

Breiðholtsblaðið

Dreift frítt í öll hús í Breiðholti

JANÚAR 2018

1. tbl. 25. árg.



- bls. 4-5
Viðtal við Margréti
Njarðvík í Mundo



Gamlárshlaup ÍR

Gamlárshlaup ÍR stóð enn á ný fyllilega undir væntingum þegar það var haldið í 42. sinn í röð á Gamlársdag við finar aðstæður en hlaupið var frá Hörpunni með fram Sæbrautinni 5 km í hvora átt. Margir klæddu sig í annað en hlaupagalla í telfni hlaupsins og það var hlaupahópur Víkings sem sigraði í búningakeppninni. Nokkuð skrautlegir eins og sjá má á myndinni. Sjá nánar um gamlárshlaupið á bls. 15.

Hádegistilboð

LÍTIL PIZZA
af matsæli og 0,33 cl gos

1.000 KR.

MIÐSTÆRÐ
af matsæli og 0,33 cl gos

1.500 KR.

DOMINO'S APP WWW.DOMINOS.IS

Þú ferð lengra með
SAGAPRO

Vinsæl vara við tíðum þvaglátum

SAGA MEDICA

Þitt hverfi hefur hækkað einna mest síðastliðið ár.

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

LIND
FASTEIGNASALA
Hlíðasmári 6 / 201 Kópavogur / www.FASTLIND.is

ÓDÝRARI LYF Í HÓLAGARÐI

Apótekið
-einfalt og ódýrt

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

ÞORRAMATUR Í MIKLU ÚRVALI HJÁ OKKUR

SELJAKJÖR
- KAUPMAÐURINN Á HORNINU -



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.

1. tbl. 25. árgangur

Breiðholtsblaðið er dreift frítt í öll hús í Breiðholti

Borgarmynd til batnaðar

Að loknum óvæntum þingkosningum undir lok liðins árs, jólahaldi og hefðbundnum áramótum eru borgarbúar að vakna til lífs um borgarstjórnarkosningar á komandi vori. Flokkar og framboðsöfl eru að fara af stað og huga að undirbúningi kosninga – einkum er varðar framboðslista.

Á undanförnum árum hafa hinar hefðbundnu flokkslínur Ariðlast nokkuð í Reykjavík líkt og í ýmsum öðrum sveitarfélögum í nágrenni sem lengra frá. Má segja að það sé einn þáttur í stjórnmálapróun síðari ára. Flokkarnir fjórir sem einkenndu stjórnmálalífið allt frá sjálfsstæðistíð landsins frá 1918 og fram um liðin aldamót halda ekki utan um stjórnmálin með sama hætti og áður. Samfélagið breytist. Nýjar hugmyndir verða til og ný tækni er tekin að ráð för í samskiptum fólks – einkum hin svokölluðu rafræna- eða snjalltækni.

Þetta hefur mikil áhrif á leiðir stjórnmálaafla og fólks til þess að ná áhrifum í nærsamfélagi sínu og raunar öllu stjórnmálalífi. Mun auðveldara er að móta framboðsafl en var og almenningur er síður bundin á klafa hinna gömlu flokka – hvorki efnahags- eða tilfinningalega.

Flest bendir til að velja megí um fleiri framboðsöfl í komandi borgarstjórnarkosningum en nokkru sinni fyrr. Að ýmsu leyti munu þau standa fyrir sambærilega hluti enda verkefni borgarinnar líkt og sveitarfélagaalmennt bundin lögum og reglum sem sveitarstjórnir fá litlu um breytt. Umtalsverður hluti sveitarstjórnarmála eru rekstrarlega eðlis líkt og um fyrirtækjarekstur væri að ræða.

Eftir að þjóðin fór að rétta úr þeim efnahagslega kút sem bankahrunið 2008 leiddi til hefur verið staðið að miklum framkvæmdum í Reykjavík. Eftirtektarverðust er sú áhersla sem lögð hefur verið á uppbyggingu í þeirri Reykjavík sem fyrir er í stað þess að teygja byggðina sífellt lengra fram til dala og upp til fjalla og heiða. Um þetta kunna að vera skiptar skoðanir á meðal þeirra sem vilja bjóða krafta sína fram til borgarstjórnar en varla fer fram hjá nokkrum að borgarmyndin hefur breyst – að margra mati til batnaðar.

Félagið Spor í sandinn

Vilyrði fyrir 12.500 fm. svæði í jaðri Elliðaárdals

- ætlunin er að byggja gróðurhús og fjölnota torg á svæðinu



Á þessari tölvugerðu mynd má sjá hvernig fyrirhugaðra byggingar muni falla að umhverfinu neðan Stekkjarsbakkans.

Borgarráð samþykkti 6. desember sl. að veita félaginu Spor í sandinn ehf. vilyrði fyrir lóð við Stekkjarsbakka í Breiðholti en ætlunin er að byggja þar gróðurhúsvelfingu fyrir ALDIN BioDome. Svæðið er við Elliðaárdal og 12.500 fermetrar að stærð og má þar reisa byggingar allt að 3.800 fermetrum. Samkvæmt fyrirbyggjandi teikningum eru mannvirki BioDome allt að 20 metra há en eru töluvert niðurgrafin þannig að um 12 til 13 metrar standa upp úr núverandi landhæð. Áður fyrr hafði verið veitt lóðarvilyrði upp á 5.000 fermetra lóð og byggingu mannvirkis á 1.500 fermetrum. Er því um mun stærra svæði að ræða.

Á heimasíðu Spors í sandinn kemur fram að verkefnið ALDIN BioDome hafi tekið hröðum breytingum og því sé þörf fyrir meiri byggingar en áður. Því var lóðarvilyrðið uppfært og er nú gert ráð fyrir að starfsemi á svæðinu



Hjördís Sigurðardóttir skipulags- og matvælafræðingur og stofnandi Spor í sandinn.

auki atvinnutækifæri í Breiðholti, styrki þjónustu og hafi almennt jákvæð áhrif á hverfið. Á heimasíðunni kemur fram að Spor í sandinn eigi nú í samstarfi við Reykjavíkurborg er unnið er að því að BioDome Reykjavík rísi

í miðju höfuðborgarsvæðinu, í jaðri Elliðaárdals norðan Stekkjarsbakka. Verkefnið byggir á þyrpingu gróðurhúsvelfinga sem samhverfast um stærri kjarna og markaðstorg og mynda eina heild og skapa vistvænt, nærandi umhverfi, upplifun og sterkan staðaranda. Á síðunni segir einnig að með snjallri nýtingu jarðvarmans verði gróðurhúsvelfingarnar einskonar græn lungu, vin frá hinu hversdagslega amstri og hver þeirra hafi sínu hlutverki að gegna. Í stærstu einingunni er gert ráð fyrir fjölnota torgi í heittempruðu umhverfi. Þar er gert ráð fyrir afgreiðslu og upplýsingaþjónustu, veitingastaði, verslun og markaðstorg og afdrep auk snyrtingar. Samkvæmt upplýsingum frá Spor í sandinn er gert ráð fyrir að framkvæmdir geti hafist á næsta ári. Stofnandi fyrirtækisins er Hjördís Sigurðardóttir skipulags- og matvælafræðingur.



