

Breiðholtsblaðið

Dreift frítt í öll hús í Breiðholti

NÓVEMBER 2016

11. tbl. 23. árg.



Sveinsbakarí
Hólagarði og Arnarbakka



Hrekkjavaka í Hólabrekkuskóla

Hrekkjavakan eða Halloween eins og hún kallast á ensku er orðinn fastur liður í skólastarfi hér á landi. Hrekkjavakan á sér rætur í engilsaxneskri hefð frá þeim tíma að menn töldu tímenn og nóttum fremur en í árum og dögum. Veturinn eins og nóttin var talin koma um mánaðamót október og nóvember. Krakkarnir í Hólabrekkuskóla létu sitt ekki eftir liggja og klæddust hrollkenndum búningum eins og sjá má á myndinni sem Engilbert Imsland tók.

Slökkvitækjaþjónustan
564 1433
Bakkabraut 16 • 200 Kópavogur
Fyrir heimili - húsfélög - fyrirtæki
Úrval slökkvitækja. Leitið tilboða!

JÓLAD GATAL
Fólu þú eitthvað og skilyrði þú með 24 heildsönnun
PREMIUM
Quality of life

- bls. 4
Fjallað um umdeilda skýrslu Rauða krossins

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

Lambakjöt úr kjötborði á tilboði þessa helgi

Lambahryggir kr. 1.988.- kg.
Lambalæri kr. 1.499.- kg.
og margt fleira.

SELJAKJÖR

- KAUPMAÐURINN Á HORNINU -



gæði úrval þjónusta

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.

11. tbl. 23. árgangur

Breiðholtsblaðið er dreift frítt í öll hús í Breiðholti

Samrýmist ekki Rauða krossinum

Eflaust hefur forsvarsmönnum Rauða krossins gengið gott til að finna út hvar skórin kreppir að í uppeldi barna í Reykjavík þegar ákveðið var að efna til skýrslugerðar um aðstæður þeirra í borgarsamfélaginu. Vinnubrögð við söfnun upplýsinga og úrvinnslu mála sem slíkra kalla jafnan á vel ígrunduð og vísindaleg vinnubrögð. Því miður tókst ekki nægilega vel til að því leyti við gerð umræddrar skýrslu. Hún er of gildishlaðin á köflum og víða gætir neikvæðrar afstöðu í orðalagi hennar - nokkuð sem almennum borgara finnst ekki samrýmast göfugu hlutverki Rauða krossins.

Sá kafli skýrslunnar sem hvað mesta athygli hefur vakið og mikil orðræða orðið um er umfjöllunin um Breiðholtið. Í skýrslunni er leitast við að fjalla um byggðina sem eina heild þótt hún skiptist í nokkra hluta - ólíka að ýmsu leyti.

Fellahverfinu eru gerð sérstök skil og neikvæð svo líkast er að gamlir draugar um hverfið sem lengi voru á vappi hafi vaknað til lífs á ný. Í Fellunum hefur byggst upp fjölmenningsarsamfélag líkt í öðrum hlutum borgarinnar einkum á miðborgarsvæðinu. Ástæður þess að nýbúar hafa kosið að setjast að í Fellunum má að einhverju leyti rekja til lægra fasteignaverðs. Hugarfar margs fólks af öðru bergi brotnu en íslensku er oft með öðrum hætti. Aðflutt fólk kys fremur að safna sér að einhverju leyti fyrir greiðslu húsnæðis í stað þess að treysta næstum eingöngu á lántökur. Því leitar fólk eftir ódýrari eignum.

Í umræddri skýrslu er lítt minnst á hvað gert hefur verið, hvað verið er að gera og hvaða áætlanir eru til um að auðvelda aðfluttu fólki lífið. Í stað þess er einblínt á vandann og hann jafnvel ýktur upp. Ekkert er fengið með því að endurvekja þá umræðu sem fór fram um Fellin og raunar Breiðholtið allt fyrir á árum og lífið löngum á vanþekkingu þeirra sem um ræddu.

Með þessari skýrslugerð - með þeirri framsetningu sem höfundar hafa kosið að beita eru þeir að gera meira ógagn en gagn. Umfjöllun líkast fremur fréttaskýring eða grein í dagblaði þar sem blaðamönnum ber að leyna heimildarmönnum sé þess nauðsyn en vísindalega unninni skýrslu þar sem greint er frá heimildum og birt heimildaskrá. Í stað þess eru birt ummæli huldufólks og sett á milli gæsalappa. Þessi vinnubrögð samrýmast ekki stofnun á borð við Rauða krossinn.

Umræðan um Breiðholtið

Eftir Vilhjálm P. Vilhjálmsson, fyrrv. borgarstjóra og íbúa í Breiðholti í 37 ár.



Vilhjálmur P. Vilhjálmsson ásamt Guðrúnu Kristjánsdóttur konu sinni á góðum degi í Breiðholti. Groðursældin að baki þeirra leynir sér ekki.

Í Breiðholti er gott að búa. Breiðholtið er að hluta til umlukið einni fegurstu náttúruperlu Reykjavíkur, Elliðaárdalnum, fallegum dalverpum og útivistarsvæðum. Nálægðin við Elliðaárdalinn og vel skipulagðar göngu- og hjólréiðabrautir, bæði í byggð og utan byggðar, skapa einstaka möguleika til útivistar- og tómtundaiðkana.

Mannlíf og byggð í Breiðholti hefur þróast með jákvæðum og öflugum hætti og félags- og menningarlíf er þar fjölbreytt, hvort sem litið er til starfsemi Menningarmiðstöðvarinnar í Gerðubergi, íþrótt- og tómtundastarfs og æskulýðsstarfs á vegum skólanna, skátanna og kirknanna í Breiðholti. Einnig hefur Þjónustumiðstöð borgarinnar í Breiðholti unnið afar gott starf. Á nokkrum stöðum í Breiðholti hafa myndast sterkir verslunarkjarnar með fjölbreytta þjónustu, m.a. starfsemi í Mjóddinni, Hólagarði og minni þjónustukjarnar og verslanir víða í hverfunum.

Þegar fjölmiðlar fjalla um Breiðholtið er það oft gert líkt og það sé ein heild. Í raun er Breiðholtið 6 hverfi, þ.e. Bakka- og Stekkjarhverfi með tæplega 4000 íbúa, Selja- og Skógarhverfi með rúmlega 8000 íbúa og Fella- og Hólahverfi með tæplega 9000 íbúa, eða samtals um 21000 íbúa. Í þessum hverfishlutum er íbúasamsetningin ólík.

Breiðholtið er í raun sex hverfi:

Bakka- og Stekkjarhverfi	3898 íbúar
Selja- og Skógarhverfi	8245 íbúar
Fella og Hólahverfi	8891 íbúar
Samtals	21.034 íbúar m.v. árslok 2015.

Efra-Breiðholtið eru þrjú hverfishlutar, þ.e. Hólar, Berg og Fellin, íbúar í Fellunum eru um 15% af heildarfjölda íbúa í Breiðholti. Viðfangsefni í þeim hverfishluta, sem eiga sér eðlilegar skýringar í ljósi íbúapróunar þar, eru tengd Breiðholtiinu sem ein heild þótt það eigi ekki endilega við rök að styðjast. Oft og tíðum er vísað í Breiðholtið allt þegar fjallað er um, oftast kallað „vandamál“, sem í raun eru viðfangsefni í ákveðnum hverfishluta. Í langflestum tilvikum eiga þessi viðfangsefni sér eðlilegar skýringar, ekki síst af félags- og efnahagslegum ástæðum og aukins fjölda fólks af erlendum uppruna.

Á undanförunum árum hefur mjög gott starf verið unnið af hálfu stjórnenda, kennara og annarra starfsmanna Fellaskóla, við að takast á við fjölmörg viðfangsefni sem tengist verulegri aukningu fólks af erlendum uppruna í Fellahverfi og fullt tilefni til þess að áhugasamir fjölmiðlamenn og aðrir um „vandamálið í Breiðholti“ kynntu

sér í framhaldi af skýrslu Rauða krossins það öfluga starf sem unnið er á þeim vettvangi og víðar.

Margt í þeirri fjölmiðlaumfjöllun sem átt hefur sér stað í framhaldi af skýrslu Rauða krossins gefur ekki rétta mynd af hverfinu, miklu fremur talar Breiðholtið niður, án þess að það hafi beinlínis verið ætlunin. Þrátt fyrir að ör fjölgun fólks af erlendum uppruna hafi valdið erfiðleikum af ýmsum skiljanlegum ástæðum, svo sem vegna tungumálaerfiðleika og margra tekjulágra fjölskyldna, er staðreyndin sú að blómlegt og traust mannlíf er þar almennt til staðar, en í Fella-hverfi búa um 3.500 íbúar.

Margt jákvætt hefur unnist í málefnum Breiðholtshverfanna á undanförunum áratugum. Góð og öflug þjónusta á flestum sviðum gerir það að verkum að íbúar í Breiðholti þurfa ekki að leita langt eftir þeirri þjónustu, sem þeir þurfa á að halda. Þetta er meðal annars ástæða þess að gott er að búa í Breiðholti.

