

# Breiðholtsblaðið

Dreift frítt í öll hús í Breiðholti

APRÍL 2017

4. tbl. 24. árg.



  
**Sveinsbakari**  
Hólagarði og  
Arnarbakka

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



**Snjóhvítar Leiknisvöllar**

Þessi mynd var tekin á Leiknisvöllinum í Efra Breiðholti í vetur en völlurinn hefur verið meira og minna undir snjó þegar hefur snjóað. Á þessu kann þó að verða breyting því Leiknir á von á því að fá nýtt gervigras í sumar og vænta Leiknismenn þess að fá öflugra snjóbræðslukerfi af því tilefni.

  
Óðinsgata 1 - Reykjavík  
Sími: 511 6367  
**Erum flutt á  
Óðinsgötu 1**  
Mán. - fös.: 9 - 18.  
Laugardagar: 10 - 16.  
sjá nánar á [www.facebook.com/Systrasamlagid](http://www.facebook.com/Systrasamlagid)  
[www.systrasamlagid.is](http://www.systrasamlagid.is)

- bls. 4  
Viðtal við  
Þorvald Daníelsson  
hjólrreiðakappa

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

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

  
**FASTEIGNASALA**  
Hlíðasmári 6 / 201 Kópavogur / [www.FASTLIND.is](http://www.FASTLIND.is)

**ÓDÝRARI LYF Í  
HÓLAGARÐI**

 **Apótekið**  
- einfalt og ódýrt

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

**TILBOÐ Á LAMBAKJÖTI**

Lambalæri 1499 kr./kg.

Lambaprime 3479 kr./kg.

Lambahryggur 1998 kr./kg.

Lambainnalæri 3479 kr./kg.

**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: thoringimars@gmail.com

Auglýsingasími: 511 1188 • 552 1953 • 895 8298

Heimasíða: borgarblod.is

Netfang: borgarblod@simnet.is

Framkvæmda- og auglýsingastjóri: Kristján Jóhannsson

Umbrot: Valur Kristjánsson

Prentun: Landsprent ehf.

Dreifing: Landsprent ehf.

4. tbl. 24. árgangur

Breiðholtsblaðið er dreift frítt í öll hús í Breiðholti

## Fjölmenningsarsamfélagið Breiðholt

Á undanförunum árum hefur fjöldi fólks víða að kosið að flytja hingað til lands og búa sér framtíð á meðal Íslendinga. Hér hefur lengstum verið gott atvinnuástand og einnig margvísleg tækifæri til menntunar – bæði tækifæri til þess að læra á íslenskt samfélag og menningu en einnig að stunda nám í hinum ýmsu námsgreinum á öllum skólastigum.

Margt aðflutt fólk hefur kosið að setjast að í Breiðholti. Húsnaðisverð var til skamms tíma fremur lægra en í öðrum borgarhlutum. Freistaði það fólks einkum vegna þess að margir sem koma úr öðrum samfélögum hugsa öðruvísi en Íslendingum er tamt að gera. Aðflutt fólk vill fremur eiga eitthvert fé í handröðunum þegar það ræðst í kaup á húsnaði fremur en að taka það nær allt að láni eins og stundum gerist á meðan innfæddra.

Íslenskt atvinnulíf kallar eftir fólki til starfa í hinum ýmsu atvinnugreinum langt um fram það sem fjöldi Íslendinga getur þjónað. Ef fram fer sem horfir í lífi þjóðarinnar er nokkuð víst að nauðsyn býður enn fleira fólki að koma hingað til lands – til þess að nema hér og starfa á komandi árum.

Aðkomið fólk hefur auðgað tilveru okkar. Það hefur flutt með sér framandi menningu og flestir hafa átt auðvelt með að semja sig að síðum og venjum okkar – þeirrar þjóðar sem það hefur kosið að búa í sambýli við.

Íslenska tungumálið hefur reynst sumu fólki erfitt viðfangs enda ólíkt öðrum málum og um margt nokkuð flókið. Að einhverju leyti gætir áhrifa enskrar tungu á kunnáttu aðkomins fólks í íslensku. Með einhverri kunnáttu í ensku nær fólk gjarnan saman þótt það tali ekki móðurmál hvors annars. Sjálf þekkjum við það frá öðrum löndum þar sem við skyljum ekki tungumál viðkomandi þjóða. Þá er gjarnan gripið til enskunnar – eins og ósjálfrátt.

Breiðholtið nýtur nýbúa á margvíslegan hátt. Byggðin nýtur þess að vera orðin fjölmenningsarsamfélag. Fjölmenningin eykur bæði fjölbreytni og kraft í mannlífinu. Við viljum að okkur sé vel tekið hvar sem við förum og dveljum. Því eigum við að taka vel á móti þeim sem hér vilja búa og starfa og njóta þess sem þeir hafa að bjóða.

Athyglisverðar hugmyndir í samgöngumálum

# Breiðhylltingar í miðju borgarlínunnar



Höfuðstöðvar Strætó í Mjóddinni í Breiðholti.

Ein af aðalstöðvum fyrirhugaðrar borgarlínu á höfuðborgarsvæðinu er í Mjóddinni í Breiðholti. Aðrar stórar samgöngustöðvar verða við Kringluna, Smáralind, Hörpu og BSÍ. Hugmyndin um borgarlínu byggist á svæðisskipulagi höfuðborgarsvæðisins sem var samþykkt 2015. Borgarlínan er nýtt hágaða almenningssamgöngukerfi sem nú er unnið að undirbúning að á vegum Samtaka sveitarfélaga á höfuðborgarsvæðinu.

Tveir kostir eru taldir koma til greina sem samgöngutæki á borgarlínunni – annars vegar strætisvagnar sem munu aka á sérstökum akreinum þar sem aðra umferð er ekki að finna eða léttlestir sem aka á teinum. Þegar rýnt er í kostnaðartölur má telja líklegt að vagnakerfið verði fyrir valinu fremur en lestakerfi þar sem verulegur munur er á kostnaði við að byggja eða leggja þessi kerfi. Gróflega er áætlað að kostnaður við að koma upp hraðvagnakerfi er 50 til 60 milljarðar en þá er ekki tekin með kostnaður við kaup á vögnum. Léttlestakerfi myndir kosta allt að 150 milljarða þegar miðað er við sambærilegar framkvæmdir í nágrennalöndum.

### Notkun almenningssamganga hefur minnkað

Með borgarlínunni verður almenningssamgöngum gert hátt undir höfði eins og víðast hvar í borgum erlendis en hér hafa þær löngum átt undir högg að sækja. Árið 1962 voru Reykvíkingar um 75 þúsund talsins. Þá voru um 25 þúsund bílar í landinu. Á þessum tíma stigu um 17 milljónir manna upp í strætó á ársgrundvelli en í mörgum tilfellum getur verið um sama einstaklinginn að ræða sem ferðast með vögnunum jafnvel oft en einu sinni á dag. Rúmri hálfri öld síðar eða árið 2015 fóru aðeins um 10,7 milljónir inn í strætisvagna. Á sama tíma voru um 178 þúsund bílar á höfuðborgarsvæðinu sem sýnir að hlutfallsleg notkun almenningssamganga hefur minnkað verulega.

### Dreifð byggð og sjálfseignarstefna

En hverjar eru ástæður þess að svo lítil áhersla hefur verið lögð á almenningssamgöngur. Höfuðborgarsvæðið er dreift miðað við flestar hefðbundnar borgarbyggðir. Í annan stað má nefna að um og upp úr 1960 þegar innflutningshöft voru afnumin af bifreiðum hófst mikil einkabilavæðing hér á landi. Íslendinga þyrsti í bíla og munu þau áhrif trúlega einkum hafa borist frá Bandaríkjunum eftir hersetuna á stríðsárunum þótt það hafi aldrei verið rannsakað til hlítar. Sjálfseignarstefna varð einnig snemma ríkjandi hér á landi. Bæði í húsnaði og í bílum.

### Erlend áhrif og bankahrun

Undirrót þeirrar áherslubreytingu sem nú eru að verða má að einhverju leyti rekja til annarra landa. Til fólks sem hefur búið erlendis um lengri eða skemmri tíma og kynnst annarri umferðarmenningu. Bankahrunið 2008 leiddi af sér umtalsverða erfiðleika fyrir margar fjölskyldur og einstaklinga og farið var að horfa meira til fjölbreyttari samgönguhátta. Við þetta bætast spár um umtalsverða fjölgun íbúa á höfuðborgarsvæðinu eða á bilinu 40 til 70 þúsund fram til ársins 2040. Þá má nefna þéttingu byggðar en hugsunin að baki henni er einkum að ná aukinni hagkvæmni í rekstri sveitarfélaganna. Á undanförunum áratugum hefur svæði undir byggð á höfuðborgarsvæðinu vaxið um 130% en á sama tíma fjölgaði íbúum aðeins um 50%. Þetta sýnir hvernig byggðin hefur þanist yfir stærra og stærra landsvæði án þess að fjölgun íbúa hafi krafist þess. Eitt lykilmátt til að mæta fyrirsjáanlegri fjölsfjölgun á næstu árum er að þéttingu byggðar verði mætt án þess að bílaumferð aukist í sama hlutfalli.

## Aðalfundur framundan?

Heildarlausn í rekstri húsfélaga.



www.eignausmsjon.is  
S. 585 4800, Suðurlandbraut 30.



Tölvur og gögn ehf.

PC & Mac

þekking og reynsla

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



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

## Velkomin í endurbætt útibú

Endurbótum og breytingum á útibúinu okkar á Smáratorgi er nú lokið og aukin þjónusta í boði.

Í útibúinu er nú nýtt hraðþjónustusvæði sem er aðgengilegt allan sólarhringinn, alla daga. Þar er m.a. hægt að millifæra, greiða reikninga, fylla á GSM Frelsi, leggja inn seðla og taka út allt að 300.000 kr.

Við þökkum viðskiptavinum okkar þolinmæðina og bjóðum þá hjartanlega velkomna.

