum í hverri blokk héldu saman. Þá var líka meira líf hér í þjónustukjarnanum. Breiðholt skjör var í hinni byggingunni þar sem Iceland er núna og svo var hárgreiðslustofa hér og fleira. Ég man að ég fór sem krakki í klippingu hingað. Bara í næsta nágrenninu. Mjóddin tók eitt og annað frá kjarnanum hér. Þar byggðist upp þjónusta sem fólk sótti og erfiðara varð um reksturinn inn í hverfinu. Seljahverfið var bara í byggingu og fólk var að byrja að flytja þangað. Ef ég lít fram til dagsins í dag þá finnst mér að meira líf mætti kvikna hér og einnig vænti sárlega að Strætó gangi inn í hverfin en fari ekki bara í kringum þau. Það er kannski erfitt í framkvæmd en það hljóta að vera til leiðir til þess að koma á fleiri strætóferðum innan Breiðholtshverfanna. Sem dæmi þá get ég bent á að elda fólk þarf að labba niður í Mjódd í hvaða veðri og færð sem er.“

Það var bara mól alls staðar

En hvernig finnst Páli Breiðholtið hefa elst. „Mér fannst lengi lítið vera aðhafst. Ég fylgdist auðvitað ekki alltaf með því ég var um tíma búsettur út á landi og tvívegis erlendis. Þegar ég kom hingað aftur fannst mér vanta viðhald á eitt og annað. Það var eiginlega ekki fyrr en að Jón Gnarr varð borgarstjóri að farið var að sinna Breiðholtinu.“ Páll bendir á stéttina fyrir framan þjónustukjarnann máli sínu til stuðnings. „Það var bara mól alls staðar en svo var farið að laga.“

Fór að hugsa – Get alveg eins farið til fólksins

Páll kveðst hafa verið búinn að leita að húsnæði annars staðar – meðal annars niður í 101- um. „Flest sem ég sá var ekki hentugt og svo var húsnæði í miðbæjunum of dýrt. Ég fór þá að hugsa um hvort ég gæti ekki alveg eins farið til fólksins eins og að fá það niður í bæ til mín þannig að ég stækkaði leitarhringinn. Þegar ég rakst á þetta pláss hér þá vaknaði einhver gömul æskutaug. Af hverju ekki að prufa að fara bara heim í Breiðholtið – heim í Bakkana þaðan sem ég átti margar minningar sem strákur. Ég hafði ekki verið hér



Páll Ásgeirsson á stofu sinni í Bökkunum í Breiðholti.

í nær 35 ár og fór því að veita breytingum athygli. Það sem ég rak mig fyrst á er hversu margt fólk af erlendum uppruna hefur sest hér að. Ég hef haft samskipti við sumt af því og yfirleitt er þetta gott og kurteist fólk. Okkur hefur tekist mun betur til með aðlögun innflytjenda og nýbúa en til dæmis Svíum þar sem ég þekki til. Þar var allt of mörgum innflytjendum hrúgað saman á einn stað þar sem þeir hreinlega lokuðust inni og samlöguðust ekki þeim sem fyrir voru og nú þeir sænsku að fást við afleiðingar þess. Einkum og sér í lagi í Malmö þar sem ég bjó um tíma. Hér dreifist fólkið mun meira um hverfið og byggðina og samlagast. Við erum heppin að þessu leyti. Það er eitthvað krúttlegt við þetta.“

Gautaborg er eins og ofvaxin Akureyri

Páll hélt utan um aldamótin. Hann bjó um fjögur ár í Malmö og stundaði nám í tattoolistinni. Eftir að hann kom til baka ferðaðist hann nokkuð um landid einkum um Norðurland en hann átti heima á Húsavík um tíma. Eftir það opnaði hann stofuna Tattoo. is í Pósthússtræti. En hann átti eftir að fara aftur til Svíþjóðar. Í það skipti lá leiðin til Gautaborgar þar sem hann rak tattoostofu sem hann kallaði Insana Tattoo. Stundaði þar tattoolistina og seldi einnig fatnað einkum íþróttaboli með merkjum. Hann segir mikinn mun á þessum tveimur borgun. „Gautaborg er sænskari en allt sem sænskt er. Eiginlega eins og ofvaxin Akureyri. Gautaborgarþúar vita af sér og það er völlur á þeim. Þetta eru gjörólikir landshlutar - vesturströndin og Skánn. Það er flest afslappaðra í Malmö. Skánverjar eru líkari Dönum um margt og nokkuð auðvelt að kynnast þeim.“