Snorri Hermannsson hefur opnað Dekkjaþjónustuna í Auðbrekku 2, Kópavogi

Hjólbarðapjónusta

Ný og notuð dekk
Umboðssala fyrir dekk og felgur

Tökum notuð dekk upp í ný dekk - Pólyhúðun á felgum - Dekkjahótel
Tökum einnig að okkur smáviðgerðir, smurningu og ýmsa bílaþjónustu

Áratuga reynsla og persónuleg þjónusta



DEKKJAÞJÓNUSTAN

Auðbrekku 2, Kópavogi

S: 557 6644 / 823 6644 - Verið velkomin - þú finnur okkur líka á facebook.

modularity



TEM Innlagnaefni fyrir ítalskar dósir

1M =

2M =

Rafkaup Ármúla 24 - 585 2800 - Ópið virka daga 9-18, laugardaga 11-16

Aðventan er gleðileg í Garðheimum

20% AFSLÁTTUR AF ÖLLUM INNI OG ÚTISERÍUM

SÉRTILBOÐ CONNECT A LIGHT

SAMTENGJANLEGAR ÚTISERÍUR
100 LJÓSA - 10M LÖNG

VERÐ 3.980KR

VERÐ ÁÐUR 5.980KR

TILBOÐIN GILDA TIL MÁNUDAGSINS 21. NOV.

GLÆSILEGAR AÐVENTUSKREYTINGAR



20%
AFSLÁTTUR AF
ÖLLUM KERTUM OG
SKREYTINGAREFNI



ALLT EFNI TIL KRANSA- OG SKREYTINGAGERÐAR



OPIÐ NÁMSKEIÐ Í JÓLAKRANSA/SKREYTINGAGERÐ
MEÐ SALBJÖRGU BJARNADÓTTUR BLÓMASKREYTI.
LAUGARDAG KL 12:00 Á SPÍRUNNI.
AÐGANGUR ÓKEYPIS - ENGIN SKRÁNING



OPIÐ TIL 21:00
ÖLL KVÖLD


GARÐHEIMAR

Stekkjarkrakka 6 • 540 3300 • gardheimar.is

Umdeild skýrsla Rauða krossins

Uppfull af neikvæðni um Breiðholtið

Nýtkomin skýrsla Rauða krossins sem ber heitið Fólkið í skugganum hefur vakið miklar umræður – ekki síst sá hluti sem fjallar um Breiðholt meðal annars vegna þess að þar er að finna mjög neikvæðar, gildishlaðnar og nafnlausar tilvitnanir. „Breiðholtið sker sig úr öðrum hverfum borgarinnar og er meiriháttar vandi í uppsiglingu í Efra-Breiðholti. Talsvert er af börnum í Breiðholtshverfunum sem þurfa að alast upp við mikla fátækt. Þetta sést meira í Breiðholti en annars staðar - foreldrar hér eru ef til vill óstöðuglyndari - en staðreyndin er auðvitað sú að margt fólk býr við mikla fátækt og þá er ég ekki aðeins að tala um efnalega fátækt. Félagslega fátæktin er miklu erfiðari því hún er langvarandi,“ segir í skýrslunni.

Hér er að finna aðra tilvitnun - tilvitnun í mann sem kallaður er sérfræðingur en skýlt á bak við nafnleynd. Hér er farið gildishlöðnum og beinlínis ófögum orðum um Efra Breiðholtið.

„Það er margt sem við viljum ekki vita um Efra-Breiðholt. Það er láglaunasvæði með mikla fátækt og mörg þjófbarrot. Innan um og saman við eru alls konar félagsleg vandamál sem virðast fá að grassera. Sumt má ekki tala um - eins og til dæmis að Fellaskóli kemur illa út úr PISA-samanburðinum. Við erum að sjá þarna fjórðu kynslóð í félagslegum vandræðum; grundvallarmistökkin voru að flytja Höfðaborgina í blokkir í Fellahverfinu. Þarna er umtalsverður hópur ungra, ómenntaðra og fátækra mæðra - það verður stöðugt brýnna að koma í veg fyrir millikynslóðaflutning á félagslegum og geðrænum vanda. En verst staddir allra er erlent fólk í láglaunastörfum, oft barnmargar fjölskyldur sem er mest af í Breiðholtinu og gömlu hverfunum í miðborginni.“ Þar er einnig að finna fárra fólk með framhaldsmenntun, eins og getið var að framan.“

Meira gert úr vanda en efni eru til

„Ég vil meina að þessi skýrsla sé alls ekki nægilega vel unnin og mun meira sé gert úr vandamálum í Breiðholtinu en ástæða er til. Fjallað er um Breiðholtið sem eina held en það eru í raun þrjú eða öllu heldur fjögur mismunandi hverfi þótt minnst sé á Fellahverfið sérstaklega,“ segir Nichole Light Mosti formaður hverfisráðs Breiðholts og nýkjörinn alþingismaður. Nichole segir að ekki sé fjallað um hvað unnið hafi verið fyrir íbúa í þessum



Séð yfir Efra Breiðholt. Í skýrslu Rauða krossins er fjallað á mjög gildishlaðinn og neikvæðan hátt um þennan borgarhluta.

borgarhluta sem samanstendur að talsverðu leyti af fólk sem flust hefur hingað frá öðrum löndum. „Það er verið að vitna í fólk sem sagt er vinna í hverfinu án þess að geta um hvaða fólk er um að ræða. Mér finnst skýrslan fremur líkjast blaðgrein en faglega unninni skýrslu frá jafn virtum aðila og Rauði krossinn er. Mér finnst skýrslan full af fordómum í garð hverfisins - fordómum sem lengi hafa verið til staðar en það leysir engan vanda að fjalla um byggðina með þessum hætti.“ Nichole segist gera sér grein fyrir að vinna með nýbúum sé langtíma verkefni. Margt sé búið að gera og annað fram undan. „Þrátt fyrir þetta þá ætla ég að vona að þessi skýrsla verið til að hraðað verði enn frekar þeim verkefnum sem eru fyrir hendi í nýbúasamfélaginu í Fellahverfi.“

Aðflutt fólk leitar oft eftir ódýru húsnæði

Nichole kveðst telja að fasteignaverð geti ráðið nokkru um hvar fólk af erlendum uppruna kys að setjast að. „Fasteignaverðið í Efra Breiðholti hefur verið í lægri kantinum. Margir nýbúar koma úr samfélögum þar sem önnur hugsun er ríkjandi við fasteignakaup. Fólk er að spara saman til að eignast húsnæði. Vill eiga eitthvað til að kaupa fyrir í stað þess að treysta nær eingöngu á lánamarkaðinn eins og Íslendingum sé samt. „Þá er einnig byggt inn í menningu sumra þjóða að halda góðum tengslum við fjölskyldur sínar - foreldra og systkini þótt fólk búi sitt í hvoru landi. Ég veit mörg dæmi um að fólk er ekki eingöngu að spara fyrir íbúðarkaupum heldur einnig til þess að hjálpa aðstandendum í gamla landinu þar sem lífskjör eru ekki eins góð og hér á landi. Svo er fólk líka að reyna að hittast og þótt

flugfargjöld hafi lækkað verulega kostar umtalsverða fjármuni að fara á milli landa. Allt þetta getur stuðlað að því að fólk reyni að fjárfesta í eins ódýru húsnæði og það getur.“

Vitnað endalaust í huldufólk

Þórður Einarsson er fæddur og uppallinn í Fellunum og hefur starfað fyrir Leikni um árabíl. Hann ritaði á dögunum grein á facebook. Þórður þekkir Fellin flestum betur. Hann segist stoltur af því að vera úr hverfinu og muni ekki búa annars staðar á Íslandi. Hann segir í grein sinni að í skýrslu Rauða krossins séu nokkur atriði sem komi fyrir aftur og aftur í kaflanum um 111 Reykjavík. Þar séu taldar upp einstæðar ungar mæður í félagshúsnæði, innflytjendur, fatlaðir, menntunarstigi sagt lágt og talað um fólk með geðraskanir. Hann segir sjaldnast vísað í gögn heldur endalausar gæsalappir settar um orðræðu sem einhver mannapi (svo hans orðalag sé notað) á að hafa sagt og virðið ekki fengið úr neinum gögnum - alltént er ekki vísað í neitt svoleiðis.