 **Arion banki**  
- fyrir framtíðina

# VIÐTALIÐ

## Markmiðið er að fólk sigrist á sjálfu sér

- segir Þorvaldur Daniélsson sem byggt hefur starf Hjólakrafts upp

**Þ**orvaldur Daniélsson stjórnmafræðingur og MBA hefur unnið að eftirtektarverðu verkefni undanfarin ár. Nefnist það Hjólakraftur og byggist á því að tengja ungmenni við hjólreiðar og nota hjólreiðarnar til þess að koma fólki af stað. Hann er kominn í samstarf við borgarhluta, sveitarfélög víða um land og einnig fyrirtæki sem sýnt hafa þessu framtaki hans verðugan áhuga og stuðning í verki. Keppendur á vegum Hjólakrafts hafa meðal annars tekið þátt WOW Cyclothon og nú er hann að vinna að því að fara af stað með eitt af verkefnum Hjólakrafts í Breiðholti. Þorvaldur á sjálfur rætur í Breiðholti því hann fluttist með foreldrum sínum úr Fossvoginum í Seljahverfið 10 ára gamall.

„Mótunarárinn mín voru öll þar og ég átti marga vini og kunningja í Breiðholtinu, ekki síður í Fellunum en í Seljunum. Þetta var á þeim árum þegar Breiðholtíð var að mótast. Mikið var af krökkum á svæðinu á þessum tíma og nýjungar í félagsstarfinu voru að koma fram. Ég var mikið í Fellahelli þar sem margar nýjungar í félagsstarfi ungmenna voru reyndar og starfsliðið þar á þessum tíma náði afskaplega vel til okkar. Þar voru strákar á borð við Þór Eldon, Sjón og Halldór Þorgeirsson faðir Dóra DNA að störfum. Sverrir faðir Sveppa var þar einnig um tíma og fleiri. Í Breiðholtinu kynntist ég hjólreiðum vegna þess að maður hjólaði út um allt. Hjólreiðatímabil mitt hið fyrra var þarna efra frá því ég var 10 ára og fram til þess að ég fékk bílpróf. Þá tók bíllinn við og hjólið fékk hvíld. Síðar fór ég að huga að því aftur. Til hvers að eyða öllu í bíl, bensín og tryggingar þegar maður gat farið margra ferða á hjóli. Það gæti líka verið skynsamlegt að eiga aðeins meira af peningum, segir Þorvaldur.“

### Hjólið nokkuð lengi í frí

En hjólið var nokkuð lengi í frí hjá þér. „Já ég var ekkert sérstaklega að sinna því fyrr en í byrjun þessa áratugar – eftir hrun getum við sagt þótt það tengist ekki efnahagslegum sveiflum sérstaklega. Það bar þannig til að ég var að vinna hjá Krafti sem er eins og margir þekkja stuðningsfélag við



Þorvaldur Daniélsson og að sjálfsögðu með reiðhjólahljálminn.

ungt fólk sem greinst hefur með krabbamein. Hluti af því starfi er í formi hreyfingar og útvistar fyrir ungt fólk á aldrinum 18 til 40 ára sem greinst hefur með krabbamein. Auk þess setti ég á laggirnar forvarnarverkefni þar sem verið var að fást við vanda ungmenna sem voru að tapa baráttunni við lífstillssjúkdóma af ýmsu tagi. Ég heillaðist af þessu verkefni og þegar ég hætti störfum hjá Krafti og fór aftur í nám tók ég þetta verkefni með mér, í fullu samráði við stjórn Krafts.

### Hjólreiðar og félagskapur fara saman

Hjólakraftur felst í því að fá krakka til þess að stunda hjólreiðar í skipulögðu formi. Þetta er unnið þannig að hjólreiðarnar og félagskapur fara saman. Nú hafi þið farið í langar ferðir jafnvel um allt land. „Já – við erum búin að taka þátt í WOW Cyclothon sem er hjólreiðakeppni hringinn um landið á reiðhjólum á vegum flugfélags Skúla Mogesen í nokkur skipti. Í fyrsta skipti fór ég með tíu manna lið, sex krakka og fjóra fullorðna, svo fór ég með fjögur 10 manna lið og í fyrra með 13 slík lið. Þótt ég segi sjálfur frá þá hefur þetta gengið vel og nú hefur það undið verulega upp á sig þannig að fleiri

og fleiri taka þátt í þessu. Þessi ferð okkar vakti áhuga fjölmiðla og við fengum viðtöl og aðra kynningu á starfinu. Þetta spurðist út og fleiri og fleiri fengu áhuga og þá ekki bara á WOW Cyclothon hringferðinni heldur aðallega hinu almenna félagsstarfi sem Hjólakraftur hefur byggt upp í kringum reiðhjólíð. Ég áttaði mig á að ekki var um marga kosti að ræða.“

### Samningar við sveitarfélög

Þorvaldur segir að þegar maður hafi lokað einhverju verði að standa við það. „Mér fannst ég hafa lokað krökkunum þessu og því ætti ég því ekkert val. Ég yrði að halda áfram. Þetta hefur líka gengið framfar fremstu vonum og í dag er svo komið að fyrirsprungnum rignir inn. Ég fæ stöðugt spurningar frá fólki út um allt land hvort Hjólakraftur sé ekki á leiðinni í byggðina þeirra. Þetta er eins og hvert annað félag opið fyrir alla. Ég gerði samning við Grindavíkurbæ og Sveitarfélagið Árborg og er með hópa á báðum þessum stöðum. Ég er einnig í samstarfi við Sandgerði, Sveitarfélagið Garð, Ungmennafélagið Þristinn á Fljótsdalshéraði, Höfrung á Þingeyri og Samherja sem er ungmennafélag í Eyjafirði innan Akureyrar. Þá get ég nefnt



Það er hjólað vetur sem sumar oftast tvisvar í viku og kapparnir láta smá snjó ekki stöðva sig.



Hluti af hjólalífinu er að njóta útiveru og náttúrunnar.

borgarhluta í Reykjavík, samstarf við Hagaskóla, við erum í Gufunesbæ í Grafarvogi, Norðlingaskóla og nú erum við að hefja starfsemi í mínum gamla heimabæ Breiðholtinu. Það er líka á döfnni að efna til hjóladags í Vesturbænum innan tíðar.“

### Hjólakraftur kominn til að vera

Hjólakraftur er orðið áhrifaríkur félagskapur sem farinn er að teygja anga sín út um allt land og umsvifin orðin mikil. En hvernig gengur að fjármagna svo viðamikla starfsemi. „Það er auðvitað höfuðverkur. Ég hef verið svo heppinn að hafa fengið

marga til þess styðja við það. Að öðrum kosti væri þetta ekki hægt. Þegar við höfum tekið þátt í WOW Cyclothon hafa fyrirtæki lánað okkur rútur sem fylgja þátttakendum og fylgdarliði þar sem fólkið getur hvílst og sofið. Einnig flutningabíla sem flytja kostinn því við höfum alltaf haft allt nesti og viðurgjörning með okkur en ekki keypt neitt á sölustöðum um landið. Ég legg mikið upp úr góðu og heilbrigðu fæði í þessum ferðum. Það er hluti af prógramminu.“ Er Hjólakraftur kominn til þess að vera. „Miðað við þær undirtektir sem þetta starf hefur fengið bæði hjá þátttakendum og stuðningsaðilum þá fæ ég ekki séð annað. Fyrir mörgum sem taka þátt í þessu er mikilvægt að sigrast á sjálfum sér. Eins og ég gat um miðaðist þetta að nokkru leyti við að ná til ungmenna sem átt hafa í erfiðleikum með sjálf sig. Lokast inn í einhverju – til dæmis tölvuleikjum eða öðru sem tekið hafa hug þess yfir þótt margir fleiri hafi síðan komið til þátttöku.“

### Ég sé mikinn mun

En sér Þorvaldur mun á ungmennum sem hafa átt í erfiðleikum með sjálf sig eftir að þau fóru að taka þétt í Hjólakrafti. „Já sé mun og oft mikinn. Krakkar hafa til dæmis tekið miklum framförum í námi. Krakkar sem voru næstum hætt að sinna því eru komin á fullt á ný og til þess var leikurinn upphaflega gerður. Útvera og áreynslan og ekki síst félagskapurinn hefur þessi góðu áhrif. Því er ekkert að leyna. Þetta auðveldar krökkum að stýra hugsun sinni. Svo tel ég það vera góðan bónus að hjóla úti í náttúrunni og upplifa hana á nýjan hátt. En aðal markmiðið er að fólk sigrist á sjálfu sér. Að brekkan sem getur verið mörgum svo erfið verði auðveld.“

Opið alla daga  
frá kl. 11 til 23.

**Kebab  
eXpress**

Lóuhólar 4, nálægt Dominospizza

Sími: 557 1414

**Coca-Cola**

## Helgi smiður

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

Gluggar – Gler – Glerlistar – Opanleg fög  
Þakjárn – Þakkantur – Þakrennur – Niðurföll  
Sólpallar – Skjólveggir – Girðingar  
Skápar – Innréttingar – Parkett – Flísar

Sími: 897 4425



# 18. apríl

**flytur Lyfjaval á nýjan og glæsilegan stað í Mjóddinni, Álfabakka 14 (á móti Nettó).**

## Fjölbreytt vöruúrval

Opnunartími virka daga 09:00-18:30

Laugardaga 12:00-16:00

**Í tilefni af nýrri og bjartari verslun bjóðum við viðskiptavinum okkar upp á ýmis tilboð í apríl.**



**Anna Rósa grasalæknir 25% afsláttur**



**Lavera Vegan og lífrænt vottaðar húðvörur 20% afsláttur**



**Dim sokkar og sokkabuxur 20% afsláttur**



**Swanson vítamín 20% afsláttur**



**IceHerbs fjallagrös og háls- og hóstamixtúrur 25% afsláttur**

## Levante

**Levante sokkar og sokkabuxur 20% afsláttur**

## Eucerin®

HÚÐVÍSINDI SEM SJÁST

**Eucerin vörur 20% afsláttur**



**BioMiracle húðvörur 20% afsláttur**



**Childs farm barnavörur 20% afsláttur**

## Jón Ómar prestur í Fella- og Hólaprestakalli

Séra Jón Ómar Gunnarsson hefur verið skipaður í embætti prests í Fella- og Hólaprestakalli Reykjavíkurprófastsdæmis eystra. Tíu umsækjendur sóttu um embættið sem veitist frá 1. apríl. Umsóknarfrestur rann út 1. mars sl. Biskup skipaði í embættið í samræmi við niðurstöðu kjörnefndar prestakallsins.