Kenningin mín hefur haldið

En hvernig hefur gegnið að fá fólk með aðferð Páls að flytja stofuna til þess. „Það hefur bara gengið nokkuð vel. Ég hef fengið mikið af ágætu fólki hingað og sumir koma aftur og aftur sem segir sína sögu. Ég hef alltaf gætt þess að bjóða góð verð. Gætt vel að verðsamanburði sem hefur reynst mér hagstætt. Vinsældir tattoosins eru að aukast og það er umtalsverður vöxtur hjá mér þegar lítið er til verkefna. Þannig

að mér finnst kenning mín hafa haldið – að þetta hafi tekist hjá mér sem ég tel styrk fyrir Bakkana og fyrir Breiðholtið að þetta geti þrífist hér.“

Of lítið gert fyrir unglingana

En það er annað sem ég hef verið að hugsa um,“ heldur Páll áfram. „Mér finnst ekki gert nóg fyrir unglingana þótt ýmsar félagsmiðstöðvar starfi. Það fara ekki allir þangað. Ég er að tala um fólk á aldrinum 14 til 17 ára sem er á þessum erfiða aldri og hefur enga staði til þess að koma saman á. Það vantar staði þar sem lífið er sjálfskipað og ekki niður njörvað í verkefni. Ekki einu sinni bensínstöð þar sem hægt er að hanga. Um tíma voru tölvuleikjasalir en nú eru festir komnir með tölvuspjöld og ipoda. Meira að segja vídeóleigurnar eru horfnar. Myndefnið er komið á netið. Þau hafa viljað sækja svolítið til mín en ég get ekki leyft krökkum að hanga því þá ynni ég lítið eða ekkert. Ég prufaði eitt sinn á Þorláksmessu að bjóða upp á piparkökur. Það var vel þegið. Krakkar á þessum aldri geta oft ekki farið neitt. Þau eiga enga peninga. Tekjumöguleikar krakka og unglinga hafa minnkað frá því sem var. Þegar er var 15 ára vann ég um tíma í Slippnum á Húsavík. Hver myndi ráða 15 ára strák í skipaviðgerðir eða húsasmíðar í dag. Þetta er allt orðið breytt og þessa krakka vantar samastað. Það þarf ekki að gera prógramm fyrir þau. Mörg eru hugmyndarík og bara leyfa þeim að gera eitthvað sjálfsprottið. Eða bara að tala saman. En hvað sem því líður bræddi það mig að geta komið aftur á bernskuslóðirnar hér í Bökkunum. Ég er með opið frá kl. 12 til kl. 19 á mánudögum og föstudögum og aðrir tímar eru eftir samkomulagi.“

Gerðu góðverk í dag

907 2002

Hjálparstarf kirkjunnar www.help.is

Félagsmiðstöðvarnar:

Breiðholt Got Talent og skíðaferð til Akureyrar

Nú er heldur betur farið að styttest í hæfileikakeppni Breiðholts, Breiðholt Got Talent sem fer fram föstudagskvöldið 19. febrúar næstkomandi. Þessi stórskemmtilega keppni hefur fest sig í sessi, en í ár er keppnin haldin í sjöunda skiptið.

Breiðholt Got Talent fer fram í hátíðarsal Breiðholtsskóla og er frír aðgangseyrir. Þetta er án efa einn skemmtilegasti og stærsti viðburður ársins hjá frístundamiðstöðinni Miðbergi. Unglingarnir fá tækifæri til að spreyta sig og sýna hæfileika sína, hvort sem það er í formi dans, söng, tónlist eða öðru.

Skíðaferð félagsmiðstöðvanna í Breiðholti verður farin 18. til 19. mars næstkomandi. Ferðinni er haldið til skíða- og brettaparadísarinnar Akureyrar. Það er góð þátttaka í ár og eru á leiðinni hátt í 70 unglingar úr öllum skólum hverfisins norður.



Halldór og Heimir úr Bakkanum voru sigurvegarar í Breiðholt Got Talent á síðasta ári.

Skráningu í ferðina er lokið. Það er mikil tilhlökkun í hópnum enda stórskemmtilegt að skella sér í svona ferð.

Reykjavíkurmót grunnskólasveita 2016:

Frábær árangur skáksveita Ölduselsskóla

Skáksveitir Ölduselsskóla náðu góðum árangri á Reykjavíkurmóti grunnskólasveita sem fram fór mánudaginn 8. febrúar síðastliðinn. A-sveit skólans endaði í 2. sæti eftir að hafa barist um forystuna allt mótið. Liðsmenn sveitarinnar eru orðnir afar reynslumiklir þrátt fyrir ungan aldur og eru duglegir að æfa.