Tölvugerð nærmynd af gróðurhúsunum.

Opið alla daga
frá kl. 11 til 23.

Kebab express

Lóuhólar 4, nálægt Dominospizza

Sími: 557 1414

Coca-Cola



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

GERIR HÚÐ ÞINNI KLEIFT AÐ TAKA UPP
50% MEIRA SÚREFNI*

NÝJUNG

**GEFUR ÞREYTTRI HÚÐ ORKU
OG MINNKAR FÍNAR LÍNUR**



VIÐTALIÐ

Breiðholtíð hefur elst vel

- segir Margrét Jónsdóttir Njarðvík sem ólst upp í Breiðholtinu

Margrét Jónsdóttir Njarðvík eigandi ferðaskrifstofunnar Mundo er doktor í spænsku og hefur meðal annars sinnt kennslustörfum og gert spænsku orðabókina. Hún hefur einnig mikinn áhuga á heilbrigðu lífni og lífsstíl sem hún hefur stundað samviskusamlega. Hún ólst upp í ferðamennsku og hefur nú fléttad saman áhuga sinn á menntun, heilbrigðu lífni og ferðamálum í ferðaskrifstofunni Mundo. Ferðaskrifstofan tengdist í byrjun einkum aðal áhugamáli hennar sem er Spánn og því sem spænskt er en Margrét hefur smám saman verið að færa sig inn á nýjar slóðir. Það sem hefur einkennt Mundo er menningartengd ferðapjónusta þar sem farið er á söguslóðir og ferðirnar tengdar þekktu menningarlegu efni. Ungmennaskipti og skiptinám er ríkur þáttur í starfsemi Mundo. Margrét hefur komið víða við á lífsleiðinni en hún er uppalin í Breiðholti - ein af fyrstu kynslóð Breiðhýltinga sem lifði og hrærðist með æskunni þegar Breiðholtíð var að byggjast og þróast í það samfélag sem þar er í dag. Margrét rifjar æskuárin upp með Breiðholtsblaðinu að þessu sinni.

“Ég var með fyrstu íbúunum til að flytja í Breiðholtíð. Þetta var í febrúar árið 1968 og ég varð tveggja ára nokkrum dögum eftir að við fluttum. Fyrstu minningar mínar eru af pabba með málningarfötu rétt áður en við fluttum inn, stigagangurinn var enn handrjúðalaus og lóðin ófrágengin. Pabbi lagði metnað sinn í að flytja inn í fullkláraða íbúð, nokkuð sem ekki var algengt á þessum tíma. Eldri systkini mín voru að leik í húsgrunnunum í kring og við lékum okkur að því að stökkva ofan í sandhrúgur. Þetta voru stórar fjölskyldur sem fluttu inn í húsinn sem verið var að byggja. Við bjuggum í Kóngsbakkanum og foreldrar mínir fegu leyfi til þess að byggja stærri íbúð en annars var leyft vegna þess að þau voru með sex börn. Á hæðinni fyrir ofan okkur bjó 12 manna fjölskylda – hjón með 10 börn sem einnig fengu að byggja stærra vegna fjölskyldustærðar. Faðir minn er Borgfirðingur og átti að taka við búi af foreldrum sínum en mamma kom sem farandkennari

í sveitina og hann fylgdi henni suður. Hann þurfti að finna sér viðurværi í höfuðborginni sem hann gerði og var einn af stofnendum Nýju sendibílastöðvarinnar.”

Breiðholtsskóli var þrísætinn

Margrét minnst þess að á þessum tíma hafi ekki verið bein og greið leið úr borginni upp í Breiðholt eins og það var kallað. “Það þurfti að fara í gegnum Blesugrófina því Breiðholtsbrautin var ekki komin. Þrátt fyrir allar framkvæmdirnar þá minnti þetta umhverfi dálítið á sveit sem hugsanlega hentaði sumum vegna þess að talsvert af því fólki sem urðu frumbýlingar í Breiðholti kom utan af landi.” Margrét segir að stutt hafi verið út í náttúruna. “Bakkarnir byggðust fyrst af Breiðholtinu og engin byggð var í holtinu fyrir ofan. Þar vorum við meðal annars með dúfnakofa og gátum drullumallað að vild. Það var enginn að skipta sér af okkur krökkum. Lífið var mjög frjálst í þessari nýbyggð. Fjölmennið var líka fljótt mikið. Í mínum árgangi í Breiðholtsskóla voru níu bekkjardeildir og skólinn var þrísætinn. Elstu krakkarnir mættu á morgnana önnur um hádegis og sum komust ekki í skólann fyrr en síðdegis. Ég hef líka stundum verið að hugsa um skólabyggingar þessara tíma. Hvernig þær voru hannaðar. Fagurfræðin var vissulega í fyrirrími enda Breiðholtsskóli falleg bygging utan frá séð. En að innan var að mínum dómi ekki hugað nægilega að því til hvers nota ætti húsið. Flísar á gólfum og steingráir veggir. Þetta getur verið praktískt en er ekki upplífandi. Mér finnst að skólahúsnæði ætti að geisla af litagleði. Það myndi auka lífsgæðin.”

Lærði að skilja stéttaskiptinguna

“Öll breiddin í samfélaginu blandaðist þarna saman,” heldur Margrét áfram og ekki hægt að hugsa sér betri aðstæður til að öðlast næmi fyrir félagslegum fjölbreytileika. “Í Bökkunum voru bæjarblokkir með leigu- og kaupíbúðum auk blokka sem voru byggðar af byggingarsamvinnufélögum og einstaklingum. Þarna skynjaði maður vel hvað felst í félagslegum hreyfanleika



Margrét Jónsdóttir Njarðvík, eigandi ferðaskrifstofunnar Mundo.

og mismun. Fólk bjó um tíma við vissar aðstæður sem oft breyttust til batnaðar og það flutti sig til. Bakkarnir voru að hluta móðurhverfi fyrir Seljahverfið og Efra Breiðholtíð. Fólk byrjaði búskapinn í Bökkunum en stækkaði svo við sig í Seljahverfi eða Efra Breiðholti. Í skólanum fylgdist maður með því hvernig skólasystkinin aðstoðuðu foreldra sína við að naglhreinsa, sópa og atast í húsbyggingum. Í þessu umhverfi lærði maður að skilja stéttaskiptinguna ekki síst vegna þess að í skólunum var lögð áhersla á að engin stéttaskipting væri til. Það var mikill munur á aðstæðum barnanna í skólanum, nokkuð sem sást vel í getuskiptum bekkjum, bekkjum sem máttu samt ekki vera getuskiptir. Skólakerfið var byggt og útfært með þeim hætti að allir áttu að vera eins. Mér finnst það hafa verið í nokkru ósamræmi við raunveruleikann. Fólk kom úr mismunandi aðstæðum. Áhugamál og námsáhugi og jafnvel geta var misjöfn og vert að minnast þess að greind og aðstæður fara ekki alltaf saman. Engir tveir eru eins. Ég var eiginlega í lúxusbekk í Breiðholtsskóla með krökkum sem hafa gert margt í lífinu en svo voru

líka aðrar birtingarmyndir. Bannað var að raða í bekkir eftir námsárangri eða getu en ég minnst þess nú að úr mínum bekk í Breiðholtsskóla eru sjö einstaklingar með doktorspróf og enn fleiri með mastersgráður. Þetta umhverfi gaf mér næmi til að skilja betur hverfuleika lífsins.