Jón Ómar lauk embættisprófi frá Háskóla Íslands árið 2008 og vígðist sama ár sem Æskulýðsprestur KFUM & KFUK og Kristilegu Skólahreyfingarinnar.

Jón Ómar hefur þjónað í Glerárkirkju frá 2014. Hann er fæddur 1982, giftur Berglindi Ólöfu Sigurvinsdóttur, hjúkrunarfræðingi. Jón Ómar ólst upp í Breiðholti og gekk í Seljaskóla og síðar í Fjölbrautaskólann í Breiðholti.



Séra Jón Ómar Gunnarsson.

# Líkön af Breiðholtiinu sýnd á Breiðholtsþingi

- um 160 hugmyndir bárust á hverfidmitt.is

Breiðholtsþing var haldið í Gerðubergi miðvikudagskvöldið 22. mars í tengslum við hugmyndasöfnunina Hverfið mitt 2017. Guðrún Lilja Gunnlaugsdóttir verkefnastjóri á Borgarbókasafni hélt stutta kynningu um sköpun og Sonja Wium verkefnastjóri í verkefninu Hverfið mitt skýrði frá verkefnum sem unnin hafa verið í Breiðholti undanfarin ár og sagði frá tímalínu verkefnisins í ár.

Því sem næst var unnið eftir aðferðafræði skapandi samráðs, en það felur í sér að fundargestir skoðuðu stór líkön af Breiðholtiinu og áttu út frá því umræður um hugmyndir sem þeir telja að geti nýst hverfinu og íbúum þess. Hugmyndir voru síðan merktar með sérstökum spjöldum sem búið er að útbúa fyrirfram, en einnig hafði fólk færi á að skapa sínar eigin hugmyndir út fyrir ramma spjaldanna. Fundurinn þótti takast afar vel þó mæting hefði mátt vera betri, en á þriðja tug íbúa mættu í Gerðuberg þetta kvöld.



Séð niður eftir Breiðholtiinu. Breiðholtsbrautin er fyrir miðju á myndinni en grónar hlíðar á milli Efra og Neðra Breiðholts sjást greinilega.

Um 160 hugmyndir bárust um hvað betur megi fara í Breiðholti í hugmyndasöfnun á vefnum hverfidmitt.is. Hugmyndinar bíða nú frumvinnslu þar sem þær verða flokkaðar og hugmyndir valdar

til þess að kjósa um en kosning um þær verða á tímabilinu 17. til 31. október í haust. En hvað vilja Breiðhyllingar láta gera. Ef litíð er yfir óskir þeirra undanfarinna ár kemur eitt og annað fram.



Pangbakka 10 (MJÓDD) • Sími: 557-2053

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

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

Næg bílastæði  
**VELKOMIN**

**MJÓDDI**

# Ekki hræðast garðverkin!

**STIHL** auðveldar þér vinnuna

Ný lína af batterístækjum frá **STIHL**  
þýskt gæðamerki með áralanga reynslu atvinnumanna.  
Nú á verði fyrir alla garðeigendur.



Sláttuorfi  
verð frá 19.950



Laufblásarar  
verð frá 24.950

Form/grasklippur  
verð 22.950



Hekkklippur  
verð frá 19.990



Keðjusagir  
verð frá 55.950



**GARDHEIMAR**

Stekkjarkakka 6 • 540 3300 • [gardheimar.is](http://gardheimar.is)



Þórunn Hrefna Sigurjónsdóttir, bókmenntafræðingur.

## Sex sumur í sveit

- sveitadvöl rædd í bókakaffi í Gerðubergi

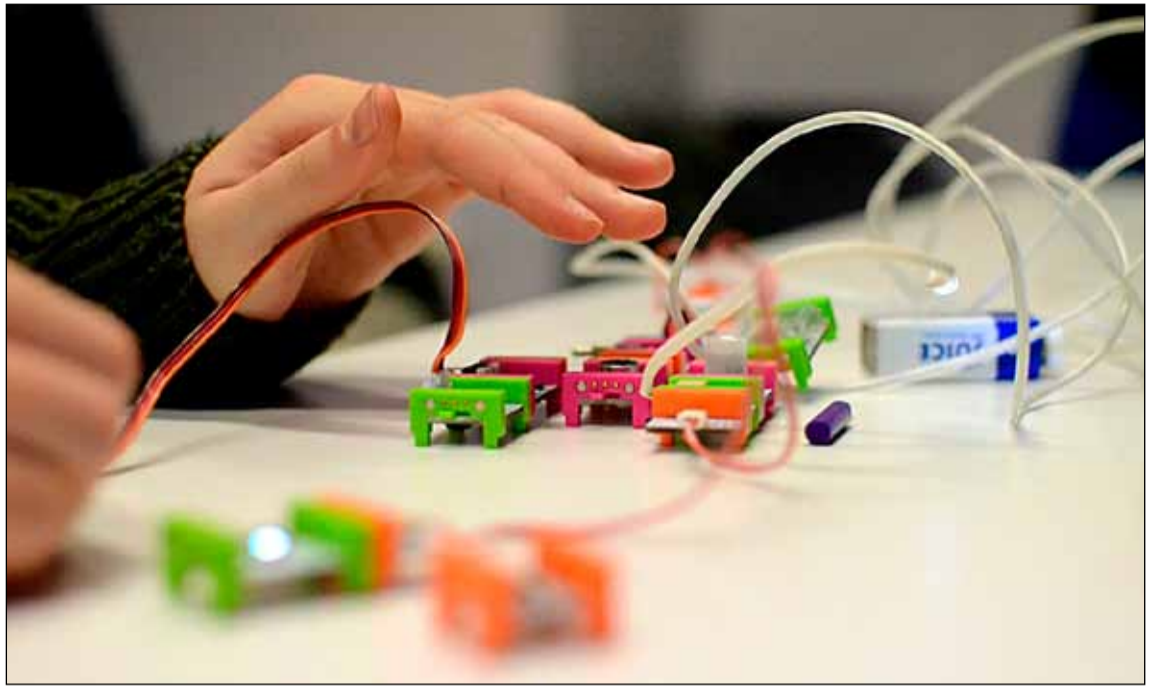
Sumardvöl í sveit verður umfjöllunarefni bókakaffisins í Gerðubergi 26. apríl n.k. Þar ræðir Þórunn Hrefna Sigurjónsdóttir, bókmenntafræðingur, um hvernig fjallað er um sumardvöl barna í sveit í íslenskum bókmenntum.

Rædd verða nokkur þemu sem ítrekað birtast þegar sagt er frá sumardvöl í sveit og munurinn á bókmenntategundum ígrundaður, þ.e. barnabókum, skáldsögum fyrir fullorðna, ljóðum og sjálfsævisögulegum bókmenntum. Heimþrá, vinnuþrælkun og jafnvel trámatískar minningar um kynferðislega misnotkun ber á góma – en líka yndislegar sumarminningar um ævintýr í sveitum landsins sem höfðu að öllu leyti jákvæða reynslu á ævi sögupersóna.

Þórunn Hrefna er bókmenntafræðingur að mennt og með MAg ráðu í útgáfu og ritstjórn. Hún hefur verið bókmenntagagnrýnandi um árabíl og einnig starfað sem blaðamaður. Þórunn Hrefna hefur ritað fjórar ævisögur, þeirra Margrétar Frímannsdóttur, Ruthar Reginalds, Margrétar Pálu og Guðmundar Sesars.

Mikið svigrúm er fyrir umræður og gestir hvattir til þess að deila sveitasögum.

## Gerðuberg



Little Bits eru litlir litríkir rafmagnskubbar.

# Ókeypispis tækni- og tilraunaverkstæði í vor

Ókeypispis tækni- og tilraunaverkstæði verður í Gerðubergi annan hvern mánudag fram á vor með leiðbeinendum frá Kóder og Borgarbókasafni. Verkstæðið er ætlað fyrir krakka á aldri- num 9 til 12 ára. Aðra daga geta krakkar komið á eigin vegum og hafa aðgang að tölum og geta fíktað sig áfram í forritunarleikjum og æft það sem þeir hafa lært.

Á fyrsta verkstæðinu sem verður mánudaginn 24. apríl verður hægt að læra um Little Bits sem eru litlir litríkir rafmagnskubbar með mismunandi virkni. Hægt er að festa þá saman og skapa eitthvað

stórt eða smátt úr þeim. Ef þátttaka er mikil gæti þurft að samnýta settin, vinna saman í minni hóp eða skiptast á.

Samtökin Kóder hafa staðið fyrir fjölbreytum námskeiðum fyrir börn og unglunga í ýmiss konar forritun og starfa þau af mikilli hugsjón um að öll börn eigi að hafa greiðan aðgang að þeirri þekkingu sem felst í forritun - tæknikunnáttu og tæknilæsi. Borgarbókasafnið deilir þeirri hugsjón að tæknilæsi sé ákaflega mikilvægur þáttur í menntun barna og hefur fest kaup á tölum og tæknibúnaði í þeim tilgangi.

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



Framtíðarreikningur

Með óskum um bjarta framtíð

Það er svo margt sem hægt er að gera þegar maður temur sér snemma að spara og sýna fyrirhyggju í fjármálum. Á þessum spennandi tímamótum þegar tekið er að móta fyrir fullorðinsárunum framundan langar okkur að benda á kosti Framtíðarreiknings Íslandsbanka, sem ber hæstu vexti almennra verðtryggðra innlánsreikninga og er bundinn til 18 ára aldurs.