Læsishlutfall bara í Fellaskóla yfir borgarmedaltali

Í grein sem Ragnar Þorsteinsson, fyrrum skólustjóri Fellaskóla, fyrrum forstöðumaður Þjónustumiðstöðvar Breiðholts og síðast sviðsstjóri skóla- og frístundasviðs Reykjavíkurborgar reit fyrir um ári segir eftirfarandi: „Lesskimunin Læsi hefur verið lögð fyrir nemendum í 2. bekk í Fellaskóla frá árinu 2003. Á tímabilinu 2003 til 2013 var hlutfall nemenda sem gat lesið sér til gagns á bilinu 22 til 49% og var það hlutfall jafnan

undir meðaltali annarra skóla borgarinnar. Á undanförunum tveimur árum hefur hins vegar hlutfall þeirra barna sem geta lesið sér til gagns í Fellaskóla tekið mikið stökk upp á við. Í fyrra (fyrir tveimur árum miðað við birtingu greinarinnar) gátu 65% nemenda lesið sér til gagns og var það aðeins einu prósentustigi undir meðaltali í borginni allri. Í vor mældist þetta hlutfall í Fellaskóla svo það hæsta frá upphafi, eða 67%, og er nú í fyrsta skipti yfir meðaltali í borginni. Starfsfólk, nemendur og foreldrar í Fellaskóla hafa ríka ástæðu til að fagna þessum árangri en að honum hefur verið unnið markvisst undanfarin ár með samstilltu átaki. Í þessum fjölmenningslega skóla hefur verið lögð aukin áhersla á markvissa málörvun, læsi og lestur og nýjar kennsluáðferðir hafa verið innleiddar. Meðal annars var innleidd lestrarkennsluáðferðin PALS sem byggir á samvinnunámi. Stóraukin áhersla var jafnframt lögð á að bæta orðaforða, m.a. í gegnum spil og leiki. Kennarar unnu vel saman, höfðu mikla trú á getu nemenda, lögðu sig fram um að hrósa þeim og hvetja og gera til þeirra hæfilegar kröfur.“

Lögreglan hunsar ekki Fellahverfið

Lögregluáðurinn Birgir Örn Guðjónsson einnig þekktur sem Biggi lögga skrifaði blogg færslu eftir útkomu skýrslunnar þar sem segir að lögregla sinni hverfinu ekki vel. Hann segir í færslu sinni að lögreglumenn í Efra-Breiðholti sinni því svæði betur en nokkru öðru hverfi á hans svæði. Góðu fréttirnar séu þar að lögreglan sé alls ekki að hunsa þetta hverfi, síður en svo. Sorglegi sannleikurinn sé samt sá að yfirleitt séu einungis

tveir lögreglubílar að annast eftirlit og útköll á þessu svæði, sem er bæði Kópavogur og Breiðholt,“ skrifar Birgir.

Nauðsynlegt að rjúfa vítahring fátæktar

Erla Björg Sigurðardóttir deildarstjóri gæða og rannsóknna á skrifstofu sviðsstjóra velferðarsviðs Reykjavíkurborgar skrifaði blaðgrein á dögunum eftir útkomu umræddrar skýrslu. Í upphafi greinarinnar segir hún að ójafnrétti skapast af bágu fjárhag foreldra hafi áhrif á velferð allra í fjölskyldunni. Þeir sem búa við verða fátækir á fullorðinsárum. Í mestri áhættu séu börn einstæðra foreldra, foreldra með skerta starfsgetu og/eða litla menntun þ.e. hafa litla möguleika til að auka tekjur sínar með atvinnuþátttöku. Hún vitnar til greiningar UNICEF og einnig greiningar Hagstofunnar á sára fátækt frá 2012. Hún segir margt renna stoðum undir að börn foreldra sem þiggja fjárhagsaðstoð til framfærslu séu í áhættu með að líða skort eða sára fátækt. Stór hluti notenda fjárhagsaðstoðar til framfærslu sé með skerta starfsgetu og tæplega 40% þeirra hafi verið óvinnufær árið 2015. Sama ár var að meðaltali fjöldi barnafólks með fjárhagsaðstoð til framfærslu í Reykjavík 346 og fjöldi barna þeirra að meðaltali 536. Þá var fjöldi barnafólks að meðaltali með fjárhagsaðstoð til framfærslu í sex mánuði eða lengur 189 og fjöldi barna þeirra að meðaltali 298. Í niðurlagi greinar sinnar bendir Erla Björg á að til að rjúfa vítahring fátæktar meðal barna sé nauðsynlegt að bæta hag foreldra.

Stoltur að heyra fólk úr Breiðholti lýsa árangursríku starfi

Dagur B. Eggertsson borgarstjóri segir í vikulegum pistli sínum það hafa fyllt sig stolti að lesa og heyra hvert viðtalið á fætur öðru við fólk úr Breiðholti sem segir sögu sína, lýsir árangursríku starfi og verkefnum og því hvað hverfið er á góðri leið og býður sig fram til að taka þátt í að gera ennþá betur. „Það verður gaman að taka þátt í því en hverfisstjóri Breiðholts og forysta hverfisráðsins er að skipuleggja með mér fundi og samráð í lok nóvember þar sem við virkjum þann kraft og metnað sem hverfið býr yfir í næsta áfanga Breiðholtsverkefnisins sem hefur staðið yfir með góðum árangri síðustu ár.“

VALHÖLL
FASTEIGNASALA
S Í ð A N 1 9 9 5



Ingólfur Geir Gissurarson
Frámhaldsstjóri
Lögg. fasteignasali og leigumidlari
896 5222



Heiðar Friðjónsson
Sölustjóri
Löggiltur fasteignasali B.Sc
693 3356



Margrét Sigurgeirsdóttir
Skrifstofustjóri
margret@valholl.is
588 4477



Erlendur Davíðsson
Löggiltur fasteignasali
Skjalagerð, Forstn.
Útibús Ólafsvík
897 0199



Herdis Valb. Hölludóttir
Lögfræðingur og lögg. fasteignasali
Snæfellsnesi
694 6166



Pétur Steinar Jóhannsson
Aðstoðarm.
fasteignasali
Snæfellsnesi
893 4718



Sturla Pétursson
Löggiltur fasteignasali
899 9083



Allir þurfa þak yfir höfuðið

588 4477

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

Fagleg þjónusta -
Vönduð vinnubrögð



Sjöttu bekkingar í öndvegisbúðum



Krakkarnir kunnu vel við sig í öndvegisbúðunum.

Sex bekkir úr skólunum í Breiðholti tóku þátt í því sem kallast Öndvegisbúðir dagana 17. til 18. október.

Nemendur fengu að velja úr fimm mismunandi þemum og var þeim svo skipt niður á skólana eftir

því hvaða þemu þau völdu. Skólarnir í Breiðholti sem tóku þátt í Öndvegisbúðaverkefninu voru Ölduselskóli, Seljaskóli, Fellaskóli, Hólabrekkuskóli og Breiðholtsskóli.

ALLTAF FULLT BORD AF FERSKUM FISKI OG FISKRÉTTUM

Opið alla virka daga kl. 9 – 18:30.



Sáttadagur í Seljaskóla

Árlegur Sáttadagur í Seljaskóla var haldinn þriðjudaginn 8. nóvember.

Sáttadagurinn er styttri skóladagur en hinn hefðbundni og hefst kl. 9:00 og stendur til kl. 12:00. Þennan dag vinna allir nemendur skólans saman þvert á árganga að fjölbreyttum verkefnum í anda SÁTTarinnar þ.e. nemendur allt frá fyrsta til tíunda bekkjar vinna saman í hópum.



Einkarekið apótek
Lágt lyfjaverð - góð þjónusta



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



Dekruðu við þig og þína um hátíðarnar

þjóðum upp á frábært úrval af gæðakjöti, girnilegt ostaúrval, nýskorið álegg og alls konar spennandi góðgæti í einni glæsilegustu sælkerabúð landsins.

Hvort sem þú vilt gera vel þig, halda matarboð eða glæsilega veislu, höfum við allt sem þarf

í leiðinni...

* KOMDU VIÐ OG LATTU ÚRVALIÐ KOMA ÞÉR Á ÖVART *



Sælkerabúðin
BITRUHÁLSI

Opið

mánud. - föstud. kl. 11-18
laugard. kl. 11-16



Fylgstu með okkur á



ÚLPUDAGAR Í FRÖKEN JÚLIU

30 % afsláttur af öllum
úlpum og kápum

Verið velkomin til
okkar í Mjóddina


Fröken Júlia
Mjódd - S. 557 5900

Friðarbrú í Gerðubergi

Sýningin Friðarbrú opnaði í Gerðubergi 27. október sl. Sýningin er listræn brú þar sem ólíkar kynslóðir mætast og tengja saman mismunandi hverfi borgarinnar á nýstárlegan og skemmtilegan hátt.

Börn úr leikskólum í Vesturbæ Reykjavíkur sömdu falleg friðarljóð í sögubílum Æringja. Ljóðin kveiktu síðan hugmyndir hjá hópi af nemendum á námskeiði í félagsstarfi eldri borgara Gerðubergi sem máluðu vatnslitamyndir undir áhrifum ljóðanna. Sýningin er hluti af lestrarhátíð en þetta árið er þemað einmitt orð og mynd. Sýningin opnaði í Horninu í Gerðubergi 27. október og stendur út desember.



Myndin heitir "Í friði" og er eftir Sigurbjörgu Þórðardóttur.

Þorgrímur Þráins fjallaði um liðsheild í Breiðholtsskóla

Þorgrímur Þráinsson rithöfundur hélt fyrirlestur fyrir nemendur í 4. til 6. bekk og 7. til 9. bekk Breiðholtsskóla á dögunum. Fyrirlesturinn nefndist „sterk liðsheild - hvað getum við lært af landsliðinu í Frakklandi“. Hann sýndi myndir og myndbönd af því sem gerðist á bak við tjöldin í Frakklandi og útskýrði hvers vegna landsliðið í knattspyrnu náði svo góðum árangri.