Fordómarnir létu ekki á sér standa

Margrét segir að miklir fordómar hafi borist út um Breiðholtíð á frumberskuárum þess. “Ég held að krakkar úr þessu umhverfi hafi oft þurft að hafa mun meira fyrir hlutunum – mun meira fyrir því að komast áfram en krakkar úr eldri og grónari bæjarhlutum. Við þurftum ávallt að hrista af okkur að vera villingar úr Breiðholtinu. Hluti af hverfinu var vitaskuld í upphafi byggður til þess að leysa bráðan húsnæðisvanda sem þá var fyrir hendi í Reykjavík og einnig til þess að koma til móts við félagsleg vandamál. Þau fylgdu sumu fólki í Breiðholtíð og fordómarnir létu ekki á sér standa. Þetta gerði mann meðvitaðan um hversu lífið gat á stundum verið hart.”

Skátaforingi, í sunnudagaskóla og svo lambasteikin og ávaxtagrauturinn

Margrét tók snemma þátt í félagslífi í hverfinu og segir það hafa mótað mannlífið á margan hátt. “Ég var í skátunum og var um tíma foringi í Urðarköttum. Svo var sunnudagaskólinn á sunnudagsmorgnum. Skólinn var í skúr við Jörfabakka og ég man að konan sem stýrði skólastarfinu hét Súsanna. Eitt af því sem hún gerði var að dreifa biblíumyndum til okkar krakkanna og við biðum eins og í mauraþúfu eftir að fá myndir. Ég var dugleg að safna myndum og þegar maður kom heim úr sunnudagaskólanum var ávaxtagrauturinn að kólna undir eldhúsglugganum. Þá var nefnilega til siðs að elda lambalæri á sunnudögum og borða ávaxtagraut í eftirrétt. Hugsanlega hefur lambalærið fylgt pabba úr sveitinni. En þetta var ákveðin matarmenning sem lifað hafði með þjóðinni og fluttist á mölina með fyrstu kynslóðinni þar. Annars var mikið um fisk á borðum. Ætli hafi ekki verið fiskur fjórum til fimm sinum í viku enda voru tvær fiskbúðir í nágrenninu.”

Tuskubúð Gunnu

“Verslunarmenningin varð líka allt önnur þá en síðar var. Hverfið var hannað með því fororði að þjónusta væri innan seilingar. Að fólk gæti verslað allar lífsnauðsynjar í göngufæri frá heimilum sínum. Breiðholtskjör var frábær verslun en hlutverk mitt var alltaf að fara út í búð og kaupa mjólk í Matvörumiðstöðinni sem síðar var Valgarður og síðar var farið í Straumnes. Tuskubúð Gunnu var líka við Arnarbakka og þangað fórum við systurnar oft með mömmu til þess að kaupa efni. Það var alltaf gaman að koma í búðina til Gunnu og stundum gátum við mætt í nýjum fötum í skólann daginn eftir heimsókn þangað. Arnarval var bókabúð með unaðslegri lykt af strokleðrum. Þarna var líka rakari og hárgreðslustofa, sjoppa og svo mjólkurbúð því á þessum tíma mátti ekki selja mjólk



Bekkjarmynd úr Breiðholtsskóla „Ég var eiginlega í lúxusbekk í Breiðholtsskóla með krökkum sem hafa gert margt í lífinu ég minnst þess nú að úr mínum bekk í Breiðholtsskóla eru sjö einstaklingar með doktorspróf og enn fleiri með mastersgráður.”



**GARÐS
APÓTEK**
- í yfir 60 ár

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

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

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



Ýmislegt var gert sér til gamans hjá fystu kynslóðinni sem ólst upp í Breiðholtiinu. Hér er hópur vinkvenna úr bökkunum að skemmta sér í náttfatapartýi.

í venjulegum matvöruverslunum. Nei – það þurfti enginn að eiga bíl til þess að fara í búð eða í skólann. Bakkahverfið er frábærlega vel hannað út frá þessu sjónarmiði. En svo breyttist þetta. Eftir að Mjóddin var byggð 1982 fluttist þungamiðja verslunarinnar þangað. Þá dró verulega úr verslunarrekstri við Arnarbakka og þegar lengra leið lagðist hann að mestu leyti af eins og víðar. Litlu verslanakjarnarnir áttu ekki möguleika í samkeppni við stóru búðirnar. Hagkaup var komið í Skeifunni og fleiri stórverslanir uxu upp. Þessa þróun sáu hugmyndafræðingar og hönnuðir hverfisins ekki fyrir og huguðu kannski heldur ekki að fagurfræðilegri þörf og fjölbreyttum arkitektúr.

Íbúasamsetningin breyttist

“Við vorum líka í miklu nábýli við náttúruna. Elliðaráadalurinn var fyrir neðan byggðina með öllum sínum útiverumöguleikum. Svo fórum við upp á Vatnsendahæðina sem var óbyggð. Einkum þegar liða fór á sumar og berin voru sprottin. Þar var ágætis berjaland. Stundum var líka farið upp í Efra Breiðholt en mest áttum við erindi upp í Drafnarfell. Þar var stór KRON verslun og Dansskóli Heiðars Ástvaldssonar. Við Eddu- og Drafnarfellið byggðist annar verslunarkjarni upp líkt og við Arnarbakka. Hann átti sína góðu tíð en svo dróst verslunin saman. Fólk fór niður í Mjódd og í stórmarkaði út um allan bæ. Íbúasamsetningin

breyttist líka. Við krakkarnir uxum upp og fluttum úr hreiðrinu en foreldrarnir urðu oft eftir. Allt í einu voru tvær eða þrjár mannsekjur þar sem sjö eða átta höfðu búið áður. Þetta kom líka fram í skólastarfinu. Börnum fækkaði tiltölulega hratt og sú tíð kom að Breiðholtsskóli varð einsetinn rétt eins og aðrir skólar í Breiðholtiinu.”

Menningin kom með bókabílnum

Margrét segir að þótt á ýmsu hafi gengið þegar Breiðholtið var að byggjast sé langt í frá að um neikvæða hluti hafi verið að ræða. Heldur þvert á móti og margt af því sem sagt var hafi ekki átt neina stoð í raunveruleikanum.

Hverfið hafi byggst hratt. Hraðar en Íslendingar hafi átt að venjast og fjölbreytileikin verið mikill. Margt hafi líka verið til fyrirmyndar. “Þar vil ég fyrst nefna byggingu Gerðubergs. Að reisa sérstakt menningarhús fyrir Breiðholtið var nokkuð sem var óþekkt í Reykjavík og önnur hverfi gátu ekki státað af. Ég held að opnun Gerðubergs hafi verið gífurlega mikilvæg fyrir byggðarlagið og þar átti ég góðar stundir. Bókasafnið opnaði en áður hafði bókasafnsþjónusta verið sinnt með bókabíl sem kom upp eftir og stoppaði við Breiðholtskjör. Í mínum huga kom menningin með bókabílnum. Ég man að maður mátti fá tíu bækur að láni en ekki meira en stundum reyndum við krakkarnir að plata til þess að fá ellefu. Það var mikið lesið enda löngu fyrir tíma snjalltækjanna og rafrænu samskiptamöguleikanna. Breiðholtslaugin var annað sem var mjög mikilvægt fyrir hverfið. Sund hefur löngum verið vinsæl almenningsíþrótt og þarna kom fólk saman, ræktaði líkamann og settist að spjalli í pottunum eða í kaffikróknum eftir dvöl í lauginni. Sundlugaferð varð fljótt uppistaða í félagslífi margra.”