Kynntu þér málið betur á [islandsbanki.is](http://islandsbanki.is) eða í næsta útibúi Íslandsbanka.

Börn á fermingaráldri sem kjósa að ávaxta 30.000 kr. eða meira á Framtíðarreikningi fá 5.000 kr. í móttframlag frá Íslandsbanka inn á reikninginn.\*

\*Gildir einu sinni fyrir hverja kennitölu þeirra barna sem koma ásamt forráðamönnum í útibú Íslandsbanka fyrir 1. júlí 2017.



100% NÆRING  100% HOLLUSTA



# XO OPNAR Í SMÁRALIND Í APRÍL

30%  
AFSLÁTTUR  
FYRSTU  
VIKUNA



NAUTASALAT XO

OPIÐ TIL 21 ÖLL KVÖLD



FUN · FAST · FUSION

JL HÚSINU & SMÁRALIND

WWW.XOFOOD.IS

571-3888



tripadvisor®

4,5 ★



FACEBOOK.COM/  
XO VEITINGASTAÐUR

4,7 ★



Nýjung í Breiðholti

# Skiptifatamarkaður í Gerðubergi

Skiptifatamarkaður með barnaföt hefur farið af stað í Breiðholti. Það er Rauði krossinn í Reykjavík sem stendur að baki markaðnum í samstarfi við Fjölskyldumiðstöðina í Breiðholti. Fyrsti markaðsdagurinn var í Gerðubergi föstudaginn 31. mars sl. Ætlunin var að hann yrði á jarðhæð Gerðubergs en vegna þess hversu vel viðraði þennan dag var ákveðið að hann væri haldinn á flötinni við suðurinnangang hússins. Fjöldi fólks leit við í Gerðuberginu af þessu tilefni og skiptu ýms klæði um eignur.

Þorsteinn Valdimarsson verkefnastjóri hjá Rauða krossinum segir að hugmyndin að skiptimarkaðnum hafi orðið til hjá Rauða krossinum í Reykjavík. Félagið hafi markað sér þá stefnu að breiða starfsemi þess með markvissari hætti út til hverfa borgarinnar og í framhaldinu verið ákveðið að hefja leikinn í Breiðholti í ljósi þess að sérstaða hverfisins er nokkur. Hann segir að mikið hafi verið rætt um að vandamál séu þar til staðar en minna um hvar lausnir megi finna. „Við teljum að finna megi styrk í fjölmenningu og fjölbreytni í hverfinu og ætlum okkur meðal annars að reyna að draga hann fram í verkefnum okkar.“

## Gott dæmi um samfélagsverkefni

Þorsteinn segir að enn sé verið að finna út úr því hversu



Fjöldi fólks leit við á flötinni fyrir fram Gerðuberg, fékk sér góðgerðir og athugaði hvað var á boðstólum. Sumir komu með föt. Aðrir fengu föt eða fólk skiptist á fötum.

reglulegur markaðurinn verður. Hugmyndin sé að hann verði í framtíðinni á laugardegi og verði haldinn einu sinni í mánuði líklega síðasta laugardeg hvers mánaðar. Fram til vors verður hann hins vegar haldinn annan hvern föstudag. „Skiptifatamarkaðurinn er fyrsta skrefið og gott dæmi um samfélagsverkefni sem gagnast almenningi í hverfinu. Flest barnafólk kannast við það hvernig börn vaxa upp úr fötum sem er nýbúið að kaupa.

Skiptifatamarkaðurinn er einnig umhverfisvænn og eykur nýtingu hlutanna okkar, ásamt því að gagnast ekki síð efnaminni fjölskyldum sem þurfa þá ekki að kaupa nýtt. Við vinnum verkefnið í góðu samstarfi við fjölskyldumiðstöð Breiðholts í Gerðubergi, sem einmitt þjónustar mikið af þeim hópi og gat beint til okkar,“ segir Þorsteinn.



Í Gerðubergi verður lager af barnafötum sem fólk getur fengið í skiptum fyrir önnur föt.

## Vel á annað hundrað gestir

En hvernig tókst til á þessum fyrsta markaðsdegi. „Þetta tókst ótrúlega vel. Við höfðum veðurguðina með okkur í liði og gátum verið utandyra, höfðum auglýst vel í leikskólum hverfisins, hengt upp plaköt í verslanir, og notað facebook. Vissulega má alltaf gera betur, og okkar von er að þetta spyrjist út með þeim gestum sem mættu síðast en þeir voru að okkar mati vel á annað hundrað manns.“ Þorsteinn vill hvetja fólk

til að koma með hreinar og heilar flíkur sem nýtast fjölskyldunni ekki lengur og skipta fyrir föt í réttum stærðum. Í Gerðubergi verður lager af barnafötum sem fólk getur fengið í skiptum. Þarna er einnig kjörið tækifæri fyrir fólk í hverfinu að hittast með börn sín, t.d. á leiðinni heim úr leikskóla. Ávextir, vatn og leikaðstaða verða á staðnum. Rauði krossinn vill hvetja áhugasama til að leggja verkefninu lið í sjálfbodastarfi, en sjálfbodaliðar munu að mestu annast uppsetningu og afgreiðslu á markaðnum.“



Í traustum höndum á Óðinsgötu 1



## MANDUKA skara fram úr!

PRO, PROlite  
eKO, eKOlite,  
eKO fisléttar  
og fylgihlutir.



## MÖNTRU ARMBÖND!

Silfruð, gyllt  
& rósagull.

NÝ SENDING KOMIN  
TIL LANDSINS.



## DRAUMA-SAMFESTINGURINN!

2 litir, 2 snið – allar stærðir

Lífræn, sterk  
"Fair Trade" bómull.



## HUGLEIÐSLA ÁRSINS ER FLOT!

Förum dýpra inni í slökun og hugleiðslu. Flothettan nú fánlegum í fjórum litum/munstrum:

Blá  
Svört

Blá munstruð eftir Sigga Eggerts  
Blá munstruð eftir Sigga Odds

Verð: 16.400 kr.

Líka í netsölu á [www.systrasamlagid.is](http://www.systrasamlagid.is)

## ÓÐINGÖTU 1, REYKJAVÍK

Ný heimasíða: [www.systrasamlagid.is](http://www.systrasamlagid.is)  
[www.facebook.com/Systrasamlagid](https://www.facebook.com/Systrasamlagid)  
Sími: 511 6367

## AFGREIÐSLUTÍMI:

Mán. - fös.: 9 - 18.

Laugardagar: 10 - 16.

Opið á skírdag og laug 15/4 frá 11-16.

**nokian<sup>®</sup>**  
**TYRES**

**15. apríl**

eiga nagladekkin að vera farin undan  
– vertu tímanlega

## NOKIAN LINE DEKKAR VEL SÍBREYTILEGAR AÐSTÆÐUR

Nokian Line sumardekkið býr yfir eiginleikum sem bregðast frábærlega við síbreytilegu yfirborði vega á sumartíma. Nýjungar Nokian Line sumardeksins felast í þverrásum og safnraufum sem gera það mjög stöðugt og með framúrskarandi gripi við allar aðstæður. Nokian Line er hannað til að ná fram hámarks öryggi og góðri aksturtilfinningu og þetta vandaða sumardekk býður öryggi og þægindi frá fyrstu vordögum og vel fram eftir hausti.

**FRÁBÆRT VERÐ!**

Þjóðum eftirfarandi stærðir á sérstöku tilboðsverði:

Stærð 205-55-R16 á 9.990 kr.

Stærð 195-65-R15 á 8.990 kr.

Skoðaðu aðrar stærðir, úrval og frábært verð á [max1.is](http://max1.is)

**EIGUM EINNIG  
MIKIÐ ÚRVAL  
HEILSÁRSDEKKJA  
Á FRÁBÆRU VERÐI!**

**SENDUM UM ALLT LAND**

**MAX1**  
BÍLAVAKTIN

VIÐ ERUM Á PREMUR STÖÐUM  
Á HÖFUÐBORGARSVÆÐINU

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

Opíð:  
Virka daga kl. 8-17  
Laugardaga: sjá [MAX1.is](http://MAX1.is)

Aðalnúmer:  
**515 7190**

# Vel heppnuð upplestrarkeppni í Breiðholti

Karl Ými Jóhannesson úr Seljaskóla varð sigurvegari í stóru upplestrarkeppninni í Breiðholti. Í öðru og þriðja sæti urðu þær Hafrún Arna Jóhannsdóttir og Aldís Lóa Benediktsdóttir, báðar úr Hólabrekkuskóla.

Lokahátíð Stóru upplestrarkeppinnar í Breiðholti er árviss viðburður í hverfinu. Keppnir voru haldnar í öllum 7. bekkjum hverfisins fyrr í vetur og lokahátíðin var síðan haldin í Seljakirkju fimmtudaginn 16. mars. Þar lásu tíu nemendur, tveir frá hverjum skóla í Breiðholti og stóðu sig öll afskaplega vel.

Milli atriða sungu nemendur úr Breiðholti og spiluðu á hljóðfæri.



Stoltir sigurvegarar í Stóru upplestrarkeppninni í Breiðholti.

# Áframhaldandi samstarf um Fab Lab í Breiðholti

Dagur B. Eggertsson borgarstjóri, Guðrún Hrefna Guðmundsdóttir skólameistari Fjölbautaskólans í Breiðholti og Þorsteinn Ingi Sigfússon forstjóri Nýsköpunarmiðstöðvar Íslands undirrituðu í gær samning um áframhaldandi samstarf um rekstur Fab Lab smiðju í Breiðholti.