Þorgrímur benti líka nemendum á að þeir eru líka lið eða bekkur með þjálfara eða kennara, aðstoðarmenn sem eru foreldrar og systkini og að nemendur geti líka verið fyrirliðar eða leiðtogar með því að leggja sig fram. Hann var því fyrst og fremst að hvetja þau til dáða – hvetja krakkana að setja sér markmið, sýna samkennd, hjálpa öðrum, virða kennarann og svo mætti lengi telja.



Hlítt á fyrirlestur Þorgríms í hátíðasal Breiðholtsskóla.

GÆÐAKERFI HÚSFÉLAGA

Með því að taka í notkunn gæðakerfið HÚSVAKA þá fæst heldaryfirlit yfir húsfélagið þitt.

Gæðakerfið skiptist í þrjú kafla og sameiginlega halda þeir utan um alla verkferla í einu skilvirku gæðakerfi.



KYNNTU ÞÉR MÁLIÐ INN Á WWW.HUSVAKI.IS

Taeknþjónusta
togt
Fastægni

Nethyl 2a, 2 hæð
110 Reykjavík
Sími: 893 3022
husvaki@husvaki.is

ÞETTA HÚS ER VOTTAD
HÚSVAKI

Foreldramorgnarnir flytja í Völvufell

The parents mornings go to Völvufell

Foreldramorgnarnir sem leikskólarnir Holt, Ösp og Hólaborg og Þjónustumiðstöð Breiðholts hafa staðið fyrir í Gerðubergi alla miðvikudaga eru nú fluttir í leikskólann Holt, Völvufelli 7-9, 111 Reykjavík.

Þar hittast nú foreldrar alla miðvikudaga frá kl. 9.00 til 11.30 til að spjalla, kynna öðrum foreldrum og eiga notalega stund saman. Kaffi og te í boði og stefnt á að vera með fræðslu af ýmsu tagi. Leikskólakennarar og félagsráðgjafi verða með reglulega viðveru. Foreldramorgnarnir eru foreldrum að kostnaðarlausu.

The parents mornings that use to be every Wednesday in Gerðuberg, have now moved to preschool "Holt", in Völvufelli 7 to 9, 111 Reykjavík.

They will continue to be every Wednesday from 9:00 to 11:30 am.

All parents are welcome to join us - coffee & conversations for parents, toys & books for the children. Preschool teachers and social workers will be at the place to offer their guidance. We look forward to a diverse educational program. Our parent's morning are free of charge.

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

Næg bílastæði
VELKOMIN

Mjóddin



VIÐ FLYTJUM Í NORÐURTURN Í KÓPAVOGI Í DESEMBER

Útibú Íslandsbanka í Mjódd, Kópavogi og Garðabæ verða sameinuð í eitt útibú í Norðurturni í Kópavogi í desember.

Miðpunktur höfuðborgarsvæðisins

Aðstaðan verður öll hin glæsilegasta en hönnun útibúsins tekur mið af því að þjónustan snýst í auknum mæli um sérhæfða ráðgjöf. Áhersla er lögð á öfluga hraðþjónustu þar sem viðskiptavinir geta klárað málin með einföldum hætti.

Alltaf í leiðinni

Mjög gott aðgengi er fyrir viðskiptavinum en nýja útibúið liggur nálægt stórum umferðaræðum og þar eru næg bílastæði.

Hraðbankar verða áfram staðsettir í Mjódd, á Digranesvegi og á Garðatorgi.

Við hlökkum til að taka á móti þér í nýju útibúi í desember.

Nýtt útibú
í Norðurturni



Nýtt greiðslukerfi Heilsugæslunnar Mjódd

Áskoranir á nýju ári verða efling á teymisvinnu í nýju greiðslukerfi

Heilsugæslan Mjódd hefur eflast síðasta árið eftir að breytingar voru gerðar á rekstrarformi haustið 2015. Í grein sem birtist hér í Breiðholtsblaðinu í febrúar, í tilefni af 25 ára afmæli stöðvarinnar, kynntum við breytingar á rekstrarforminu og sóknarfæri okkar til að efla þjónustu við hverfisbúa. Þegar lítið er á tölur úr skráningar-kerfinu okkar sést að aðgengi að þjónustu okkar hefur stórlega aukist á milli ára. Þetta má skýra annars vegar með fjölgun á læknum og hins vegar með breyttu vinnufyrirkomulagi sem hefur skilað okkur auknum afköstum og ykkur betra aðgengi.

Þrátt fyrir fjölgun í röðum sérfræðinga í heimilislækningum hér á landi, er ennþá fyrirséð að samkeppni mun ríkja um þá sem útskrifast. Líður í því að mæta þessum vanda var að innleiða þverfaglega teymisvinnu sem við höfum markvisst verið að byggja upp hér á stöðinni í eitt ár.

Hugtakið teymi er ekki nýtt í heilbrigðiskerfinu, ef við lítum til landa sem við viljum bera okkur saman við, sjáum við að teymisvinna hefur verið iðkuð þar lengi. Í stuttu máli má skilgreina teymisvinnu sem þverfaglega samvinnu heilbrigðisstétta; lækna, hjúkrunarfræðinga, ritara, sálfræðings, barnalæknis og hreyfistjóra. Hún eykur gæði þjónustunar með því að draga úr endurtekningum, sem sparar tíma bæði fyrir skjólstæðing og heilbrigðisstarfsmenn. Upplýsingaflæði batnar þar sem starfsmenn funda reglulega og miðla upplýsingum. Skjólstæðingurinn er alltaf miðpunktur teymisins og vinnan er með honum en ekki fyrir hann. Þverfagleg samvinna gerir það að verkum að þekking innan teymis verður samanlögð. Þetta eykur öryggi og ánægju skjólstæðinga.

Líður í því að bæta þjónustuna er að bjóða skjólstæðingum okkar sem ekki hafa verið með skráðan heimilislækni, skráningu hjá sérfræðingi í heimilislækningum og þverfaglegu teymi heilbrigðisstarfsfólks stöðvarinnar sem starfar með honum. Teymisstjórinn, sem hjá okkur er sérfræðingur í heimilislækningum, er skráður þinn heimilislækni.

Þetta virkar þannig að þegar skjólstæðingur pantar tíma og ekki er laust hjá hans heimilislækni, er honum boðinn tími hjá öðrum lækni í hans teymi. Öllum íbúum hefur verið úthlutað teymi. Þeir sem voru skráðir með heimilislækni hjá okkur áður verða með hann áfram, ásamt teyminu hans. Þannig njóta allir skjólstæðingar okkar sömu þjónustu.

Hægt er að sjá hjá hverjum þú ert skráður í Heilsuveru eða í Réttindagátt á vef Sjúkratrygginga Íslands. Það má einnig hafa samband við okkur í síma eða tölvupósti á netfangið mjodd@heilsugaeslan.is til að fá upplýsingar um þetta.

Samúel J. Samúelsson fyrrverandi yfirlækni, starfar ennþá að hluta í móttöku hjá okkur en hefur fækkað verulega í samlagi sínu. Hann starfar í teymi með Jóni Aðalsteini Jóhannssyni,



Hrafnhildur Halldórsdóttir fagstjóri hjúkrunar og höfundur greinarinnar.

fagstjóra lækninga. Aðrar breytingar innan læknaþópsins eru þær að Ingólfur Hjaltalín barnalækni lét af störfum í lok október vegna aldurs eftir farsælt starf hjá Heilsugæslu höfuðborgarsvæðis. Við erum ánægð með að fá í hans stað Kamillu S. Jósefsdóttur, barnalækni. Hún mun fyrst og fremst starfa í ung- og smábarnavernd en einnig vera til ráðgjafa fyrir sérfræðinga stöðvarinnar. Annar nýliði í læknaíðinu er Rúnar Guðmundur Stefánsson, en hann er almennur lækni með langa reynslu í heilsugæslu og á sjúkrahúsum, hér heima og erlendis.

Við viljum jafnframt benda á að hægt er að fá fjölbreytta þjónustu á hjúkrunarvaktinni sem er opin frá 8-16 alla virka daga. Þar starfa reyndir hjúkrunarfræðingar með þjálfun í sáraskiptingum, lyfjagjöfum og smálysabjónustu, sem veita líka ráðgjöf í síma og bóka alla samdægurstíma. Vaktlæknir stöðvarinnar er alltaf bakland þessarar þjónustu. Nánar er fjallað um hjúkrunarvaktina á heimasíðu okkar. Við hvetjum íbúa okkar til að leita fyrst til heilsugæslunnar áður en farið er annað til þess að fá þjónustu sem við getum og viljum gjarnan fá að veita ykkur.