Breiðholtið hefur elst vel

“Svo var farið niður í bæ eins og það var kallað að fara í Miðborgina.

Ég var að selja DV og auðvitað freistaði Miðborgarlífið krakkanna þegar þau tóku að stálpast. Ég ólst upp við að ganga í hús og selja hitt og þetta, til dæmis mæðradagsblómin og brá því nokkuð þegar mamma sem var mikil kvenréttindakona sendi mig til þess að selja merki Kvænnafrídagsins sem var 25. október 1975. Þegar konur á Íslandi tóku sig saman um að taka sér frí frá störfum einn dag. Þá var beinlínis skellt á nefið á mér því fáir vildu styrkja slíka byltingu. Ég held að fólk hafi ekki áttað sig á fyrir hvað Kvænnafrídagurinn stóð. Mamma hafði farið að vinna að undirbúningi hans á vegum Kvenfélags Breiðholts. Kvenfélögin voru talsvert öflug á þessum tíma en dattu síðan nokkuð niður og foreldrafélög og framfarafélög komu í staðinn.” En hugsar Margrét enn til Breiðholtins? “Já svo sannarlega og ég er þakklát fyrir allt sem æska mín þar gaf mér. Ein systir mín býr í Rituhólum og hefur útsýni yfir Elliðaárdalinn og nánast alla Reykjavík. Þótt Breiðholtið hafi verið mörgum einskönar lendingarstaður í byrjun var það æska mín. Margir fluttu sig til innan hverfisins en settust þar að. Aðrir fóru burt eins og gengur og það kom annað fólk í staðinn. Breiðholtið hefur elst vel.”



Pangbakka 10 (MJÓDD) • Sími: 557-2053

MIKLABORG



Óskar R. Harðarson og Jason Guðmundsson
hdl. og löggiltir fasteignasalar



Jón Rafn Valdimarsson
lögg. fasteignasali
Sími: 695 5520



Ólafur Finnþósson
lögg. fasteignasali
Sími: 822 2307



Bryndís Alfreðsdóttir
lögg. fasteignasali
Sími: 569 7024



Gunnar S. Jónsson
lögg. fasteignasali
Sími: 899 5856



Gunnar Helgi Einarsson
lögg. fasteignasali
Sími: 615 6181



Þórunn Pálsdóttir
lögg. fasteignasali
Sími: 773 6000



Ásgrímur Ásmundsson
hdl. og lögg. fasteignasali
Sími: 865 4120



Þröstur Þórhallsson
lögg. fasteignasali
Sími: 897 0634



Jörunn Skúladóttir
lögg. fasteignasali
Sími: 845 8958



Axel Axelsson
lögg. fasteignasali
Sími: 778 7272



Atli S. Sigvarðsson
lögg. fasteignasali
Sími: 899 1178



Svan G. Guðlaugsson
lögg. fasteignasali
Sími: 697 9300



Jason Ólafsson
lögg. fasteignasali
Sími: 775 1515



Páll Þórólffson
aðstm. fasteignasala
Sími: 893 9929



Helgi Jónsson
aðstm. fasteignasala
Sími: 780 2700



Hilmar Jónasson
hdl. og löggiltur
Sími: 695 9500



Ragnheiður Pétursdóttir
hdl. og löggiltur
fasteignasali



Harpa Rún Glad
hdl. og löggiltur
fasteignasali

Fasteignasalan

Miklaborg

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

Með þér alla leið

Við bjóðum MediSmart Ruby blóðsykursmæla, strimla, blóðhnífa og nálar frítt fyrir þá sem eru með skírteini frá TR



Opið
Hæðasmára 10-23
alla daga
Álftamýri 9-18
virka daga
Mjódd 9-18:30
virka daga og
laugardaga 12-16



Pandora snyrti og fótaaðgerðastofa

býður upp á alla almenna snyrtingu ásamt fótaaðgerð hjá löggildum fótaaðgerðafraeðingum.

Fótaaðgerð er fyrir alla og það er mikilvægt að líða vel í fótunum.

Fótaaðgerðafraeðingar geta unnið á fótameinum svo sem siggi, sprungum í húð, líkþorum, of þykjum eða of þunnum nöglum, sveppasýkingu í húð og nöglum, niðurgrónum nöglum ásamt mörgu öðru sem getur verið að valda óþægindum í fótum. Einnig gefum við ráðleggingar við verkjum, þreytu í fótum og góðri umhýrðu fóta.

- Snyrtimeðferðir sem við bjóðum upp á:
- Litun og plokun
 - Handsnyrting
 - Fótsnyrting
 - Vax meðferðir
 - Dásamlegar andlitsmeðferðir ásamt húðhreinsun.
 - Og margar aðrar flottar snyrtimeðferðir
- Hjá okkur getur þú fengið góðar ráðleggingar varðandi húðumhýrðu einnig bjóðum við uppá æðisleg krem sem unnin eru af húðlæknum.
- Kv. Pandora snyrti og fótaaðgerðastofa



Þangbakka 8-10 • Mjódd • Sími: 555-1006

Aníta Hinriksdóttir og Matthías Orri

Íþróttafólk ÍR 2017



Á myndinni eru verðlaunahafarnir.

Aníta Hinriksdóttir frjálsíþróttakona og Matthías Orri Sigurðsson körfuknattleiksmaður voru útnefnd Íþróttakona og íþróttakarlar ársins 2017 hjá ÍR á verðlaunahátíð félagsins. Hver deild innan ÍR tilnefndi íþróttakonu og íþróttakarlar ársins 2017 og úr þeim hópi valdi aðalstjórn þau Anítu og Matthías Orra. Aníta vann m.a. til bronsverðlauna á EM innanhúss á árinu og bætti Íslandsmetin í 800m og 1500m hlaupum. Matthías Orri leiðir lið ÍR í toppbaráttu Dominosdeildarinnar í körfuknattleik um þessar mundir og lék sína fyrstu karlalandsleiki á árinu. Matthías Orri og Aníta voru valin úr hópi um 2700 skráðra iðkenda sem stunda 10 mismunandi íþróttagreinir undir merkjum ÍR á árinu 2017.

Kom valið Anítu á óvart. “Ég var frekar sáttn við hlaupaárið 2017 og vissi að það væru einhverjar líkur en svo eru líka mjög margir vel að tilnefningunni komnir úr röðum ÍR inga svo það var mikill heiður að vera tilnefndur.