Auk menda í FB koma í smiðjuna einnig háskólanemendur, listafólk, íbúar Breiðholts og almenningur til þessar raungera hugmyndir sínar með hjálp stafrænnar tækni. Fab Lab smiðjan var opnuð í Breiðholti árið 2014 og var þá fyrst í Eddufelli en flutti í ný húskynni í Fjölbautaskólanum í Breiðholti á síðasta ári. Fab Lab smiðjan er vel nýtt af borgarbúum en um 50 grunnskólar í Reykjavík nýta sér smiðjuna á hverju ári. Yfir 1300 nemendur fá kennslu í smiðjunni árlega og yfir 220



Guðrún Hrefna, Dagur og Þorsteinn Ingi undirrita samninginn.

kennarar hafa heimsótt smiðjurnar með nemendum sínum. Dæmi um áhugaverð verkefni sem unnin hafa verið í Fab Lab smiðjunni í Reykjavík eru róbótar, drónar,

tæknifatnaður, landslagslíkön og ýmis konar rafeindabúnaður. Verkefnastjóri Fab Lab Reykjavíkur er Linda Wanders.

# Katla Dögg ein sigurvegari í teiknisamkeppni MS

Katla Dögg Kristinsdóttir nemandi í 4. þó í Fellaskóla var ein af sigurvegum í teiknisamkeppni Mjólkursamsölnnar í ár en keppnin er haldin árlega í grunnskólum landsins.

Myndin hennar var í hópi þeirra rúmlega 1.300 mynda sem bárust í keppnina. Sigurveginn hlýtur viðurkenningarskjal ásamt 40.000 kr. sem renna í bekkjarsjóð.



Katla Dögg með myndina sína.

**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

Sverrir Einarsson [www.utforin.is](http://www.utforin.is) Kristín Ingólfssdóttir

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

**Breiðholtsblaðið**

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

**Einkarekið apótek í 60 ár**

**Frábær nýjung fyrir alla lyfjanotendur:**

Vefverslun með lyf • Lyfseðlar • Lyfjaverð ofl.



**Lágt lyfjaverð - góð þjónusta**



**APPÓTEK**  
GARÐS APÓTEKS

**APPÓTEK GARÐS APÓTEKS**  
er notendavænt vefforrit (app)  
fyrir tölvur og farsíma  
á vefsíðunni [www.appotek.is](http://www.appotek.is)

Sogavegi 108 • Sími 5680990 • Opið kl. 9-18 virka daga, lokað um helgar • [gardsapotek.is](http://gardsapotek.is) • [appotek.is](http://appotek.is)

# Þorgrímur talaði um heilsueflingu

Hinn kunnir Þorgrímur Þráinsson hélt fyrirlestur fyrir foreldra í Breiðholti fimmtudaginn 16. mars sl. Fyrirlesturinn var ókeypis fyrir alla í boði Heilsuefflandi Breiðholts.

Ágæt mæting var á fyrirlesturinn sem var sérstaklega miðaður að foreldrum ungmenna í framhaldsskóla og unglíngadeild grunnskóla. Tæplega 60 manns hlýddu á Þorgrím ræða ýmis leiðir til að ná markmiðum sínum og efla sjálfsmyndina auk þess sem hann bar fram áhugaverðar vangaveltur um hlutverk foreldra í uppeldi barna sinna.



Þorgrímur Þráinsson ræddi um leiðir til þess að efla sjálfsmynd og ná markmiðum sínum.



Ný sending af sundfatnaði - sundbolir, tankini, bikini og sundskýlur. TYR sundfatnaður er vandaður, saumaður úr Durafast efni, sem er bæði klórpolið og lithelt. Skoðaðu úrvalið á [www.aquasport.is](http://www.aquasport.is)

**Aqua Sport**  
[www.aquasport.is](http://www.aquasport.is)

Bæjarlind 1-3, 201 Kópavogur  
sími: 5640035, [aquasport.is](http://aquasport.is)

Finndu okkur á Facebook



## Verið velkomin

og njótið ljúffengra veitinga í frábæru umhverfi

Súpa og réttur dagsins

kr. 1.590 - alla virka daga kl. 12-14

Kaffihlaðborð

kr. 2.000 - alla sunnudaga kl. 15-17

Eðalbrauð

með laxi, kjúklingi eða steik kr. 1.250

Frábærar steikur

kr. 2.800



...og kaldur á kantinum

## Matseðill

### Brauðmeti

Ristað brauð - kr. 300  
með osti og skinku eða osti og marmelaði  
Ristuð samloka - kr. 550  
með skinku og osti  
Heimabakað brauð með skinku og osti - kr. 400



### Eðalbrauð Gamla Kaffihússins

Súpa dagsins - kr. 950  
Eðalbrauð - kr. 1.250  
- með mínútusteik (hrossasteik), salati og hvítlaukssósu  
- með reyktum laxi, salati og piparrótarsósu  
- með kjúklingi, salati, og sinnepshunangssósu

### Aðalréttir

Kjúklingasalát - kr. 1.850  
með hvítlauksbrauði og hunangssinnepssósu  
Piri Piri kjúklingur - kr. 2.200  
með léttsteiktu grænmeti og grillaðri kartöflu  
Mínútusteik - kr. 2.200  
hross, borið fram með steiktu grænmeti, hvítlaukssósu og bakaðri kartöflu  
Nautasteik\* - kr. 2.800  
með léttsteiktu grænmeti, bakaðri kartöflu og bernaisesósu  
Piparsteik\* - kr. 2.800  
með léttsteiktu grænmeti, bakaðri kartöflu og rjómalagðri grænpiparsósu  
Hamborgari - kr. 1.800  
með salati, rauðlauk, osti og frönskum

### Sætir réttir

Frönsk súkkulaðikaka - kr. 850  
Eplakaka - kr. 650  
Hjónabandsæla - kr. 650  
Vanillu- eða súkkulaðiis - kr. 550



Opið virka daga kl. 10-22, laugardaga kl. 12-22, sunnudaga kl. 12-21

Gamla Kaffihúsið - Bistró - Drafnarfelli 18 - Sími 511 1180

Arion banki á Smáratorgi

# Hraðþjónusta allan sólarhringinn alla daga vikunnar

Nýlega voru gerðar gagngerar breytingar á útibúi Arion banka á Smáratorgi í Kópavogi. Útibúið er allt hið glæsilegasta og búið nýjustu tækni á sviði bankaþjónustu. Liður í breytingunum sem gerðar voru er nýtt hraðþjónustusvæði sem er opið allan sólarhringinn, alla daga vikunnar. Þar eru meðal annars hraðbankar af nýjustu gerð sem bjóða upp á innlagnir, greiðslu reikninga og millifærslur til viðbótar við hefðbundna hraðbankaþjónustu.

Hafdís Hansdóttir, svæðis- og útibússtjóri Arion banka, er að vonum ánægð með breytingarnar og segir þær endurspegla breyttar kröfur viðskiptavina til bankaþjónustu. „Við erum að stór- auka þjónustuna okkar með því að bjóða aðgengi að hraðþjónustusvæði allan sólarhringinn. Það þýðir að viðskiptavinir okkar hafa nú aðgengi að þjónustu utan afgreiðslutíma útibúsins sem ekki var í boði áður, til dæmis að kaupa myntrúllur, telja smámynt, leggja inn seðla og fleira sem ný kynslóð hraðbanka býður upp á“ segir Hafdís og útskýrir að hinir nýju hraðbankar séu um margt svipaðir netbankanum. „Nýju hraðbankarnir geta birt yfirlit yfir stöðu allra reikninga viðskiptavinarins og ógreidda greiðsluseðla auk þess sem hægt er að millifæra, bæði á milli eigin reikninga og á reikning annarra.“

## Bankaviðskipti hvar og hvenær sem er

Hafdís segir starfsfólk bankans finna að viðskiptavinir vilji í auknum mæli sinna bankaviðskiptum sínum þegar þeim hentar, þar sem þeir eru staddir. „Netbankinn var auðvitað algjör bylting á sínum tíma en í dag eru kröfurnar einfaldlega orðnar aðrar og meiri. Með tilkomu Arion appsins fyrir nokkrum árum færðust helstu bankaviðskipti yfir í lófa viðskiptavinarins þar sem hægt er að taka stöðuna, greiða reikninga, millifæra, dreifa kreditkortareikningum og margt fleira.“

Samhliða breyttum kröfum viðskiptavina og hraðri tækniþróun telur Hafdís hlutverk bankastarfsfólks vera að breytast. „Það að viðskiptavinir geti að miklu leyti sinnt sínum fjármálum sjálfir þýðir að verkefni okkar sem störfum í bankanum breytast. Hluti verkefnanna færast til dæmis frá því að framkvæma hlutina fyrir viðskiptavininn yfir í að gera þá með honum og leiðbeina við notkun nýrra þjónustuleiða“ segir Hafdís og bætir við að fyrstu viðbrögð viðskiptavina við breytingunum séu afar góð. „Í nýja útibúinu er góð aðstaða til að leiðbeina við notkun á vörum og tækni, útibúið er opnara en áður og við leggjum



Hafdís Hansdóttir, svæðis- og útibússtjóri Arion banka.

enn meira upp úr því að skapa notalega stemningu fyrir viðskiptavinum okkar.“

## Áhersla á stafræna þjónustu og persónulega ráðgjöf

Aðgerðum sem viðskiptavinir geta framkvæmt á netinu, í appinu og í hraðbönkum fjölga ört en Hafdís segir Arion banka einmitt leggja ríka áherslu á stafrænar lausnir. „Við höfum einsett okkur að vera fremsti stafræni banki landsins og stafrænum þjónustuleiðum okkar fer sífellt fjölgandi. Á sama tíma leggjum við einnig mikla áherslu á ábyrga ráðgjöf og fræðslu.“

Sem dæmi um nýlegar breytingar nefnir Hafdís nýtt greiðslumat Arion banka sem kynnt var í lok síðasta árs. „Í stað þess að þurfa að skila alls konar gögnum og bíða svo í daga eða vikur eftir niðurstöðu getur nú hver sem er farið í gegnum greiðslumat á aðeins þremur mínútum á arionbanki.is. Þeir sem eru í fasteignahugleiðingum geta svo í framhaldinu valið að sækja um íbúðalán með einföldum hætti á netinu eða bókað fund með fjármálaráðgjafa hjá bankanum sem kynnir lánaframboðið okkar og aðstoðar við næstu skref.“

Hafdís segir aukna áherslu á bókaða fundi mælast vel fyrir. „Bókaðir fundir hjá ráðgjafa skila viðskiptavinum okkar einfaldlega betri þjónustu. Fundirnir lágmarka biðtíma í útibúi og gera ráðgjafanum mögulegt að undirbúa fundinn betur sem skilar viðskiptavininum betri og persónulegri ráðgjöf.“



Hraðbankar í nútíma bankastarfsemi setur sinn svip á Arionbanka á Smáratorgi.