Liðið skipuðu: Óskar Víkingur Davíðsson, Mykhaylo Kravchuk, Stefán Orri Davíðsson, Baltasar Máni Wedholm Gunnarsson og Birgir Logi Steinþórsson. B-sveitin endaði í 14. sæti, en árangur hennar vakti athygli þar sem strákarirnir í sveitinni hafa litla reynslu af taflmennsku á skákmótum en hafa, eins og strákarirnir í A-sveitinni, verið mjög duglegir að æfa að undanfórnu. Liðið skipuðu: Elfar Ingi Þorsteinsson, Brynjar Haraldsson, Víktor Már Guðmundsson, Ívar Örn Lúðvíksson og Frank Gerritsen. Liðsstjóri var Björn Ívar Karlsson, skákkennari frá Skákakademíunni. Næsta verkefni skáksveita Ölduselsskóla er Íslandsmót barnaskólasveita, sem fram fer í apríl. Boðið er upp á vikulegar skákæfingar í Ölduselsskóla í samvinnu við Skákakademíu Reykjavíkur.

Fyrir þá krakka í Breiðholtinu sem hafa áhuga á skák má benda á ókeypis, opnar æfingar hjá Skákféluginu Huginn á mánudögum frá kl. 17:15 til 19:00.



Skáksveitir Ölduselsskóla.

Æfingarnar eru í Álfabakka 14a í Mjóddinni, inngangur er á milli Fröken Júlíu og Subway og er félagsheimilið er á 3. hæð.

Snyrtistofan Meyjan

Linda Björk snyrtifræðingur býður upp á snyrtimeðferð fyrir alla. 15% afsl. fyrir eldri borgara mánudaga, þriðjudaga og miðvikudaga.



Opið: Mán, þri, og mið, kl. 9-17
Fim 11-20 og fös 9-16

Tímapantanir
í síma:
785 3448



Verið velkomnar.

Meyjan snyrtistofa
Hólmaseli 2,
109 Reykjavík

Einkarekið apótek
Lágt lyfjaverð - góð þjónusta



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

Breiðholtsblaðið

Auglýsingasími: **511 1188**

**ÍR- og
Leiknisvörur**

**Enskar
fótboltavörur**

**Leikföng
í úrvali**

Leiksport
Sími 5575020 **Hólagarði**

Breiðholtsblaðið

www.borgarblod.is

Rætt við spænskan þjálfara Leiknis:

Græna spjaldið fyrir góða hegðun



Fyrir áramót var spænskur þjálfari ráðinn til Leiknis til að þjálfa fjórða og annan flokk karla hjá félaginu. Hann heitir Enrique Caballero en gengur undir nafninu Kike. Honum er margoft til lista lagt en hann er meðal annars með UEFA Pro þjálfaragráðu og er að ljúka háskólaprófi í sálfræði í heimabæ sínum Cádiz.

Kike er einnig upphafsmaður græna spjaldsins sem er spjald sem er notað í knattspyrnu ásamt því gula og rauða. Spjaldið er notað í 4. deild á Spáni og í næstefstu deild á Ítalíu svo eitthvað sé nefnt. Við settumst niður með Kike og ræddum við hann um græna spjaldið og dvölinu hjá Leikni.

Hvað er græna spjaldið?
Græna spjaldið er í raun verkfæri til að hjálpa þjálfurum, dómurum og leikmönnum. Í fótbolta er oft hugsað um það sem neikvætt. Þér er refsað fyrir slæma hegðun með gulu og rauðu spjaldi. Af hverju ekki að verðlauna góða hegðun? Græna spjaldið verðlaunar háttvísi innan vallar.

En hvernig hafa viðbrögðin við græna spjaldinu verið?
Í þeim leikjum sem spjaldið er notað er það sérstök stund þegar spjaldið fer á loft. Á leikjum úti er yfirleitt mikið af fólki og þegar dómariinn lyftir spjaldinu standa allir upp og klappa. Og það sést líka á leikmanninum sem fær spjaldið að það er einnig sérstakt fyrir hann. Eftir leikinn segja leikmenn frá því að þeir hafi fengið græna spjaldið.