Hvenær byrjaðir Aníta að hlaupa. Hvenær vaknaði áhuginn. “Ég og Dagbjartur frændi skottuðumst mikið á æfingar og í kringum mót með mömmum okkar, Mörthu og Bryndísi Ernstsætrum, og vorum alltaf að keppast eitthvað. Ég byrjaði svo að æfa frjálssar frekar snemma og þá allar greinar. Seinna fann ég að áhuginn og hæfileikarnir væru mest í hlaupunum. Við frændsystkinin kepptum svo í fyrsta skiptið saman á stórmóti á EM u23 í sumar, hann í spjótkesti og ég í 800. Það má því segja að fjölskyldan hafi verið mér góð hvatning og í rauninni bara stemmningin og andinn í frjálsíþróttadeildinni yfirleitt.”

Aníta segir áhuga og eljusemi lykilinn að baki góðum árangri í íþróttum. “Áhuginn, skemmtilegur æfingahópur og góðir þjálfarar er það fyrsta sem mér dettur í hug þegar ég er spurð um þetta.”

Aníta er nú stödd í æfingabúðum í Suður Afríku og þá vaknar spurning um hver verði næstu skref hennar á hlaupabrautinni. “Ég er í þessum töluðu orðum í Potchefstroom í Suður Afríku en þar er einmitt frábæra grashlaupabraut að finna. Hér kemur fólk alls staðar að að æfa og þó að það sé vissulega frábær æfingaaðstaða og veðurfar hér, gefur það að hitta og sjá allt fólkið æfa hvað mestu hvatninguna. Æfingar hafa svo bara gengið ágætlega hingað til eftir bröstudlegt æfingahaust þar sem ég var meidd í smá tíma. Hitinn gerir þessu gott og því er stefnan sett á að komast á heimsmeistaramótið innanhúss sem fer fram í Birmingham í mars. Stærsta markmið ársins er svo EM í Berlín í sumar.

En er svona æfingaprógram ekki full vinna. Er einhver tími fyrir önnur störf eða nám með þessu. “Eftir menntaskólann flutti ég til Hollands til þess að reyna fyrir mér enn frekar í hlaupunum. Síðasta árið fór mest bara í að læra hollensku og aðlagast en í haust fann ég að nám myndi líklega gera mér gott. Skemmst er frá því að segja að ég tók fyrsta misserið á skólaárinu í Mann- og þróunarfélagsfræði en það reyndist aðeins of stór biti svona á nýju tungumáli þó að skólinn komi aðeins til móts við íþróttafólk. Stefnan er því sett á að vinna enn frekar í hollenskunni og skrá mig svo í skoðelt nám sem gengur vel með hlaupum á næsta ári. Það verður vonandi þetta sama nám eða nám/fjarnám kennt á íslensku.”

Metnaðurinn og vinnusemin lykilatriði

Matthías Orri segir tilnefninguna ekki hafa komið sér mikið á óvart. “Samt sem áður eru margir frábærir íþróttamenn hjá ÍR þannig að ég er stoltur að hafa unnið þetta. Ég byrjaði í körfu þegar ég var kornungur, líklega fimm ára gamall. Ég kem úr mikilli körfubolta fjölskyldu þannig að einhverju leyti var ég fæddur í að vera körfuboltamaður.”

En hver er galdurinn að baki þessu. “Ég var alltaf fremur einbeittur á að komast að því hversu góður



Á myndinni eru Aníta Hinriksdóttir og Matthías Orri Sigurðsson með verðlaun sín.

ég gæti orðið í íþróttinni minni. Metnaðurinn og vinnusemin hefur alltaf verið til staðar og það hefur hjálpað mér að verða að því sem ég er í dag. Fyrst og fremst held ég að vinnusemi sé það mikilvægasta til að koma sér á framfæri. Það þarf ákveðna geðveiki til að vera nógu vinnusamur til að virkilega ná árangri í því maður sem er að gera, hvort sem það eru íþróttir eða annað í lífinu.”

En hver eru næstu skref hjá Mattíasi. “Næstu skref eru að reyna halda ÍR á sömu braut og koma inn í úrslitakeppnina með fullmótað lið sem hefur möguleika á að fara langt í Íslandsmótinu.

Er þetta ekki full vinna. “Þetta er klárlega full vinna. Maður tekur í raun aldrei frí frá körfuboltanum. Þó að maður eyði kannski þremur tímum á dag í æfingar þar sem maður er líkamlega á staðnum þá er hugurinn alltaf á fullu að reyna finna fleiri vinkla til að verða betri í íþróttinni. Ég er í námi með þessu en oft á tíðum lendir það á skólanum að fá of fáar klukkustundir í athygli. Maður þarf oft að velja og hafna og forgangsraða.”

Þeir sem tilnefndir voru frá deildum ÍR

- Frjálsíþróttakona: Aníta Hinriksdóttir.
- Frjálsíþróttakarlar: Guðni Valur Guðnason.
- Handknattleikskona: Sólveig Lára Kristjánsdóttir.
- Handknattleikskarlar: Bergvin Þór Gíslason.
- Júðókona: Aleksandra Lis.
- Júðókarlar: Jakub Marek Tumowski.
- Karatekona: Kamila Buraczewska.
- Karatekarlar: Aron Anh Ky Huynh.
- Keilukona: Linda Hrönn Magnúsdóttir.
- Keilukarlar: Andrés Páll Júlíusson.
- Knattspyrnukona: Mónica Hlíf Sigurhjártardóttir.
- Knattspyrnukarlar: Andri Jónasson.
- Körfuknattleikskona: Hanna Þráinsdóttir.
- Körfuknattleikskarlar: Matthías Orri Sigurðsson.
- Skíðakona: Helga María Vilhjálmisdóttir.
- Skíðakarlar: Kristinn Logi Auðunsson.
- Taekwondokona: Ibtisam El Bouazzati.
- Taekwondokarlar: Kriel Eric Jan Luzara Renegado.



VÖNDUÐ VINNUBRÖGÐ BÍLAMÁLUN OG RÉTTINGAR

Myndlistarskóli
Kópavogs

Láttu
DRAUMINN
rætast

**Innritun
er
hafin.**

**Skoðið heimasíðuna
www.myndlistaskoli.is**

116 útskrifuðust frá FB



Útskriftarhópurinn í Hörpu að athöfninni lokinni.
Mynd. Jóhannes Long.

116 nemendur útskrifuðust frá FB við hátíðlega athöfn í Silfurbergi Hörpu þann 20. desember sl.

Alls útskrifuðust 62 nemendur með stúdentsprófi, 25 luku prófi af rafvirkjabraut, 15 af húsasmíðabraut, 4 af snyrtibraut auk þess útskrifuðust 16 sjúkraliðar. Dúx skólans var Birta Björk Andradóttir af náttúruvísindabraut. Hún sópaði að sér flestum verðlaunum. Auk þess að fá verðlaun fyrir bestan árangur á stúdentsprófi þá hlaut hún verðlaun í raungreinum og stærðfræði, auk verðlauna frá Soroptimistaklúbbi Hóla og Fella. Þá hlaut Birgitta Sól Eggertsdóttir nemandi

af náttúruvísindabraut styrk úr styrktarsjóði Kristínar Arnalds fyrrverandi skólameistara FB auk verðlauna fyrir góðan árangur í íslensku og spænsku. Melkorka Sól Andradóttir söng við undirleik Pálmars Ólasonar og tveir nemendur fluttu kveðjuræður, þau Sigurkarl Jóhannesson nýstúdent og Nedjeljka Iris Hrkalovic nýstúdent sem einnig lauk prófi á snyrtibraut. Þá flutti Magnús Ingvason aðstoðarskólameistari yfirlitsræðu og skólameistari Guðrún Hrefna Guðmundsdóttir sem stýrði athöfninni flutti kveðjuávarp.