Nýtt greiðslukerfi tekið upp árið 2017

Í janúar 2017 verður tekið upp nýtt greiðslukerfi fyrir heilbrigðisþjónustu. Það felur m.a. í sér að stór hluti af greiðslum til heilsugæslustöðva á höfuðborgarsvæðinu miðast við þann fjölda íbúa sem skráðir eru á heilsugæslu- stöðina. Íbúar neðra Breiðholts sem búa á upptökusvæði Heilsugæslunnar Mjódd (póstnúmer 109) eru rúmlega 12,000 en rúmlega 8,400 eru skráðir á stöðina. Það eru því margir íbúar ekki formlega skráðir á stöðina. Ég vil nota tækifærið og hvetja þá sem ekki eru þegar skráðir en óska eftir því að vera það, að skrá sig því það hjálpar okkur að efla þjónustu stöðvarinnar. Það má gera það hér á stöðinni með því að fylla út eyðublað eða með rafrænum hætti í Réttindagátt á vefsíðu Sjúkratrygginga Íslands.

Hrafnhildur Halldórsdóttir,
Fagstjóri hjúkrunar
Heilsugæslunnar í Mjódd.

Öflugur hópur og mikil starfsreynsla í nýju útibúi Íslandsbanka í Norðurturni

Nýtt útibú Íslandsbanka opnar í desember í Norðurturni í Kópavogi. Þrjú útibú sameinast í hinu nýja útibú: Útibúin í Þarabakka, á Digranesvegi og á Garðatorgi. Nýja útibúin í Norðurturni verður því eitt af stærstu útibúum Íslandsbanka.

„Sameiningin hefur gengið gríðarlega vel og það er ekki síst jákvæðu og samheldnu starfsfólki okkar að þakka,” segir Lilja Pálsdóttir, útibústjóri nýja útibúsins í Norðurturni. Ákvörðun um sameiningu var tekin í janúar á þessu ári og síðan þá hafa starfsmenn þessara útibúa unnið þétt saman að sögn Lilju. „Þarna kemur saman öflugur hópur starfsmanna með mikla starfsreynslu. Markmið sameiningarinnar er að starfrækja sterkt útibú í miðju höfuðborgarsvæðisins sem veitir bæði einstaklingum og fyrirtækjum góða fjármálaþjónustu í nýju og klasulegu húsnæði. Í útibúinu kemur saman mikil þekking og dýrmæt reynsla starfsmanna sem munu kappkosta sem áður við að veita góða og faglega þjónustu. Við verðum sem dæmi með sex vottaða fjármálaráðgjafa auk ráðgjafa frá VÍB eignastýringu,” segir Lilja.

Mikil uppbygging er fyrirhuguð á svæðinu og verður aðgengi gott fyrir viðskiptavinum: „Við gerum okkur grein fyrir því að það er lengra fyrir suma að fara í nýja útibúin en var kannski áður og sérstaklega heldri borgarum okkar á þessum stöðum en aðgengi er mjög gott og um 800 bílstæði til staðar. Með tilliti til sameiningar er staðsetningin



Lilja Pálsdóttir, útibústjóri nýja útibús Íslandsbanka í Norðurturni.

góð því það eru einungis um þrjú kílómetrar frá öllum þessum þremur útibúum í nýja útibúin. Aðstaða fyrir viðskiptavinum verður til fyrirmyndar og mun útibúin leitast við að bjóða upp á öfluga þjónustu fyrir einstaklinga og fyrirtæki,” segir Lilja.

Lilja segir hönnun og virkni útibúsins taka mið af breyttum áherslum í þjónustu sem snýst í auknum mæli um ráðgjöf og minna um einfaldari færslur sem viðskiptavinir geta framkvæmt með öðrum dreifileiðum, eins í hraðbönkum, netbanka og appi: „Við verðum með hóp hraðþjónusturáðgjafa sem munu aðstoða viðskiptavinum í hraðbönkum, sjálfsafgreiðslu og veita hefðbundna gjaldkerabjónustu í tilfellum þar

sem ekki er hægt að nýta sjálfsafgreiðslu,” segir Lilja.

Eftir lokun útibúsins kl.16 og um helgar verður aðgangur að sjö hraðbönkum, mynttalinngarvél og myntstaukavél fyrir fyrirtæki sem verða opin á opnunartíma Smáralindar. Hraðbankarnir bjóða upp á úttektir, innlegg, millfærslur, greiðslu reikninga og breytingu á pin númerum.

Útibúin opnar 12. desember n.k. klukkan 12:00. „Höfuðstöðvar Íslandsbanka flytja í sama hús þannig að það er einnig mikil tilhlökkun til samveru og samvinnu með öllu starfsfólkinu sem þar starfar. Við erum byrjuð að telja niður,” segir Lilja að lokum.



Nú eru um tuttugu nemendur úr 9. og 10. bekk Hólalabrekkskóla, Seljaskóla, Ölduselsskóla, Breiðholtskóla og Fellaskóla sem tóku þátt í nýsköpunardegi í FB. Verkefnið tengist heimsmarkmiðum Sameinuðu þjóðanna. Verkefnið unnu þau í Fablabinu sem nú er til húsa í skólanum. Verkefnið er styrkt af Sprotasjóði.

Litróf söng í Skautahöllinni

Á myndinni er barnakórinn Litróf í Fella- og Hólakirkju að syngja við opnun alþjóðlegrar skautahátíðar fatlaðra í Skautahöllinni í Reykjavík 4. nóvember sl.

Þess má geta að Litrófið er ókeypis starf fyrir öll börn á grunnskólaaldri. Æft er á miðvikudögum á milli kl. 15.00 og 16.00 í Fella- og Hólakirkju.



VIÐHELDUR UNGLEGUM LJÓMA

NÝTT

CELLULAR PERFECT SKIN

Vinnur gegn hrukkum og viðheldur unglegum ljóma húðarinnar.
Byltingarkennd formúla með magnolíu þykki sem eykur mótstöðukraft
frumanna gegn stressi og Lumicinol sem dregur úr myndun húðbletta.



Garðheimar 25 ára

Garðheimar fögnuðu 25 ára afmæli sínu sem fjölskyldufyrirtæki þann 1. október síðastliðinn.

Í tilefni þess var blásið til afmælisveislu þar sem gestum og gangandi var boðið uppá afmælisköku og kaffi og Candy Floss fyrir börnin. Það voru margir sem lögðu leið sína í Garðheima þennan dag og var kátt á hjalla. Sprellarar frá Sirkus

Íslands léku við gesti og uppi á Spíru komu góðir gestir í garðyrkjuspjall. Garðyrkjubændurnir og frumkvöðlarnir Bjarni Óskarsson á berjabúinu Völlum og Hafberg Þórisson á Lambhaga ræddu um framtíð og tækifæri í íslenski garðyrkju svo úr varð hið áhugaverðasta garðyrkjuspjall.

Myndir eru frá 25 ára afmæli Garðheima.



AÐVENTUHÁTÍÐ BREIÐHOLTSKIRKJU 27. NÓVEMBER

- FYRSTA SUNNUDAG Í AÐVENTU
KL. 20.00

Forseti Íslands, dr. Guðni Th Jóhannesson
flytur hugvekju.

Kór kirkjunnar syngur
aðventu og jólalög.

Stjórnandi Örn Magnússon.

Fermingarbörn sýna helgileik.

Sr. Þórhallur Heimisson, sóknarprestur,
leiðir stundina.

Heitt súkkulaði í boði sóknarnefndar
eftir stundina.



SNYRTISTOFAN SNOTRA
ARNARBAKKA

S: 557 3122

LITUN & PLOKKUN • HANDSNYRTING
ANDLITSBÖÐ • VAX • FÖRÐUN • NUDD

Breiðholtsbúar - athugið, besti ökuskóli landsins er í hverfinu ykkar!

www.bilprof.is

Ökufærni er lykilatriðið þegar ungmenni hefja akstur.

Hvar fær ungmennið þitt kennslu?

- Hluti námsins fer fram í fullkomnum ökuhermi
- Áhersla lögð á færni nemenda og öryggi þeirra í umferðinni
- Allt kennslufni innifalið



Hringdu núna
og bókaðu
ökuskólann

ÖKUSKÓLINN Í MJÓDD
– yfir 40 ár í fagmennsku.

Þekking og reynsla í fyrrirúmi



Upplýsingar og innritun í síma 567 0300 • Ópið 10-17 alla daga.

Bedroom Community og Sinfónían saman í Eldborg

- fimmta skiptið sem Sinfónían tekur þátt í Iceland Airwaves

Tónlistarútgáfan Bedroom Community í Breiðholti og Sinfóníuhljómsveit Íslands héldu tónleika saman í Eldborgarsal Hörpu fimmtudaginn 3. nóvember sl. og var þeim útvarpað í beinni útsendingu á Rás 1. Tónleikarnir voru á dagskrá tónlistarhátíðarinnar Iceland Airwaves.

Valgeir Sigurðsson upptökustjóri og tónskáld er upphafsmaður Bedroom Community, en fyrir stofnun útgáfunnar hafði hann vakið mikla athygli fyrir samstarf sitt við Björk Guðmundsdóttur. Verk eftir listamenn sem tengjast Bedroom Community verða í forgrunni á tónleikunum og koma nokkrir þeirra einnig fram. Bedroom Community fagnar tíu ára afmæli í ár en hún var stofnuð í samstarfi Valgeirs Sigurðssonar, Nico Muhly og Ben Frost og bættust fleiri listamenn seinna við; meðal annars Sam Amidon, Daníel



Bjarnason, Puzzle Muteson, Paul Corley, Nadia Sirota, James McVinnie, Emily Hall og Jodie Landau.