Falleg setustofa í móttökunni í Arionbanka á Smáratorgi.

Fella- og Hólakirkja

# Arnhildur organisti stendur fyrir stórtónleikum 21. apríl

Í morgu verður að snúast hjá Arnhildi organista í Fella- og Hólakirkju í síðari hluta apríl mánaðar. Fyrir utan hefðbundnar páskaannir við orgelið ætlar hún að standa fyrir vortónleikum viku eftir páska. „Já – nú stendur mikið til,“ segir hún í spjalli við Breiðholtsblaðið.

En hvað er nú að gerast. Hví er um svo mikinn gleðitón að ræða í raddfærum organistans. „Hann er af því að kór Fella- og Hólakirkju verður með vortónleika í kirkjunni föstudaginn 21. apríl, daginn etir sumardaginn fyrsta og fær Vörðukórinn sem starfar á Flúðum og í nágrenni til liðs við sig. Ég stefni að sjálfsgöðu á að fylla kirkjuna og er stöðugt að vinna að því að fá áheyrendur. Þetta er föstudagskvöld með frídag beggja vegna – sumardaginn fyrsta og hefðbundinn laugardag og getur því bæði verið góður og slæmur dagur fyrir marga vegna þess að fólk notar gjarnan langar helgar til þess að skreppa úr borginni.“

Hvað ætla kórarnir að flytja á þessum vortónleikum. „Við ætlum að flytja glæsilega dagskrá. Við munum flytja kórkafla úr Óperunni Ragnheiði eftir Gunnar Þórðarson, kórkafla úr Glóriu Vivaldis og annan úr



Kór Fella- og Hólakirkju.

Jazzmessu Chilcotts. Auk hluta úr þessum stóru verkum munum við flytja ýmsar þekktar íslenskar söngperlur og má þar nefna; Draumalandið, Næturljóð úr Fjörðum og Lífsbókina. Kristín R. Sigurðardóttir og Inga J. Backman munu syngja einsöng og Matthías Stefánsson leika á fiðlu og við Eyrún Jónasdóttir stjórnandi

Vörðukórsins munum annast stjórn. Og endilega geta þess að tekið verður á móti gestum í anddyri kirkjunnar með vordrykk og harmoníkuleik og veitingar í hléi,“ segir Arnhildur sem vill skora á sem flesta að gera sér dagamun á þessu vorkvöldi og hlíða á fagra tóna í Fella- og Hólakirkju.

**SKELLTU ÞÉR Í SUND UM PÁSKANA**

AFGREIÐSLUTÍMI SUNDSTAÐA UM PÁSKA MÁ FINNA Á **ITR.IS**

Lykkil að góðri heilsu



BORGARBÓKASAFNIÐ  
MENNINGARHÚS GERÐUBERGI

## Matarveisla frá Cocina Rodríguez á bókasafninu í Gerðubergi

Heitir og gómsætir réttir alla virka daga á kaffihúsinu Cocina Rodríguez í Borgarbókasafninu í Gerðubergi. Einnig hægt að panta mat fyrir funda- og ráðstefnugesti. Réttirnir eru úr íslensku hráefni með framandi ívafi.



### Opnunartímar:

10-17 alla virka daga  
10- 21 á miðvikudögum  
13-16 á laugardögum

Pantanir í síma **771-1479**  
eða **cocinakaffi111@gmail.com**

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

[borgarbokasafn@borgarbokasafn.is](mailto:borgarbokasafn@borgarbokasafn.is)

Fylgstu með okkur á

## Vor í lofti

frábært úrval af vor- og sumarfatnaði

Kjólar, jakkar, buxur, leggings, töskur, veski, bolir, blússur, peysur, klútar og margt fleira...



Super Sól **roon** HÁRSTOFA

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

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



Laugarnar í Reykjavík

[www.itr.is](http://www.itr.is) | sími 411 5000

## ALLTAF FULLT BORD AF FERSKUM FISKI OG FISKRÉTTUM

Opið alla virka daga kl. 9 – 18:30.



# Náttúran á Breiðholtsskóla

Nemendur í Breiðholtsskóla unnu að fjölbreyttum og skemmtilegum verkefnum á þemadögum skólana nýlega. Unglingastigið skiptist þvert á árganga í fjórar stöðvar þar sem unnið var með náttúruna á margvíslegan hátt.

Nemendur unnu m.a. verkefni tengd Elliðaárdal, náttúruhamförum, lífríki og umhverfisvernd. Á miðstiginu vann hver árgangur að ákveðnum verkefnum um Ísland, Norðurlönd og Evrópu. Á yngsta stiginu voru unnin fjölbreytt verkefni meðal annars um mannlíkamann, mannlegar tilfinningar, landnám Íslands og Star wars.



Frá þemadögum í Breiðholtsskóla.

## Breiðholtsblaðið

Auglýsingasími:

**511 1188**

# Grímuleikar í Gerðubergi

Grímuleikar nefnist dagskrá og fjölskyldusmiðja sem verður í Gerðubergi sunnudaginn 30. apríl n.k. og hefst kl. 13.30. Um er að ræða fjölskyldu- og barnadagskrá í samstarfi við Barnamennningarhátíð.

Grímur eru forvitnilegar og oft á tíðum dularfullar. Hvað gerist þegar gríma er sett upp? Hvaða persónu hefur gríman að geyma? Gríman á það til að taka völdin og sá sem setur á sig grímu fer að hegða sér í samræmi við útlit grímunnar. Hvaða dularfullu veru langar þig að breytast í?

Í grímusmiðjunni færð þú tækifæri til að líta inn á við og komast í samband við tilfinningar þínar; gleði, reiði, sorg eða hræðslu. Efniviðurinn í grímur er endurunninn eða sóttur í garð og fjöru og tengir okkur við náttúruna sem vaknar



BARNA  
MENNINGAR

Grímur eru forvitnilegar og dularfullar.

af vetrarsvefninum á þessum tíma. Smíðjustjóri verður Ingibjörg Huld Halldórsdóttir, myndlistarmaður.

## Kyrravika og páskar í Breiðholtskirkju

### Miðvikudagur 12. apríl

Kl. 12.00. Fyrirbænamessa.  
Prestur sr. Þórhallur Heimisson.  
Léttur hádegisverður eftir stundina.

### Skírdagur 13. apríl

Kl. 19.00. Orgelandakt á skírdagskvöld.  
Örn Magnússon leikur verk tengd Kyrraviku á orgel kirkjunnar.

### Kl. 20.00. Altarisganga á skíradagskvöld.

Prestur sr. Þórhallur Heimisson.  
Organisti Örn Magnússon.  
Félagar úr kór Breiðholtskirkju syngja.

### Föstudagurinn langi 14. apríl

Kl. 11.00. Helgistund við krossinn.  
Píslarsagan lesin.  
Prestur sr. Sigurjón Árni Eyjólfsson.  
Organisti Örn Magnússon.  
Félagar úr kór Breiðholtskirkju syngja.

### Páskadagur

Kl. 08.00. Hátíðarmessa.  
Prestur sr. Þórhallur Heimisson.  
Ræðuefni: Er líf eftir dauðann?  
Organisti Örn Magnússon.  
Félagar úr kór Breiðholtskirkju syngja.  
Morgunverður í safnaðarheimilnu eftir messuna.

Kl. 14.00. Ensk messa.  
Prestur sr. Toshiki Toma.  
Organisti er Örn Magnússon.



Sykurlaus Voxis, klassískur og sykurlaus með engifer

NÝJAR  
UMBÚÐIR  
NÝJAR BRAGD.  
TEGUNDIR

Voxis hálstöflur eru unnar úr laufum íslenskrar ætihvannar og njóta mikilla vinsælda.

VELDU VOXIS FYRIR RÖDDINA



SAGA MEDICA



# Hegningarlagabrotum fækkar í Breiðholti

Hegningarlagabrotum fer fækkandi í Breiðholti en þeim hefur fækkað úr 42 árið 2015 niður í 36 árið 2016 miðað við 1000 íbúa. Er þetta undir meðaltali á Höfuðborgarsvæðinu. Sömu sögu er að segja af fjölda tilkynntra auðgunarbrota fyrir sama tímabil, þau voru 17 á hverja þúsund íbúa í Breiðholti árið 2015 en voru 15 árið 2016 sem einnig er undir meðaltali á Höfuðborgarsvæðinu.

Þjófnaðir og innbrot virðast sömuleiðis á niðurleið. Einnig hefur fjöldi tilkynntra ofbeldisbrot fækkað á milli ára úr 6,8 í 6,6, miðað við 1000 íbúa. Fjöldi tilkynntra heimilisofbeldisbrot í Breiðholti rauk upp árið 2015, en þá innleiddi lögregla nýtt verklag og viðmið hvernig slík brot eru talin. Fjöldi tilkynntra heimilisofbeldisbrot í Breiðholti fækkaði síðan milli árana 2015 og 2016 en þau voru 4,5 á hverja þúsund íbúa á árinu 2016.

## Áhugi á að tengjast skólunum betur

Áhugi er meðal lögreglunnar að auka tengsl við skóla í hverfinu og var haldinn fundur með skólastjórnendum í marsmánuði. Lögreglan lét kanna traust íbúa og kom í ljós að um það bil 74% íbúa í Breiðholti sögðust bera traust til lögreglu og starfa hennar.