Hefur þú fengið mikla athygli fyrir spjaldið?
Já, fólk er yfirhöfuð mjög hrifið af þessari hugmyndafræði. Ég hef fengið tvenn verðlaun fyrir þessa hugmynd. Meðal annars heiðursverðlaun frá Háskólanum í Cádiz þar sem ég er að læra.

En hvernig getur þjálfarinn notað spjaldið?
Ég verðlauna leikmenn með spjaldinu á æfingum og síðan í lok árs fær sá sem á flest spjöld viðurkenningu. Um daginn t.d. spiluðu strákarnir leik sín á milli. Leikurinn endaði 2-2 þannig að ég gaf liðinu sem var með fleiri græn spjöld stigin þrjú sem keppt var um. Við þjálfarar erum ekki bara að búa til knattspyrnumenn við erum líka að búa til karaktera.

Hvernig blasir Leiknir við þér sem félag?
Frá fyrsta degi sá ég það að Leiknir er meira en félag, það er stór fjölskylda. Foreldrar eru mun virkari en á Spáni og virðast skilja íþróttir betur. Á Spáni skutla foreldrar börnum á æfingar og leiki en fara svo heim. Hér á Íslandi eru foreldrar miklu sýnilegri. Á Íslandi er fólk líka miklu jákvæðara og heiðarlegra. Ef að dómariinn er félagsmaður í ákveðnu félagi á Spáni þá dæmir hann með sínu liði. Á Íslandi er það daglegt brauð að félagsmenn dæmi hjá sínu félagi og það er ekkert vandamál. Hér eru líka allir tilbúnir að vinna fyrir sitt félag í sjálfböðavinnu. Á Spáni er þetta ekki svona.

Hvernig er lífið á Íslandi?
Mjög ólíklegt Spáni. Færri eru á ferli hér í Breiðholtinu en ég á að venjast heima. Hér hef ég líka fengið að kynnst snjó sem er stórkostlegt. Ég er mest í kringum fólkið í klúbbum sem hefur tekið mér mjög vel. Ég geng mikið hér í Elliðaárdalnum sem er stórkostlega róandi en svo er gaman að fara í skoðunarferðir. Ég tór niður í bæ um daginn og skoðaði mig um. Fór einnig á ströndina og dýfði fætinum í vatnið og það var ískalt!

ÖPK

Leiknir Reykjavíkurmeistari



Leiknisstrákarnir höfðu 4-1 sigur á Völsurum.

Leiknir lék til úrslita gegn Val og höfðu öruggan 4-1 sigur. Leiknismenn urðu því sigurveggarar í þessu hundraðasta Reykjavíkurmóti sem haldið hefur verið og endurtóku þar með leikinn frá því 2013 þegar þeir unnu mótið í fyrsta sinn með eftirminnilegum sigri á KR. Leiknismenn sigruðu sinn riðil nokkuð örugglega. Þeir höfðu tryggt sig í úrslitin eftir sigra á Fylki og KR áður en síðasta umferðin var spiluð. Í undanúrslitum lentu Leiknispiltar í kröppum dansi gegn Fjölni en unnu sig út úr því með frábærum kafla um miðbik síðari hálfleiks og náðu að knýja fram sigur í vítaspyrnukeppni.

Okkar menn voru svo langtum betri en andstæðingur okkar Valur í úrslitaleiknum og höfðu öruggan og sanngjarnan 4-1 sigur eins og áður sagði. Ingvar Ásbjörn skoraði tvö markað Leiknis og Elvar Páll og Sindri Björnsson voru með sitt markið hvor í leiknum.

Þessi glæsilegi sigur Breiðholtspilta gefur vonandi góð fyrirheit fyrir komandi tímabil og nú er bara að fylkja liði um hverfisliðið okkar og styðja Leikni í komandi baráttu.

ÞE

Óskum Leikni til hamingju með Reykjavíkurmeistaratitilinn!



Anita og Hafþór íþróttafólk ársins



Anita og Hafþór ásamt Ingigerði Guðmundsdóttur varaformanni og Bjarka Þór Sveinssyni formanni ÍR.

Anita Hinriksdóttir valin íþróttakona ÍR og Hafþór Harðarson íþróttkarl ÍR fyrir árið 2015. Íþróttakona og íþróttkarl ÍR 2015 voru heiðruð á verðlaunahátíð Íþróttafélags Reykjavíkur nýlega. Anita Hinriksdóttir frjálsíþróttakona var valin íþróttakona ÍR 2015 og Hafþór Harðarson keilari íþróttkarl ÍR 2015. Þau voru valin úr stórum hópi tilnefndra afreksmanna frá öllum deildum félagsins.