FRÍSTUNDAHEIMILI OG FÉLAGSMIDSTÖÐVAR

REYKJAVÍKURBORGAR

**SVEINN
ÆTLAR
AÐ VERÐA
STÓRMEISTARI**

**LANGAR ÞIG AÐ VINNA
MEÐ FRAMTÍÐ LANDSINS?**

Frístundamiðstöðin Miðberg óskar eftir fólki til starfa

Við leitum að skapandi fólki með margvísleg áhugamál, reynslu og bakgrunn. Fólki sem hefur brennandi áhuga á að vinna með börnum og unglingum og móta með þeim fjölbreytt og skemmtilegt frístundastarf.

Um er að ræða störf á frístundaheimilum.

Í boði eru hlutastörf með sveigjanlegum vinnutíma eftir hádegi.



MIDBERG
FRÍSTUNDAMIÐSTÖÐ

Nánari upplýsingar í síma 411 5750 og www.midberg.is
og www.reykjavik.is/laus-storf/sfs



Birta Björk dúxaði í FB

Hyggur á nám í verkfræði eða öðrum raunvísindum

Birta Björk Atladóttir dúxaði – hlaut hæstu einkunn 9,08 á stúdentsprófi frá Fjölbautaskólanum í Breiðholti að lokinni haustönn 2017. Hún kveðst í spjalli við Breiðholtsblaðið ekki hafa stefnt að þessu. Aðeins reynt að vinna samvisskusamlega mæta í tíma og sinna námsefninu. Hún stefnir á háskólanám á komandi hausti og þá helst í verkfræði eð öðrum raungreinum. Hún kveðst alltaf hafa verið góð í stærðfræði og öðrum raungreinum og áhuginn standi til náms á því sviði.

Birta Björk nam ekki allan framhaldsskólaferilinn í FB. Hún bjó um tíma í Bandaríkjunum og stundaði framhaldsnám þar. “Ég byrjaði í Kvennaskólanum og lenti þar í gamla kerfinu eða fjögurra ára kerfinu. Svo flutti ég um tíma vestur um haf þar sem móðir mín og systkini búa og var í tvö og hálf ár í skóla þar.” Hún segir að nám við college school í Bandaríkjunum sé með nokkuð öðrum hætti en við framhaldsskólana hér heima. “Flest er frjálsslegra hér og svo er mikill menningarmunur á því umhverfi þar sem ég dvaldi í Georgiu. Þetta er mjög sunnarlega. Georgia er næsta ríki norður af Flórída og kristni er víða í hávegum höfð. Þarna er mun meira um sterka guðstrú en við eigum að venjast. Við getum kannski sagt í gamni að menn trú á guð og pallbílinn. Forgangsmátinn er annar. En þrátt fyrir þetta þá er fólk almennt mjög opið og indælt og þægilegt í umgengni. Ég hef hins vegar ekki áhuga á að fara til Bandaríkjanna til þess að stunda háskólanám. Ég er búin að kynnst lífinu vestra og myndi frekar hafa áhuga á að fara til Evrópu til framhaldsnáms eftir nám hér heima. Háskólinn í Reykjavík er efstur á blaði hjá mér sem stendur hver sem niðurstaðan verður.”

Með flóttabörnum frá Asíu

Birta Björk var í hóp nemandar FB sem fór til Grikklands á liðnu ári en förin var liður í þátttöku skólans í Erasmusverkefni. “Já - við vorum þarna frá nokkrum löndum að vinna að málefnum flóttafólks. Þarna var hópur af flóttamönnum sem kom og var með okkur og þau deildu reynslu sinni. Þetta voru krakkar frá Íran og Afganistan sem höfðu ferðast ein, án foreldra og voru í flóttamannabúðum í Grikklandi. Þarna kynntist maður fólki frá mismunandi löndum og fékk mismunandi sjónarhorn á þann vanda sem þarna er við að etja. Þarna var fólk frá allt öðrum menningarheimum og hugsar á allt annan hátt en við og svo bætast við ýmis áföll sem það hefur orðið fyrir. Sum voru búinn

að ganga jafnvel vikum saman á flóttu sínum.” Birta Björk segir að þokkalega hafi verið hugsað um krakkana í þessum búðum. Sum þeirra hafi átt foreldra á lífi eða fjölskyldur í heimalandinu en um ættingja annarra hafi ekkert verið vitað. Birta Björt segir einnig að tungumálaerfiðleikar hafi valdið því að erfitt hafi geta reynst að komast í nægilega gott

samband við þau. Sum hafi þó talað einhverja ensku. “En það var gaman að sjá hversu þessi hópur var samrýmdur og smám saman urðu þau viljugri að opna sig. En þetta var mikil reynsla og ég gæti vel hugsað mér að fara aftur í svona verkefni ef það yrði í boði. Maður tapar aldrei á lífsreynslu af þessu tagi.”



Birta Björk með bókaverðlaun sem hún laut. Þarna má m.a. sjá bækurnar Lífríki Íslands og Vísindin nokkuð sem kitlað getur áhugasvið raunvísinda.

Verið velkomin

og njótið ljúffengra veitinga í frábæru umhverfi

Nautasteik

með léttsteiktu grænmeti, bakaðri kartöflu og bearnaisesósu

Aðeins kr.

2800.-



Finndu okkur á Facebook



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 - 1.450
- með parmaskinku
- með reyktum laxi, salati og piparrótarsósu
- með kjúklingi, salati, og sinnepshunangssósu



...og kaldur á kantomum



Aðalréttir

Kjúklingasalat - kr. 1.850
með hvítlauksbrauði og hunangssinnepssósu
Piri Piri kjúklingur - kr. 2.200
með léttsteiktu grænmeti og grillaðri kartöflu
Lambasteik - kr. 2.800
Lambalærisneið með steiktu grænmeti, rjómalagaðri sinnepssósu og bakaðri kartöflu
Nautasteik* - kr. 2.800
með léttsteiktu grænmeti, bakaðri kartöflu og bearnaisesósu
Piparsteik* - kr. 2.800
með léttsteiktu grænmeti, bakaðri kartöflu og rjómalagaðri grænpiparsósu
Hamborgari - kr. 1.800
með salati, rauðlauk, osti og frönskum

Sætir réttir

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



opinn - trúnaður - ókeypis + Rauði kross Íslands

Opið virka daga kl. 10-22, laugardaga kl. 12-22, sunnudaga kl. 12-21
Gamla Kaffihúsið - Bistró - Drafnarfelli 18 - Sími 511 1180

Best að eiga ánægða viðskiptavini

- segir Justyna Joanna Cisowska verslunarstjóri Bakarameistarans í Mjódd

“Það sem mér hefur fundist skemmtilegast við að starfa hér er hvað maður tengist fólkinu – viðskiptavinunum sem koma hingað. Margir koma reglulega jafnvel á hverjum degi og stundum oftast ýmist til að versla eða að fá sér kaffi og meðlæti. Þetta er fólk á öllum aldri. Ungt skólafólk, fólk sem starfar hér á svæðinu, íbúar í Breiðholti og aðrir sem sækja hingað. Ánægjulegasta fólkið sem ég hef kynnst er eldra fólkið sem kemur mikið hingað.”