Lögreglan stöðvaði kannabis-ræktun í hverfinu í marsmánuði og var lagt hald á plöntur ásamt búnaði sem notaður var til ræktunarinnar.

Nokkrar tilkynningar bárust til lögreglu vegna átaka á milli ungmenna í Mjóddinni en grunur er um að aðilarnir hafi mælt sér mót í Mjóddinni til að takast á. Eftirlit lögreglu vegna þessa var aukið og bætt við göngueftirliti í

Mjódd-inni. Lögreglan stöðvaði 11 ökumenn í marsmánuði grunaða um að vera undir áhrifum vímuefna og/eða ölvunar.

Lögreglustöð 3 á höfuðborgarsvæðinu er staðsett að Dalvegi 18. Þar starfa 34 lögreglumenn sem sinna m.a. útköllum á varðsvæði stöðvarinnar og rannsóknunum mála, varðsvæði stöðvarinnar er Kópavogur og Breiðholt.

**Breiðholtsblaðið** [www.borgarblod.is](http://www.borgarblod.is)

... svo ótrúlega þægileg eftir sturtuna eða baðið!



Frábær gjöf fyrir dómur á öllum aldri



Fáanleg í 12 litum í fullorðins- og barnastærð.

Helstu útsölustaðir í Reykjavík  
Allar sundlaugar, Apótekarinn Mjódd,  
Borgarapótek, Lyf og heilsa; JL húsi,  
Kringlu og Austurvei, Snyrtivörubúðin Glæsibæ, Mistý, Lyfjaver,  
Reykjavíkur Apótek, Árbæjarapótek,  
Urðarapótek, Ballettbúðin Arena.  
Netverslanir Aha.is, Heimkaup,  
Krabbameinsfélagið og Netsöfnun.

Sif

höfuðhandklæði

elfursif@internet.is gsm 660 8860

Nánar um sölustaði á facebook



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



MIDBERG

## Sumardagurinn fyrsti fimmtudagurinn 20.apríl Við félagsmiðstöðinni Hólmasel frá kl 13-16

Kynningar verða frá ÍR  
Skátafélögin Segull og Hafarnir  
verða á svæðinu  
Pylsusala  
Hoppukastalar  
Frí andlistmálning

Siguratriði Breiðholt Got Talent  
Sigurvegari Söngvakeppni Breiðholts  
Guðrún Ýr Guðmundsdóttir

Dansatriði frá Dans Brynju Péturs

BMX strákarnir verða með sýningu

Karítas Sigurvegari The Voice syngur

dans  
BRYNJU  
PÉTURS



Skátafélagið  
SEGULL

# Betri tannheilsa barna í Breiðholti

Í tengslum við verkefnið Heilsueflandi Breiðholt vinnur þjónustumiðstöð Breiðholts að því að bæta tannheilsu barna í Breiðholti í samstarfi við Heil-sugæslu höfuðborgarsvæðis og Embætti landlæknis. Tannverndarverkefnið felur í sér að koma á góðum venjum varðandi mataræði og munnhirðu heima og í leikskólanum og stuðla þannig að betri tannheilsu barna og þar með að betri tannheilsu síðar á ævinni.



Þórdís Gísladóttir.

Kynning á verkefninu hefur átt sér stað í öllum leikskólum í Breiðholti og taka leikskólar þátt í öllu eða hluta af verkefninu. Verkefnið felur í sér að börn eru tannburstuð í leikskólunum eftir hádegismatinn. Einnig kemur tannlæknir í heim-sókn til að meta tannheilsu barnanna og veitir foreldrum barnanna aðstoð við skráningu barna sinna hjá heimilistannlækni. Fræðsla fyrir foreldra um mikilvægi þess að hugsa vel um tennur barna sinna er hluti af verkefninu.

Regluleg kynning á verkefninu til leikskólastjóra á sér stað með það markmið að allir leikskólar taki þátt í tannburstun barna fyrir árslok 2017. Í vetur fengu öll leikskólaborn í Breiðholti tannbursta að gjöf til að taka með sér heim ásamt upplýsingum til foreldra um mikilvægi tannburstunar.

## Foreldrar gegna lykilhlutverki

Foreldrar gegna lykilhlutverki í tannhirðu barna sinna og mikilvægt er að þeir burstu tennur barna sinna tvisvar á dag með flúortannkremi, eftir morgunmat og mjög vel áður en farið er að sofa. Tannþráð á að nota reglulega frá 3ja ára aldri.

## Leikskólar sem taka þátt í verkefninu

Starfsfólk á þeim leikskólum sem taka þátt í að burstu tennur barna eftir hádegismat vinna ómetanlegt starf í að stuðla að betri tannheilsu barna. Leikskólarnir fá tannbursta og tannkrem í gegn um verkefnið sem hefur hlotið styrk úr lýðheilsusjóði. Þeir leikskólar sem taka að fullu þátt í verkefninu með skimun tannlæknis og daglegri tannburstun barnanna eftir hádegismat eru Hólaborg, Holt, Ösp, Vinaminni, Seljaborg og Suðurborg. Aðrir leikskólar í hverfinu taka þátt með skimun tannlæknis á tannheilsu barnanna og fræðslu til foreldra.

## En af hverju áhersla á tannvernd í Breiðholti ?

Hærra hlutfall leikskólaborna í Breiðholti eru með skemmdar tennur en annars staðar á landinu. Börn af erlendum uppruna eru með þrisvar sinnum fleiri tennur skemmdar en íslensk börn. Í Breiðholti er hátt hlutfall íbúa af erlendu bergi brotnu og því forvarnastarfið í tannheilsu á leikskólum afar mikilvægt. Eftirfylgni á stöðu tannheilsu hjá börnunum sem eru tannburstuð í leikskólunum sýnir jákvæðar niðurstöður þar sem dregur úr tannskemmdum barnanna.

## Tannlæknir starfar með leikskólunum

Tannheilsa er hluti af verkefninu Heilsueflandi Breiðholt og því framsækið framtak að geta boðið upp á að tannlæknir starfi með leikskólum í hverfinu. En auk þess að meta tannheilsu barnanna og veita aðstoð við skráningu barna hjá heimilistannlækni, þá undirbýr hann og kynnir hvernig standa á að tannburstun eftir hádegismat í leikskólum. Heilsueflandi Breiðholt hefur látið gera kynningarmyndband um hvernig tannburstun fer fram í leikskólunum.

## Uppbyggilegur árangur með tannverndarverkefninu í leikskólum

Kannanir hafa leitt í ljós þá staðreynd að hægt er að fækka tannskemmdum, minnka kostnað við tannviðgerðir og gera fyrstu heimsókn til tannlæknis að ánægjulegri upplifun með því að kenna og koma á góðum venjum varðandi mataræði og munnhirðu heima og í leikskólanum. Samvinna heimila og leikskóla stuðlar þannig að enn betri tannheilsu barna sem leiðir til betri tannheilsu síðar á ævinni. Með því að koma í veg fyrir tannskemmdir með einfaldri aðgerð á leikskólum er hægt að spara mikla fjármuni sem annars færu í tannviðgerðir með þeim óþægindum sem þeim fylgja fyrir barnið.

## Þátttaka í tannheilsuverkefninu nái hámarki í lok árs

Í markmiðum verkefnisins Heilsueflandi Breiðholt er stefnt að því að allri leikskólar í Breiðholti taki þátt í verkefninu og hefji tannburstun fyrir lok árs 2017.

Getraunarnr. 111

www.leiknir.com

Leiknir var stofnað 1973



Austurbergi 1, Efra Breiðholti

# Meistaraflokkur Leiknis á Spáni

Meistaraflokkur Leiknis fór í æfingaferð til Spánar fyrir páska. Var ferðin liður í undirbúningi fyrir tímabilið í Inkasso-deildinni sem hefst von bráðar.

Liðið æfði við glæsilegar aðstæður í Oliva Nova sem er skammt frá Valencia.

Fyrsti leikur Leiknis í Inkasso-deildinni er gegn Keflavík á Leiknisvelli 5. maí nk. Við hvetjum alla til að koma og styðja drengina okkar sem án efa verða sólbrúnir og í top-pformi. Áfram Leiknir – Stolt Breiðholts!



Nokkrir Leiknismenn Meistaraflokkur kátir eftir æfingu.

# 7. flokkur í Hveragerði

7. flokkur drengja skellti sér á dögum til Hveragerðis þar sem flokkurinn lék á árlegu Páskamóti Hamars í Loftbólúhúsinu svokallaða. Færðin á leiðinni til Hveragerðis lék ekki við leikmenn og foreldra þeirra en allir komust þó á leiðarenda að lokum, tilbúnir í slaginn. Alls voru 26 strákar sem skráðu sig til leiks þannig að Leiknir tefldi fram fimm liðum í mótinu.

Miklar framfarir mátti sjá hjá strákunum sem spiluðu flottan bolta og tókst öllum liðum að setja knöttinn í mark andstæðinganna og vinna leik á mótinu.

Við látum eina mynd fylgja hér með en fleiri liðsmyndir má sjá á heimasíðu Leiknis.



Kátir strákar úr 7. flokki Leiknis með Edda aðstoðarþjálfara.

# Nýr formaður Leiknis tekur við

Guðmundur Ólafur Birgisson er nýr formaður Leiknis en hann var kosinn á aðalfundi félagsins sem fór fram í Leiknishúsinu 31. mars sl.

Guðmundur tekur við af Feldísi Lilju Óskarsdóttir sem hefur verið formaður félagsins frá árinu 2014 en Feldís gaf ekki kost á sér til áframhaldandi formannsstarfa.