Aðrir sem hlutu tilnefningu voru:

- Ástrós Eiðsdóttir, knattspyrnukona ÍR 2015.
- Ástrós Pétursdóttir, keilukona ÍR 2015.

- Brynhildur Bergmann Kjartansdóttir, handknattleikskona ÍR 2015.
- Helga María Vilhjálmisdóttir, skíðakona ÍR 2015.
- Mary Jane Rafael, karatekona ÍR 2015.
- Alexander Njálsson, júdókarl ÍR 2015.
- Aron Anh Ky Huynk, karatekarl ÍR 2015.
- Guðni Valur Guðnason, frjálsíþróttkarl ÍR 2015.
- Hákon Örn Hjálmarsson, körfuknattleikskarl ÍR 2015.
- Kristinn Logi Auðunsson, skíðakarl ÍR 2015.
- Már Viðarsson, knattspyrnukarl ÍR 2015.
- Sturla Ásgeirsson, handknattleikskarl ÍR 2015.



Verðlaunahafar allra deilda ÍR á verðlaunahátíð félagsins ásamt varaformanni og formanni ÍR.

Fimm ÍR-ingar keppa á Norðurlandamóti

Fimm ÍR-ingar verða meðal keppenda á Norðurlandamóti fullorðinna í frjálsíþróttum 13. febrúar nk. Frjálsíþróttasamband Íslands sendir 10 keppendur á mótið í sameiginlegu liði Íslands og Danmerkur. Þau sem keppa verða; Anita Hinriksdóttir sem hleypur í 800 m, Hulda Þorsteinsdóttir keppir í stangarstökk, Þorsteinn Ingvarsson keppir í landsstökki, Guðni Valur Guðnason varpar kúlu og kastar kringlu og Óðinn Björn Þorsteinsson varpar kúlu. Aðrir keppendur eru Arna Stefánía Guðmundsdóttir, Þórdís Eva Steinsdóttir og Kolbeinn Höður Gunnarsson FH, Hafdís Sigurðardóttir UFA og Kristinn Þór Kristinnsson HSK. Keppendur hafa undirbúið sig vel undanfarið á mótum

sl. helga og hafa verið að ná góðum árangri og Íslands- og aldursflokkametum en þar voru á ferðinni Anita Hinriksdóttir í 400 m hlaupi stúlkna 20-22 ára

innanhúss og Guðni. Valur Guðnason í kringlukasti karla innanhúss. Gunnar Páll Jóakimsson og Pétur Guðmundsson eru meðal þjálfara í ferðinni.

SKAUTA HÖLLIN
REYKJAVÍK

Sími: 588 9705
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.

Fréttir

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

ÍR-ingar í karate á verðlaunapalli á RIG

Reykjavík International Games var haldið í 9. sinn daganna 21. - 31. janúar 2016. Karatehluti RIG fór fram í Frjálsíþróttahöllinni Laugardal 30. janúar 2016. Hátt í 100 keppendur frá 9 félögum auk erlendra gesta tóku þátt í mótinu. Keppt var bæði í kata og kumite. Keppendur frá karatedeild ÍR voru þrír og komust þau öll á verðlaunapall.

Þetta árið sýndi RÚV beint frá úrslitum í karate. Í úrslitum í kata junior karla voru báðir keppendur frá karatedeild ÍR. Íþróttkarl ársins 2015 í karate hjá ÍR, Aron Anh Hunynh lenti í 1. sæti og Matthías B Montazeri í 2. sæti. Kamila Buraczewska ÍR keppti bæði í kata youth og kumite youth kvenna og lenti í 3. sæti í báðum flokkum. Ljóst er að karatestarfið undir stjórn Vicente Carrasco þjálfara fer vel af stað á nýju ári.



Matthías ÍR 2. sæti, Aron ÍR 1. sæti og Arnar KVF 3. sæti.



Lóa Björg Fylki 2. sæti, Embla Fylki 1. sæti, Ronja KFR og Kamila ÍR 3. sæti.

GETRAUNANÚMER

ÍR ER 109

Lena Inaba
vann
Öskur



Lena Inaba Árnadóttir.

Söngkeppnin Öskur var haldin með glæsibrag í Fjölbautaskólanum í Breiðholti á fyrir skömmu. Samkeppnin var hörð og var það Lena Inaba Árnadóttir sem bar sigur úr býtum og mun hún taka þátt í söngkeppni framhaldsskólanna fyrir hönd FB sem sýnd verður í sjónvarpinu.