Í Eldborgarsalnum voru m.a. leikin hljómsveitarverk eftir Nico Muhly, Valgeir Sigurðsson, Daníel Bjarnason og Ben Frost undir stjórn þýska hljómsveitarstjórans André de Ridder. Á tónleikunum

komu einnig fram írská kammersveitin Crash Ensemble og kórinn Chorus, sem er stýrt af Péttri Ben. Einnig voru flutt elektrónísk verk þar sem meðlimir Bedroom Community og aðrir listamenn stigu á svið Eldborgar. Þetta var í fimmta skipti sem Sinfóníuhljómsveit Íslands tók þátt í Iceland Airwaves.

Björg á Frjáls eins og fuglinn

Björg Þórhallsdóttir söngkona verður sérstakur gestur Arnhildar organista í tónleikaröðinni Frjáls eins og fuglinn. Tónleikarnir verða miðvikudagskvöldið 30. nóvember kl. 20 í Fella- og Hólakirkju.

Efnt verður til notalegrar aðventustemningar. Verð eins og áður kr. 2.500, en fyrir eldri borgara og öryrkja kr. 1.500. Ekki er posi á staðnum en gestum verður boðið kaffi og konfekt í lok tónleikakvöldsins.



Full búð af nýjum spennandi úrum



GULL-ÚRÐ • MJÓDDINNI

Álfabakka 16 • sími 587 4100

Axel Eiríksson úrsmíðameistari

Breiðholtsblaðið

www.borgarblod.is



HÖFUM OPNAÐ AFTUR BÚÐINA OKKAR Í MJÓDDINNI EFTIR MIKLAR OG GÓÐAR BREYTINGAR

FULL BÚÐ AF „NÝJUM“ FÖTUM,
VEFNAÐARVÖRU OG NYTJAHLOTUM

HLÖKKUM TIL AÐ SJÁ YKKUR



RAUÐAKROSSBÚÐIRNAR

LAUGAVEGI 116 • SKÓLAVÖRÐUSTÍG 12
MJÓDD • STRANDGÖTU 24

Opið alla daga
frá kl. 11 til 23.

Kebab eXpress



Lóuhólar 4, nálægt Dominospizza

Sími: 557 1414

Coca-Cola



Pangbakka 10 (MJÓDD) • Sími: 557-2053

SAUMA.IS

Viðgerðir og breytingar á öllum fatnaði ásamt
gluggatjaldasum.

Opið: Mánudaga—Föstudags 13:00—17:00

Nethylur 2a, 2 hæð 110 Reykjavík Sími: 770 3997 - sauma@sauma.is

ÚTFARARSTOFA ÍSLANDS

Auðbrekku 1, Kópavogi

SÍÐAN 1996



ALÚÐ • VIRÐING • TRAUST • REYNSLA

Símar allan sólarhringinn:

581 3300 & 896 8242

Komum heim til aðstandenda og
ræðum skipulag útfarar ef óskað er

www.utfarin.is



Sverrir Einarsson



Kristín Ingólfssdóttir

ÚTFARARSTOFA HAFNARFJARÐAR

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



Full búð af nýjum vörum

Komdu og gerðu
frábær kaup!

Kjólur, jakkar, buxur, leggings, töscur, veski,
bolur, blússur, peysur, hanskar, hattar,
húfur, loðkragar, samkvæmisfatnaður
samkvæmisveski, skart og margt fleira...



Súper Sól **ROON** HÁRSTOFA

Hólmaseli 2 - 109 Reykjavík - Sími 567 2077 - 587 0077

Opið mán. - föst. kl. 10-21, laugard. kl. 10-16



Fréttir frá félagsmiðstöðvunum í Breiðholti

Halloween hátíð, félags- miðstöðvadaður og rímnaflæði

Halloween hátíð var haldin í vetrarfríinu í Miðbergi föstudaginn 24. október síðastliðin. Fjölmargir lögðu leið sína í Miðberg á hátíðina og er óhætt að segja að fullt hafi verið út úr dyrum frá klukkan 13 til klukkan 16. Í boði var andlitsmálning, draughús og draugabíó ásamt því sem hægt var að versla vöffur og með því í kaffihúsinu.

Félagsmiðstöðvadaðurinn var svo haldinn í félagsmiðstöðvum um land allt miðvikudaginn 2. nóvember. Breiðholtsið tók að sjálfsgöðu þátt og var opið í öllum þremur félagsmiðstöðvunum milli klukkan 18:00 og 21:00. Boðið var upp á veitingar og tók starfsfólkið gestum og gangandi fagnandi. Ýmis skemmtiatriði voru einnig frá unglíngunum, Skrekks atriði Breiðholtsskóla var sýnt og tóku nokkrar stúlkur lagið í Hólmaseli.

Rímnaflæði í Miðbergi á morgun 18. nóvember

Af öðrum fréttum er það að segja að rappkeppnin Rímnaflæði verður í Miðbergi föstudaginn 18. nóvember næstkomandi. Keppnin er haldin í samstarfi við Samfés og eru því félagsmiðstöðvar af öllu landinu væntanlegar á hverfið. Keppnin er öll sú glæsilegasta og hefur verið uppselt á hana undanfarin ár.

Aðsóknin í Tíu12 ára starfið er enn góð. Opið er fyrir 5. og 6. bekk á mánudögum/þriðjudögum og fyrir 7. bekk á miðvikudögum/fimmtudögum. Opnunartíminn er milli klukkan þrjú og fimm og er boðið upp á pizzabakstur, brjóstsykursgerð, PS4 og Just Dance svo eitthvað sé nefnt.



Sjá mátti mörg skrautleg andlit á Halloween hátíðinni í Miðbergi.



Aðventukvöld Fella- og Hóla kirkju

sunnudaginn 27. nóv. kl 20

Ljúf og notaleg stund á aðventu

Kirkjukórinn og barnakórinn
Litróf flytja jólatónlist ásamt
organista kirkjunnar og
Gretu Salóme fiðluleikara



Hugvekju flytur
Sveinn H. Skúlason



Gestum boðið að þiggja veitingar í lok kvöldsins



Lið FB komið áfram í Boxinu

Lið FB Hringaná komst áfram í Boxinu framkvæmdakeppni framhaldsskólanna, en aðeins átta lið komust áfram.

Undankeppni fór fram þann 31. október og fengu nemendur að þessu sinni tvær þrautir sem þeir áttu að leysa. Í þeirri fyrri áttu nemendur að leysa ákveðið mynstur, en í þeirri seinni áttu þeir að byggja úr spilum. Á myndinni má sjá keppendur okkar þau Önnu Maríu Birgisdóttur, Daníel Orrason, Marclester Ubaldo, Júlíönu Lind Guðlaugsdóttur og Eirík Jóhannsson ásamt spilaborginni þeirra. Við óskum þeim innilega til hamingju með að komast áfram og óskum þeim áframhaldandi velgengni í lokakeppninni.



Bangsadagurinn í Breiðholtsskóla var 27. október sl. Það voru margir nemendur sem komu með allskonar bangsa með sér í skólann. Þessi hópur var að vinna með goðsögur í upplýsingaverinu og vonandi hafa bangsarnir eitthvað aðstoðað.

Bókaútgáfan Hólar gefur út bók um séra Vigfús

Vilji er allt sem þarf

Vilji er allt sem þarf er endurminningar séra Vigfúsar Þórs Árnasonar fyrum sóknarprests í Gravarvogi skráðar af Ragnari Inga Aðalsteinssyni og Bókaútgáfan í Breiðholti Hólar gefur út.

Í bókinni segir hann m e ð a l annars frá því þegar hann vann sem lögreglumaður á námsárum sínum í guðfræðideildinni. Þar kynntist hann meðal annarra Sæmundi eða Sæma rokk eins hann var oft kallaður og segir frá einni vakt þeirra saman:



Séra Vigfús Þór Árnason prýðir bókarkápu endurminninga hans.

“Ég var stundum á vakt með Sæmundi Pálssyni, Sæma rokk. Við fórum yfir á Röðul og í Þórskaffi til að líta eftir hvort ekki væri allt eins og það átti að vera. Við komum í eitt skiptið inn á Röðul og Helga Möller, sem þar réði ríkjum, tók á móti okkur og gaf okkur smurbrauð og gos. Við vorum í eftirlitsferð með bandarískum lögreglumanni, óeinkennisklæddir. Þarna var allt í besta lagi og hljómsveitin hörkufín, líklega Stebbi og Lúðó, nema Sæmi stóðst ekki mátið, snaraði sér inn á sviðið og rokkaði alveg brjáláð. Ég hafði dálitlar áhyggjur út af þessu af því að við vorum á vakt og þessi dans var ekki inni í starfslýsingunni. En Sæmi var öllu vanur og auðvitað gerðist ekkert annað en að hann rokkaði þarna sér og öðrum til mikillar ánægju. Ég komst að því seinna að hann hafði stundum gert þetta áður. Sæmi var góður lögreglumaður, afbragðs gott að vera með honum á vakt. Hann gat talað alla til, hann vildi engin læti og náði yfirleitt alltaf samkomulagi.”