Justyna Joanna er ættuð frá Póllandi og er búin að búa hér á landi í um 11 ár. “Vinkona mín var komin hingað og hvatti mig til þess að koma. Ég kom nokkru eftir áramót og fannst veðrið óbærilegt. Stormar og rigningar. Ég fór næstum að gráta og langaði bara að fara heim aftur. En svo lagaðist þetta. Ef til var ég óheppin því veðrið reyndist ekki alltaf vera svona og í dag finnst mér mun betra veður hér en fyrst eftir að ég kom. Kannski er ég bara búin að venjast því.” Justyna fór að starfa hjá Bakarameistarinum í Mjódd skömmu eftir að hún kom hingað. “Ég byrjaði á gólfinu. Var að taka af borðum og vaska upp en svo fór ég að baka og endaði sem verslunarstjóri um einu og hálfu ári eftir að ég byrjaði.”

Áherslan á heimabakað

Þið bakið á staðnum. Já - við bökkum sumt sjálf hér í Mjóddinni, til dæmis vinarbrauðin og fleira og annað er bakað í stóra bakaríi Bakarameistarans í Suðurverri og sent hingað upp eftir. Við leggjum mikla áherslu á að baka á staðnum, hvort sem um matar eða kaffibrauð er að ræða en ekki að flytja inn hálfbökðu brauð og annað bakkelsi eins og farið er að

gera. Jafnvel stóru terturnar okkar eru heimabakaðar að fullu.”

Konditoríð vinsælt

Bakarameistarinna í Mjódd er ekki eingöngu bakarí heldur einnig konditori eða kaffihús þar sem fólk getur sest niður og fengið sér kaffidrykki og meðlæti. Og meðlætið er ekki af verri endanum. Í borðunum má líta fjölbreytt úrval af brauðmeiti. Áberandi eru ýmis brauð og samlokur sem frekar minna á léttar máltíðir. Smurt brauðmeti oft með miklu áleggi af ýmsum gerðum. Þegar tíðindamanni var að orði að sér þætti þetta fullmikill matur um hádegisbil var Justyna fljót til svars. “Þú færð þér bara rúnstykki með kaffinu en það er auðvitað rétt að hluti af brauðmetinu okkar er matarmikið og við leggjum áherslu á að fólk geti nýtt sér konditoríð okkar til þess að fá sér það sem við köllum léttar veitingar. Ég verð vör við að margir sækjast eftir þessu ekki síst í hádeginu og einnig þegar liður á daginn. Þetta getur jafnvel sparað fólki heilu máltíðirnar. Ekki síst fólki þar sem fátt er í heimili. Annars var þessi konditoramenning mér framandi þegar ég kom hingað. Í Póllandi er meira um kaffihús og síðan bakarí eða verslanir sem selja brauð án þess að ætlast sé til að fólk borði það á staðnum. En mér finnst þetta mjög skemmtileg samsetning og á líka sinn þátt í að maður kynnist fólkinu betur.

Gott að læra íslensku af eldra fólkinu

Þegar Justina kom frá Póllandi beið hennar það sem mörgum hefur reynst erfitt – það er að læra íslensku. “Ég neita ekki að þetta



Justyna Joanna Cisowska verslunarstjóri. Að baki hennar má sjá nýbakað brauðmeti sem býður þess að fara á borð viðskiptavina hvort sem þeir setjast niður í konditoríinu eða taka það með sér.

var svolítið erfitt. Ég er að vinna með fólki frá ýmsum löndum og svo vinna skólakrakkar hér mikið um helgar. Þau tala vel flest ágæta ensku en maður verður að ná íslenskunni. Hún er dálítið erfið – einkum beygingarnar. Ég hef ekki farið sérstaklega í skóla til þess – ekki enn þá að minnsta kosti hvað sem ég á eftir að gera. Ég hef mest lært af viðskiptavinunum okkar og einkum eldra fólkinu. Það talar síður ensku og gefur sér oft meiri tíma til þess að spjalla. Ég man sérstaklega eftir eldri manni sem kom hingað á hverjum degi. Hann talaði ekki ensku en við reyndum alltaf að tala saman. Hann var stundum að spyrja mig um ensk orð sem hann langaði að læra og við urðum góðir vinir. Svo hætti hann að koma og ég saknaði hans mikið fyrst á eftir. En við eigum

svo marga góða viðskiptavini sem gaman er að hitta og ég

hef kynnst mörgu ágætu fólki hér í Mjóddinni.”

FALLEGIR LEGSTEINAR



Á GÓÐU VERÐI

Verið velkomin

Bergsteinar
legsteinagerð

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

Glæsilegur undirfatnaður í verslunni Ynju Glæsibæ





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



Lyfjaval APÓTEK

var til húsa

Lyfjaval APÓTEK

nú til húsa

Í Mjódd á nýjum stað!

LANDMARK SMÁRINN

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

ANDRI SIGURÐSSON

Löggiltur fasteignasali

s 690 3111



SYSTRASAMLAGIÐ 2018

Systrasamlagið opnaði dásamlegt lífrænt kaffihús og verslun við Óðinsgötu 1 snemma á síðasta ári. Óhætt er að segja að viðtökurnar hafi verið bæði góðar og skemmtilegar því öðrum þræði hefur samlagið fengið viðurnefnið boðefnabarinn. Af þeirri einföldu ástæðu að við leggjum ríka áherslu á breiðari og dýpri næringu en flestir. Drykkirnir okkar, fæðan, fallegu vörurnar, efnið og andinn eru til þess fallnir að hreyfa við okkar innri boðefnum og virkja þau. Það er sannarlega **slökun í borg** að kíkja í Systrasamlagið. Hér eru mörg góð dæmi um það sem við bjóðum upp á.



MÖNTRU ARMBÖND



Hin einu sönnu Möntru Armbönd (Mantraband) fást silfrud, úr gulli, rósagulli og í nú mánagulli í Systrasamlaginu. Mest elegant Möntru Armböndin á markaðnum í dag og þau sem missa hvorki gljáa, né fellur á. Í einstaklega fallegum gjafaumbúðum. Fallegt skart með fínlegu yfirbragði en um leið djúpum undirtóni. Hvetjandi áminning. Laus við ofnæmisvalda. Innihalda ekki nikkel eða blý. **Hönnuð af hópi ungra listamanna sem búsettir eru í Los Angeles og gefa hluta af andvirði sölunnar til umhverfismála.**

CACAÓ FRÁ GVATEMALA & ANNAÐ Á BOÐEFNABARNUM

Drykkur er líka matur. Bjóðum upp á allskyns holla og heimagerða drykki á boðefnabar Systrasamlagsins sem næra bæði líkama og sál. Í alvöru. Cacaó bollinn sem kemur beint frá regnskógum Gvatemala inniheldur m.a. 20 gr. af magnesíumi, PEA, það sama og við framleiðum þegar við verðum ástfangin, Anandamide, sem einnig er þekkt sem „the bliss chemical. Í því eru yfir 1200 virk efni. **Túrmerik-lattéinn** okkar hefur slegið í gegn í París, London og Reykjavík, **Matcha-latté** er sneisafullur af orku og andoxun og nýr á listanum er **Hibiscus-latté** sem er heitur, ljúfur og alger c-vítamín bomba.