Ekki vera
hryggur



Sem hluti af áttakinu Heilsu-eflandi Breiðholt ætla Gáski sjúkrahjálfun að bjóða uppá líkamstöðugreiningu þar sem farið verður yfir hvernig best er að bera sig við vinnu og leik þegar kemur að líkamsstöðu. Örar tækninýjungar gera börnum og unglingum sífellt auðveldara fyrir að festast í kyrrsetumynstri. Rannsóknir hafa auk þess sýnt að unglingar eyða að meðaltali 2-3 klukkutímum á dag fyrir framan tölvu- eða sjónvarpsskjá og öðru eins í snjallsíma. Röng líkamsstaða þegar unnið er löngum stundum í tölvum eða öðrum snjalltækjum getur haft alvarlegar afleiðingar í för með sér til styttri og lengri tíma bæði á líkama og sál. Besta leiðin til að forðast slíkar afleiðingar er að huga að líkamsstöðu og líkamsbeitingu og gildir í þeim efnum sem og svo mörgum öðrum, því fyrr því betra. Því miður eru sjúkrahjálfarar að fá til sín ungmenni sem hafa þróað hjá sér ranga lögun á hryggsúlu og hafa stöðugt ranga vöðvaspennu vegna rangrar líkamsbeitingar á þeim aldri þegar að hryggurinn er að mótast. Í grunnskóla er verið að fylgjast með sjón og heyrn hjá hjúkrunarfræðing og bólusetning fer fram. Engin skoðun á sér stað á hrygg eða á hreyfanleika. Skekkjur á hrygg og rangt hreyfimyntur fer því framhjá okkur og uppgötvast allt of seint, eða þegar verkir koma fram og trufla svefn og daglegar athafnir. Það er ekki nóg að foreldrar segi við börnin sín að sitja bein og standa rétt. Þetta þarf að kenna og leiðbeina þannig að hvert og eitt þeirra beri ábyrgð á rétttri líkamsstöðu. Sjúkrahjálfarar í Gáska bjóða nú upp á slíka greiningu og kennslu.

Gunnlaugur Jónasson og
Ágústa Yr Sigurðardóttir
sjúkrahjálfarar í Gáska í Mjódd

TILBOÐ
PIZZUVEISLA!

Kauptu 5 pizzur að eigin vali en borgaðu fyrir 4



THIN & CRISPY
chicken
pizza
made with 100%
mozzarella

THIN & CRISPY
four cheese
pizza
made with 100%
mozzarella

THIN & CRISPY
cheese &
pizza
made with 100%
mozzarella

THIN & CRISPY
double pepperoni
pizza
made with 100%
mozzarella

399kr.
stk.

THIN & CRISPY OG DEEP PAN
PIZZUR

DEEP PAN
four cheese

DEEP PAN
double
cheeseburger pizza
made with 100%
mozzarella

499kr.
stk.

ICELAND
SÚRDEIGS PIZZUR

THE TAKEAWAY
BBQ SIZZLER

THE TAKEAWAY
SAUCE STUFFED CRUST
PEPPERONI

899kr.
stk.

CHICAGO TOWN TAKEAWAY
PIZZUR

CLASSIC MARGHERITA

SPICY CALABR

299kr.
Pk.

CHICAGO TOWN PIZZUR
2 Í PAKKA

2 PEPPERONI

ONE EPIC
GIVEAWAY
FREE
PIZZA FOR
EVERYONE

299kr.
Pk.

CHICAGO TOWN PIZZUR
2 Í PAKKA

2 HAM & PINEAPPLE

LOADED
WITH TASTY
TOPPINGS

799kr.

BEN & JERRY'S TIL AÐ FULLKOMNA HELGINA



Ben & Jerry's Cookie Dough
500 ml



Ben & Jerry's Caramel Chew
500 ml



Ben & Jerry's Chocolate Fudge Brown
500 ml



Ben & Jerry's Caramel Sutra
500 ml



Ben & Jerry's Minter Wonderland
500 ml



Ben & Jerry's Half Baked
500 ml



OPIÐ ALLAN SÓLARHRINGINN
ICELAND, ENGIHJALLA,
VESTURBERGI OG ARNARBAKKA

Iceland

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

„Ég er löggiltur fasteignasali
og hef starfað við sölu fasteigna
samfleytt frá árinu 1997“.

www.frittsoluverdmat.is

ANDRI SIGURÐSSON
Löggiltur fasteignasali
s. 690 3111



SMÁRINN
FASTEIGNAMIDLUN