Þess utan segir séra Vigfús Þór frá mörgum skemmtilegum atvikum í bókinni, svo sem “illa lyktandi guðfræðinemum” á ferð í Færeyjum og óvenjulegri jarðarför hins eina og sanna Gústa guðsmanns á Siglufirði en þar starfaði séra Vigfús sem prestur um tíma.

Nautasteik
BERNAISE & KALDUR Á KRANA
TILBOÐ AÐEINS KR.

2800



GAMLA
KAFFIHÚSIÐ

Gamla Kaffihúsið - Bistró - Drafnarfelli 18 - S. 511 1180

Snjallsímar of þungir fyrir líkama og sál

Nútímatækni getur orðið ávanabindandi eins og snjallsímanotkun landsmanna ber með sér. Tækninýjungum ber að fagna og hagnýting tækninnar er oftast til frambara. En við þurfum að geta umgengist tæknina skynsamlega og skilið bæði kosti hennar og galla.

Rannsóknir sýna aukningu í skjá tíma notkun hjá börnum og unglingum og munar þar mest um notkun snjallsíma. Snjallsímafrátt er nýyrði notað um þá sem eru algjörlega háðir símanum og þurfa sífellt að vera tengdir veraldarvefnum, eru stöðugt að fylgjast með færslum annarra og setja inn færslur af sjálfum sér. Síðan er miklum tíma varið í að bíða eftir viðbrögðum við færsluna. Þetta háttætti verður til þess að stöðugt fjarlægist fólk raunveruleikann og missir fólk beinlínis af sjónrænni upplifun í umhverfinu, svo niðursokkið er það í símann sinn. Sorglegt er að sjá foreldra með börn sín meira upptekin í símanum en athugasemdu barnsins við hlutum sem það skynjar í umhverfi sínu. Eldri borgarar kvarta yfir því að þegar börn eða barnabörn komi í heimsókn sé það í raun fjarverandi svo upptekið er það í símanum. Sömu sögu segja kennarar um baráttu við athygli nemenda þegar snjallsímarnir eru annarsvegar.

Nemanski komin tími til að setja fastmótaðar reglur um þetta ágæta tæki og væri það ekki tilvalið að gera það undir merkjum HEILSUEFLANDI BREIÐHOLTS.

Hvað er svona óhollt við mikla snjallsíma notkun?

Hér eru nokkrir punktar til fróðleiks sem nýlegar rannsóknir hafa leitt í ljós.

- Snjallsímanotkun hefur neikvæð áhrif á líkamsstöðuna. Höfuðið vegur 5-6 kg og hálsinn heldur þeirri þyngd uppi þegar við stöndum bein en þegar við höllum höfðinu fram þá eykst álagsáhrif hálsinn jafnt og þétt með auknum halla. Álagið á háls og bak í snjallsíma stöðu margfaltast úr 5 kg í 18 kg við 30 gráðu halla í hálsi. Afar slæmt er fyrir alla jafnt fullorðna sem börn að þjálfá snjallsíma stöðuna stöðugt.

- Svefngeði versna við mikla notkun.

- Fylgni er á milli skjá tíma og kvíða og þunglyndis.

- Börn og unglingar eru útsettari fyrir mögulegum áhrifum örbylgja eins og snjallsímar gefa frá sér. Ekki er hægt að útiloka möguleg tengsl örbylgjugeislunar og heilaæxla. Marktak áhrif verða á efnaskiptum í heilaberkinum við 50 mínútna notkun snjallsíma (Hardell 2015). Dr. Hardell útskýrir í grein sinni að börn og unglingar séu útsettari fyrir mögulega skaðlegum áhrifum örbylgja en fullorðnir þar sem höfuðbeinin eru þynnri og heilinn minni með þá meiri leiðni inn í heilavef. Heilinn sé ennþá að þroskast mikið til tvítugs og þannig viðkvæmari en síðar. Ráðleggja ætti því foreldrum barna að takmarka notkun snjallsíma og annarra raftækja nálægt höfðinu. Enginn, og allra síst börn, ættu t.d. að sofa með snjallsímann við eyrað á koddanum yfir nóttina.

Hvað er til ráða ?

Máltækið "ungur nemur gamall temur" á hér vel við. Fullorðnir þurfa að vera góð fyrirmynd fyrir börn sín.

Hvernig væri bara að skilja símann stundum eftir heima? Hvernig væri að hafa hann ekki í auglýsing þegar þú aðstoðar barn þitt við heimanám eða leikur við það? Hvernig væri að setja þá áskorun upp á heimilinu að aftengja snjallsímana ákveðin tíma daglega? Hvernig væri að setja þá reglu að þegar við förum í heimsókn þá skiljum við símann eftir í yfirhöfninni í forstofunni? Hvernig er það, þurfa börn símann á skólatíma eða á æfingum? Hvernig væri að fara eftir lögum um aldurstakmarkið 13 ára á facebook? Svona mætti lengi telja. En hver á að setja reglurnar?

Foreldrar þið eruð fyrirmyndin og besta forvörnir fyrir börnin ykkar og unglinga.

Ég vildi óska að ég væri síminn þeirra



Þá mundu þau halda á mér og horfa á mig allan daginn.



Þórdís Gísladóttir.

Meistaraflokkur Leiknis kominn á fullt

Meistaraflokkurinn hóf æfingar fyrir nokkru undir stjórn þjálfarans Kristófers Sigurgeirssonar og eru línur að skýrast varðandi það hverjir verða með þetta tímabilið. Fréttir af undirritun samninga hafa dottið inn á heimasíðu Leiknis undanfarið og er gott að vita að helstu póstar verða með.

Kristján Páll Jónsson skrifaði undir við Leikni til tveggja ára. Hann jafnaði Hauk Gunnarsson í flestum deildarleikjum frá upphafi í sumar og stefnir að því ótrauður að verða leikjahæsti leikmaður félagsins frá upphafi. Kristján hefur leikið 167 deildarleiki með Leikni og skorað í þeim 24 mörk. Hann lék þess utan eitt tímabil með Tindastól og hálfá leiktíð með Fylki.

Elvar Páll Sigurðsson sem kom til Leiknis frá Breiðablik fyrir tveimur árum skrifaði einnig undir nýjan tveggja ára samning. Hann hefur spilað 115 meistaraflokksleiki það sem af er ferlinum og hefur skorað í þeim 21 mark. Auk þess að hafa spilað með uppeldisfélagi sínu Breiðablik og Leikni hefur hann spilað með KA, Tindastól, ÍR og Augnablik. Hann hefur verið einn af lykilmönnum liðsins og er mikils vænst af honum áfram.

Varnarjaxlinn Halldór

Varnarjaxlinn Halldór Kristinn Halldórsson ritaði undir nýjan samning við félagið til tveggja ára. Halldór Kristinn er algjör lykilmaður í liðinu og virkilega mikilvægt að halda honum. Hann er þriðji leikjahæsti leikmaður Leiknis frá upphafi einum leik frá Hauki Gunnarssyni og Kristjáni Páli Jónssyni. Hann hefur auk þess leikið með Keflavík og Val í efstu-deild.

Kolbeinn Kárason framlengdi einnig sinn samning. Hann hefur verið með okkur síðustu tvö ár en kom frá Val þar sem hann lék í Pepsídeildinni frá árinu 2011 til 2014.

Getraunarnr. 111

www.leiknir.com

Leiknir var stofnað 1973



Austurbergi 1, Efra Breiðholt



Kristján Páll Jónsson stefnir að því að verða leikjahæsti leikmaður Leiknis frá upphafi.



Ragnar Leósson hefur gengið til liðs við Leikni en hann lék með HK á síðustu leiktíð.

Ragnar Leós í hópinn

Þau tíðindi urðu svo að Ragnar Leósson bættist í hóp Leiknismanna en hann kemur til liðsins frá HK þar sem hann lék á síðustu leiktíð. Ragnar er fæddur árið 1991 og hefur leikið í Pepsídeild með Fjölni og ÍBV. Hann er uppalinn á Akranesi með og lék með ÍA í 1. deild áður en hann fór til Vestmannaeyja. Ragnar var einnig unglíngalandsliðsmaður. Hann lék samtals 16 leiki með U17 og U19 ára landsliði Íslands á sínum tíma og skoraði 2 mörk. Hann er miðjuspilari, með góðan fót og flotta tækni segir á heimasíðu Leiknis. Hann er góður liðsstyrkur fyrir komandi tíma það er ljóst. Leiknir býður

Ragnar hjartanlega velkomin í efra-Breiðholt og hlakkar til að sjá hann á komandi misserum

Því má svo bæta við að þrjú ungrir leikmenn 2. flokks hafa einnig skrifað undir samninga við félagið. Þetta eru þeir Daníel Finns Matthíasson, Patryk Hryniewicki og Sævar Atli Magnússon. Þetta eru efnilegir strákar sem eru staðráðnir í að standa sig með þryði og nýta vel þau tækifæri sem þeim kann að bjóðast með meistaraflokki.