Guðmundur hefur verið viðriðinn félagið í um tvo áratugi og hefur verið mjög ötull í starfi félagsins. Hann hefur áður setið í aðalstjórn Leiknis og sinni þá meðal annars starfi gjaldkera. Guðmundur var hluti af þeim hópi sem kom Leikni á góðan kjöl eftir erfiðan tíma í kringum aldamótin 2000 og á stóran þátt í því hvernig Leiknir hefur vaxið og dafnað. Hann hætti í aðalstjórn árið 2016 en hefur nú snúið aftur eftir eins árs hlé.

Feldís Lilja ákvað að draga sig til hlés sem formaður en mun þessi í stað gegna í nýju hlutverki innan félagsins sem varamaður í aðalstjórn.

Leiknir þakkar Feldísi fyrir vel unnin formannsstörf og óskar Guðmundi velfarnaðar sem nýr formaður Leiknis.

Aðalstjórn Leiknis er þá þannig skipuð:  
Guðmundur Ólafur Birgisson, formaður.  
Guðný Sævínsdóttir, gjaldkeri.



Feldís Lilja lætur af embætti formanns aðalstjórnar Leiknis og Guðmundur Ólafur tekur við.

Davíð Jónsson.  
Guðni Már Egilsson.  
Kjartan Örn Þórðarson.  
Feldís Lilja Óskarsdóttir, varamaður.

# 5. flokkur kvenna efstur

Stúlkurnar í 5. flokki kvenna eru efstar í C-riðli Reykjavíkurmótsins.

Til þessa hafa þær unnið þrjá leiki, jafnað tvo og engum tapað. Þær eiga síðasta leik í mótinu 22. apríl gegn Fylki og verður sá leikur spilaður á Leiknisvelli.

Stelpurnar í 5. flokki hafa spilað af krafti í þessu móti og sýnt frábæra takta. Íslandsmótið byrjar svo upp úr miðjum maí og verður gaman að fylgjast með þeim í sumar.

Áfram Leiknir - Stolt Breiðholts!



Stelpurnar í 5. flokki á Leiknisvellinum.

Einkarekið apótek

Lágt lyfjaverð - góð þjónusta



**GARÐS  
APÓTEK**  
- rétt leið

Sogavegi við Réttarholtsveg

Opíð kl. 9-18 virka daga • Sími 5680990 • www.gardsapotek.is

# Víðavangshlaup ÍR á sumardaginn fyrsta

- það 102. í röðinni



Frá víðavangshlaupi ÍR á síðasta ári.

Víðavangshlaup ÍR það 102. í röðinni fer fram venju samkvæmt á sumardaginn fyrsta þann 20. apríl og er bæði boðið upp á hina hefðbundnu 5 km hlaupaleið en einnig er hægt að taka þátt í 2,7 km skemmtiskokki sem er hugsað sem skemmtilegt fjölskylduhlaup. Samhliða hinum aldarlanga viðburði fer Grunnskólahlaup ÍR fram í annað sinn en það er 2,7 km langt.

Víðavangshlaup ÍR var fyrst haldið á sumardaginn fyrsta árið 1916 og hefur síðan þá verið órjúfanlegur þáttur í hátíðarhöldum Reykjavíkurborgar, en enginn íþróttaviðburður hér á landi á jafn langa samfellda sögu og Víðavangshlaup ÍR.

Víðavangshlaup ÍR hefst kl. 12 en hin 10 mínúturnar síðar. Hlaupið um miðbæinn sem hefur skapað góða stemmingu meðal hlaupara og vegfarenda en auðvelt er að fylgjast með hlaupurunum alla leiðina en markið er við Hitt

húsið á horni Pósthússtrætis og Austurstrætis. Víðavangshlaup ÍR er einnig Íslandsmótið í 5 km götuhlaupi og fyrsta hlaup sumarsins í Powerade hlauparöðinni. Það þýðir að flestir af bestu hlaupurum landsins láta sig ekki vanta í hlaupið og verður efalaust hart barist um hvert sæti og sekúndu.

## Grunnskólamótið – keppni á milli grunnskólanna

Grunnskólamótið er keppni á milli grunnskóla á höfuðborgarsvæðinu og er efnt til þess í annað sinn. Hlaupaleiðin er um 2,7 km löng en þátttakendur eru ræstir fyrir framan MR 10 mínútum á eftir þátttakendum í Víðavangshlaupinu, þeir hlaupa því seinni hluta hlaupaleiðar Víðavangshlaupsins. Í Grunnskólamótinu gildir að vera með og hafa gaman í góðra vina hópi. Sá skóli sigrar sem á hæsta hlutfall nemenda sem ljúka hlaupinu undir 25 mínútum.

## Skemmtiskokkið – til að gera sér glaðan dag

Skemmtiskokkshluti Víðavangshlaups ÍR er til þess fallið að koma til móts við foreldra og börn sem vilja gera sér glaðan dag á fyrsta degi sumars og hlaupa saman um miðbæ Reykjavíkur en eru ekki alveg tilbúin í 5 km vegalengdina ennþá.

Þátttakendur eru hvattir til þess að mæta tímanlega á keppnistað og hafa hugfast að það getur tekið nokkurn tíma að leggja bílum í miðbæ borgarinnar. Ráðlagt er að leggja í bílastæði Hörpunnar meðan rúm leyfir.

Forskráning er á hlaup.is en jafnframt er hægt að skrá sig í ÍR heimilinu 19. apríl á milli kl. 16:30 og 19 og síðan í Hörpunni á hlaupdag frá kl. 9:30 til 11.

Mætum sem flest í Víðavangshlaup ÍR og fögnum komu sumarsins saman.



Fréttir

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

Hlynur Andrésón

## Er á frábæru skriði á háskólamótum í Bandaríkjunum

Hlynur Andrésón ÍR hefur byrjað sitt utanhúss keppnistímabil með skólaíði sínu í Bandaríkjunum en hann er á 3. ári með liðinu og er að sýna frábæran árangur sem endranær.

Fyrsta keppnin hann utanhúss var á Raleigh Relays í North Caroline síðustu helgina í mars. Hann hljóp á 3:49,19 mín og kom þar fyrstur í mark, nærri tveimur sekúndum á undan næsta manni. Hlynur átti best 3:50,34 mín síðan í maí 2015 sem þá setti hann í 8. til 9. sæti á íslenski afrekaskrá. Nú stekkur Hlynur aftur á móti upp í 6. sæti en bestan tíma í þessari vegalengd á Jón Diðriksson, 3:41.65 mín síðan 31. maí 1982.



Hlynur Andrésón.

## 5000m á Stanford Invitational

Þann 1. apríl keppti Hlynur í 5000m hlaupi á Stanford Invitational í Kaliforníu. Hlaupið var frábærlega útfært hjá honum og lauk með gríðarlegum endaspretti þar sem þrír hlaupara börðust um sigurinn og komu í mark með 27/100sek millibili sem er hreint ótrúlegt í 5000m hlaupi. Hlynur kom þriðji í mark, af 23 hlaupurum, sem er frábært á svo sterku móti. Hann hljóp á 14:00.83 mín bætti sig um 10 sekúndur og setti nýtt Íslandsmet. Fyrra metið var í eigu Kára Steins Karlssonar ÍR, og var 14:01.99 mín. Það verður gríðarlega gaman fyrir Hlyn að komast undir 14 mínúturnar sem er töluverður múr í þessari vegalengd og ætti að vera stutt í þann áfanga.

## Stanford Invitational

Í kjölfarið á þessum árangri Hlyns var hann útnefndur frjálsíþróttamaður vikunnar í Mið ameríkudeildinni sem er mikill heiður en tíminn hans var sá sjöundi besti í sögu skólans. Hlynur er nú í 19. sæti á NCAA háskólistanum en þeir bestu í hverri grein keppa á Bandaríska háskólamestaramótinu í vor.

## Anna Sigríður Íslandsmeistari einstaklinga með forgjöf í keilu

Í síðasta mánuði lauk Íslandsmóti einstaklinga í keilu með forgjöf. Úrslitakeppnin fór þannig fram að efstu 6 keilur í karla- og kvennaflokki kepptu maður á mann og eftir það fóru þrír efstu í úrslit. ÍR átti fjóra fulltrúa í kvennaflokki þær Berglindi Schewing, Elvu Rós Hannesdóttur, Halldóru í Ingvarsdóttur og Önnu Sigríði Magnúsdóttur. Í karlaflokki voru það Birgir Guðlaugsson og Jóhann Á Jóhannsson sem kepptu fyrir ÍR.

Anna Sigríður sigraði keppnina í kvennaflokki en eftir undanúrslitin fóru þrír efstu í hvorum flokki í úrslitin þar sem lægsti keilarinn datt út eftir einn leik. Elva Rós náði inn í þriggja kvenna úrslit en náði sér ekki á strík þar og endaði því í 3. sæti sem er engu að síður glæsilegur árangur en Elva er aðeins 14 ára gömul. Birgir og Jóhann enduðu svo í 5. og 6. sæti í karlaflokki.

Óskum Önnu til hamingju með sigurinn og Elvu til hamingju með bronsið.

ÍR-ingarnir Anna Sigríður fyrir miðju og Elva Rós til hægri með verðlaunin.



Heimasíða  
[www.ir.is](http://www.ir.is)

Skautahöllin verður opin um páskana en fer í sumardvala 18. apríl fram í september. Upplýsingar um opnunartíma má finna á [www.skautaholl.is](http://www.skautaholl.is)



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

### Opnunartímar:

Mánud., Þriðjud. og Miðvikud.  
13:00 til 15:00.  
Fimmtudaga  
13:00 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

# PÁSKALÆRIÐ Á FRÁBÆRU VERÐI



FJALLALAMBSLÆRI  
FROSID

**999**

KR.KG

**OPIÐ ALLA PÁSKANA**

- OPIÐ **SKÍRDAG**,
- OPIÐ **FÖSTUDAGINN LANGA**
- OPIÐ **PÁSKADAG**
- OPIÐ **ANNAN Í PÁSKUM**



**Iceland**

OPIÐ ALLAN SÓLARHRINGINN  
ICELAND, ENGIHJALLA,  
VESTURBERGI OG ARNARBAKKA