Leiknir alltaf áhugaverður klúbbur

Hvað segir Kristófer þjálfari um klúbbinn og liðið: "Mér hefur alltaf þótt Leiknir áhugaverður klúbbur, ég hef komið á Leiknisvöll sem leikmaður og auðvitað síðar sem þjálfari, hef alltaf haft góða tilfinningu fyrir klúbbnum. Leiknir hefur alltaf verið með mikið af uppöldum leikmönnum í liði sínu og er ég mjög hlynntur því þar sem ég þekki það mjög vel frá þjálfaratíma mínum í Breiðabliki og Fjölni. Ég lít á Leikni sem fjölskylduklúbb þar sem allir þekka alla og það er umhverfi sem heillar mig. Ég veit að hér hefur verið unnið gott starf í gegnum árin og margir mjög færir þjálfarar á undan mér sem ég þekki persónulega. Leikmannahópur Leiknis hefur verið sterkur í gegnum árin með mörgum mjög góðum leikmönnum. Það er stutt síðan liðið var í efstu deild svo reynslan er til staðar og menn þekka það að spila gegn þeim bestu. Kjarninn er sterkur og þegar við verðum byrjaðir að æfa ætti ég að vera búinn að mynda mér betri skoðun á því hvernig við stöndum. Ég veit að það eru spennandi strákar að koma upp úr yngri flokkunum og vonandi ná einhverjir af þeim að taka stóru skrefin í vetur og koma eitthvað við sögu í 1. deildinni næsta sumar."

Líf og fjör á æfingu hjá 7. flokki drengja

Það er alltaf líf og fjör hjá yngri iðkendum Leiknis og eru strákarnir í 7. flokki engin undantekning.

Ernir Freyr aðstoðarþjálfari 7. flokks smellti af nokkrum myndum á æfingu núna fyrir skemmstu. Af myndunum að dæma eru Ernir og Aron Fuego aðalþjálfari að gera frábæra hluti með þessa ungu og krúttlegu knattspyrnumenn. Við viljum hvetja sem flesta að ganga til liðs við hópinn! Æfingatöflur flokksins og annarra flokka hjá Leikni er að finna á heimasíðunni www.leiknir.com.



Það er glatt á hjalla á æfingum hjá Leikni en strákarnir á myndinni æfa með 7. flokki.

Frítt að æfa hjá áttunda flokki Leiknis

Leiknir býður öll börn á aldrinum 3 til 5 ára velkomin í íþróttaskólann. Farið er í fótbolta og leiki í bland og gleðin höfð í fyrirrími.

Æfingarnar eru í íþróttahúsi Fellaskóla á

laugardögum kl. 13. Nánari upplýsingar um aðrar æfingatöflur er að finna á heimasíðunni okkar www.leiknir.com

Ný heimasíða ÍR opnuð

Frá því á miðju sumri hefur staðið yfir vinna við að útbúa nýja heimasíðu fyrir ÍR og allar deildir félagsins www.ir.is. Nýja síðan hefur viðmót sem auðvelt er að skoða í öllum tölvum og snjallsímum sem gamla síðan hafði ekki.

Aðgengilegra verður fyrir fulltrúa deilda að setja inn fréttir, myndir og efni á nýju síðuna en þá gömlu. Fleiri fréttir munu verða aðgengilegar á forsíðunni samtímis en áður var. Lögð var áhersla á að einfalda og fækka liðum á forsíðu og samræma hluta þeirra upplýsinga sem fram koma á síðum hverrar deildar. Nýja síðan var opnuð þriðjudaginn 15. nóvember s.l. með öllum helstu grunnupplýsingum um félagið deildirnar og starfsemi þeirra. En eins og allar heimasíður verður ÍR síðan í stöðugri þróun. Starfsfólk ÍR og deildanna mun á næstu vikum vinna að flutningi á efni af gömlu síðunni yfir á þá nýju og endurskoða og laga það sem þarf. Um leið og ÍR-ingar vona að nýja síðan bæti upplýsingaflæði



Eldri heimasíða ÍR. Þessa dagana er ný heimasíða að fara í loftið.

félagsins til almennings er óskað notendum. Vinsamlega sendið eftir ábendingum um úrbætur frá tillögur og athugasemdir á ir@ir.is

HEIMASÍÐA ÍR www.ir.is



Fréttir

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

Tveir ÍR-ingar í úrtakshópi U-16 í knattspyrnu



Tveir leikmenn úr nýstofnuðum 3. flokki hjá ÍR í knattspyrnu hafa verið valdir til þátttöku í úrtaksæfingum hjá U-16 ára landsliði karla í knattspyrnu.

Þetta eru þeir Kristján Jóhannesson og Róbert Andri Ómarsson, strákar sem eru fæddir árið 2002. Fróðir menn telja að Kristján og Róbert

Andri séu fyrstu ÍR-ingar í átta ár sem náð hafa þessum áfanga. Þetta val og að fjórir 15 ára drengir voru s.l. vor valdir í Reykjavíkúrval er afgerandi merki um að árangur af störbættu starfi yngri flokka ÍR í knattspyrnu sé farinn að skila sér. Hamingjuóskir til strákanna, þjálfara þeirra og knattspyrnudeildarinnar.

Þorrablót ÍR í undirbúningi

Árlegt Þorrablót ÍR verður haldið í íþróttahúsi Seljaskóla laugardagskvöldið 14. janúar n.k. Miðasala hefst í ÍR-heimilinu 1. desember kl. 17:00. Seld verða heil tólf manna borð. Fyrstir koma fyrstir fá. Verð fyrir mat og ball kr. 8.900. Veislustjóri verður Séra Ólafur Jóhann Borgþórsson sóknarprestur í Seljasókn og hljómsveitin Stuðlabandið mun leika fyrir dansi.

Undirbúningur þessa stórviðburðar í hverfinu sem nú

verður haldinn í sjötta skipti er í fullum gangi og stefnt á mikla stemmningu og gleði. Undirbúningsnefnd Þorrafagnaðar ÍR skipa: Reynir Leví Guðmundsson formaður, Þorsteinn Magnússon, Bergþóra Eiðsdóttir, Brynja Guðmundsdóttir, Guðný Inga Ófeigsdóttir, Hilmur Sigurjónsson, Ingibjörg Helgadóttir, Brynjar Einarsson og Hrannar Máni Gestsson. Sérstakur ráðgjafi nefndarinnar er Haraldur Reynisson.

ÞORRABLÓT

Laugardaginn
14. janúar 2017

Miðasala hefst í ÍR heimilinu,
1. desember 2016 kl. 17:00.

Seld eru heil 12 manna borð.
Hver getur mest keypt 2 borð í einu.
Fyrstir koma - fyrstir fá.

Miðaverð:
Matur og ball kr. 8.900 - Ball kr. 4.000

Húsið verður opnað kl. 19:00
Borðhald hefst stundvíslega kl. 20:00

Veislustjóri: Sr. Ólafur Jóhann Borgþórsson
Halli Reynis verður á sínum stað
Hljómsveitin Stuðlabandið
leikur fyrir dansi

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.

GETRAUNANÚMER

ÍR ER 109

Pitt hverfi hefur hækkað einna mest síðastliðið ár.

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

LIND

FASTEIGNASALA

Hlíðasmári 6 / 201 Kópavogur / www.FASTLIND.is

Fjögur í námsdvöl í Turku



Þau Erika Eik Bjarkadóttir, Hjördís Steinarsdóttir, Jón Albert Mendez og Björn Heiðar Pálsson nemendur í FB fengu Erasmus+ styrk til námsdvalar í Turku í Finnlandi.

Þau dvöldu þar í þrjár vikur og stunduðu nám við Raseko verkmenntaskólann á fata- og textílbraut, auk þess sem þau kynntust gömlum aðferðum við handverksvinnu. Ferðir sem þessar eru mikilvægur liður í list- og verknámi í FB og geta nemendur sótt um að komast í starfsþjáflun erlendis að uppfylltum ákveðnum skilyrðum. Á myndina vantar Björn Heiðar.

NOKIAN
TYRES

- ✓ Ein öruggustu dekk sem völ er á
- ✓ Ítrekað valin bestu dekkinn í gæðakönnunum
- ✓ Breitt úrval nagla-, vetrar- og heilsársdekkja
- ✓ Eigum dekk fyrir fólksbíla, jeppa og sendibíla

SENDUM UM ALLT LAND
Ódýr flutningur með Flytjanda
Einungis 500 kr. á dekk

ÍSKALT MAT – VELDU ÖRYGGI

Veldu margverðlaunuð finnsk gæðadekk sem eru sérstaklega hönnuð fyrir krefjandi aðstæður norðlægra slóða

Skoðu dekkjaleitarvélina á MAX1.is

Bíldshöfða 5a, Reykjavík
Jafnaseli 6, Reykjavík
Dalshrauni 5, Hafnarfirði

Opið:
Virka daga kl. 8-17
Laugardaga: sjá MAX1.is

Aðalnúmer:
515 7190

MAX1
BÍLAVAKTIN

Liður þér illa í hjartanu?

1717

opinn - trúnaður - ókeypis + Rauði kross Íslands