Vandað frá Viridian

Sérfræðingar hjá Viridian hafa lagt mikið á sig til finna út úr því hvernig við getum losað okkur við eða minnkað sykurlöngun okkar til framtíðar. Eftir mikla rannsóknarvinnu varð niðurstaðan hárfín blanda króms, kanilsextraks og alfa línólin sýru. Sú eðalblanda hefur m.a. slegið í gegn í Bretlandi. Og ástæðan? Jú, hún virkar. Og það á aðeins 7 dögum og jafnvel um alla framtíð. Ef þú vilt tryggja þig til lengri tíma eigum við líka 30 daga sykurreinsun fyrir þá sem vilja.



Djúp og breið

Viridian línan, sem hvað eftir annað hefur unnið til virtustu heilsuverðlauna heims, spannar allt litrófið og fyrirtækið er jafnt þekkt fyrir vönduð vítamín, lækningajurtir, olíur, tinktúrur en ekki síst frábærar vítamín-, jurta og olíublöndur. Þau leggja líka rausnarlegar upphæðir til góðgerðarmála.



Regnskógar cacaó og túrmerik latte

Viridian framleiðir ekki bara vítamín og bætiefni. Tvö dæmi um það eru tveir ákaflega næringarríkir drykkir sem þú getur blandað heima (en við bjóðum líka upp á þá á kaffihúsinu okkar).



Túrmerik eða kúrkúmín blandan er margverðlaunuð og framúrskarandi bragðgóð og heilandi. Einn á dag. Kemur kerfinu í lag.

Regnskógar cacaó blandan inniheldur hreint cacaó frá Perú og chaga, eða furusvepp, frá Lappandi. Í senn róandi og orkugefandi og veitir viðnám gegn nánast öllu. Einstaklega bragðgóð að auki.

Við mælum með að þú blandir út í jurtamjólk frá **Rude Health**.

Fylgstu **SLÖKUN Í BORG** á www.systrasamlagid.is



Systrasamlagið
Óðinsgata 1
systrasamlagid.is
facebook.com/systrasamlagid
Opíð virka daga; 10-18
Lau 11-17

VIÐ FÆRUM YKKUR ALLSKONAR GÆÐI:

FLOTHETTA

Það þarf vart að fjölyrða nokkuð Flothettuna, þessa bráðsnjöllu íslensku hönnun hvers hugmyndafræði byggir á slökun og heilun í vatni. Systrasamlagið hefur staðið eins og klettur að baki Flothettunni í mörg ár og um leið átt drjúgan þátt í að koma skemmtilegri íslenski hönnun á framfæri. Í stuttu málið leysir það að fljóta í vatni úr læðingi boðefni sem færa þér slökun, hvíld, ró og jafnvel djúpa og nærandi hugleiðslu. Rannsóknir sýna að klukkustundar flot jafnast á við fjögurra tíma svefn sem mikil þörf á er í samfélagi nútímans. Fínstilltu þinn innri takt og fljóttu og njóttu inn í framtíðina.

4 litir / munstur fást á boðefnabar Systrasamlagsins.



TRIPHALA

... er þekktasta jurtablanda jógganna. Hún hefur verið notuð í aldir til að endurnæra, byggja upp og styrkja ristilinn og smáþarmanna. Triphala er kunn sem hin milda en djúpa hreinsun, án allra aukaverkanna. Árangurinn af er mjög góður því hún hámarkar virkni meltingarinnar. Það sem Triphala hefur umfram aðrar hreinsandi blöndur er að hún veldur ekki óþægindum á sama hátt og annað sem er hægðarlosandi. Blanda Systrasamlagsins sem kemur frá hinu þekktu Ayurveda fyrirtæki **Banyan** og er áhrifaríkasta blanda sinnar tegundar.



ILMVATN

...á sannarlega að vera gefandi í öllum skilningi, þótt því fari víðs fjarri í mörgum tilfellum. Í Systrasamlaginu fæst EKTA ilmvatn unnið samkvæmt strangri franskrililmvatnshefð með lífrænum innihaldsefnum. Bráðsnjöll ilmvatnshönnun byggð á blómadropufræðum **Dr. Edward Bach**, hvers hugmyndafræði snéri að því að fanga aðeins það dýpsta og fegursta úr hverri jurt, í þeim tilgangi að hafa jákvæð áhrif á líf okkar og líðan. Nú fást 8 tegundir fást í Systrasamlaginu, þar af 2 nýjar og spennandi.



VATN & KRISTALL

Fallegar vatnsflöskurnar sem innihalda mismunandi kristalla og líka blöndu kristalla. Hannaðar af þýsk/austurríska fyrirtækinu **VitaJuwel** í samvinnu við glerlistamenn í þýsku ölpunum og vísindamenn. Útkoman er sannur demantur eða ný útgáfa af drykkjariláti sem er bæði gaman og gott að drekka úr. Úr hágæða Bohemian gleri sem er blýlaust og hlaðnar jákvæðum kristöllum sem hefur verið sýnt fram á að geti breytt kranavatni í tært lindarvatn.



Tilraunaverkefni um kynfræðslu í Breiðholti



Ungt fólk í Seljaskóla áhugasamt um kynfræðslu

Seljaskóli, félagsmiðstöðin Hólmaset og Heilsugæslan í Mjódd hafa ákveðið að taka þátt í verkefni um kynfræðslu á næsta skólaári. Skóla- og frístundaráð Reykjavíkur ákveðið að setja af stað tilraunaverkefni sem byggir á tillögu starfshóps sem skilaði skýrslu í ársbyrjun 2017. Hópurinn lagði til að ráðist yrði í þrígga ára tilraunaverkefni í kynfræðslu í tveimur grunnskólum borgarinnar, með markvissri fræðslu frá 1. bekk og upp í 10. bekk.

Á fyrsta ári verður fræðslan eingöngu í unglingadeild, á öðru ári bætist miðstigið við og á þriðja ári eiga allir nemendur skólanna tveggja að fá kynfræðslu. Á meðan á tilraunaverkefninu stendur verða hreinlætisvörur, s.s. dömubindi og túrtappar á salernum skólanna og félagsmiðstöðva, auk þess sem smokkar verða aðgengilegir hjá félagsmiðstöð. Ítrekað hafa komið fram óskir frá Reykjavíkurráði ungmenna um meiri og jafnframt markvissari kynfræðslu í skólakerfi borgarinnar. Verkefnastýra Jafnréttisskóla Reykjavíkur sendi spurningar sem varða fjölda kynfræðslutíma til skólastjóra borgarinnar í ársbyrjun 2016. Samkvæmt svörum þeirra virðist vera nokkuð misjafnt á milli skóla hver sinnir kynfræðslunni og hversu mikill tími er tekinn frá fyrir fræðsluna. Í flestum skólum eru það kennarar og skólahjúkrunarfræðingar sem sjá um fræðsluna. Í einhverjum skólum er fræðslan í höndum námsráðgjafa auk þess sem nokkuð virðist vera um kynfræðslu frá utanaðkomandi aðilum. Skólahjúkrunarfræðingar bjóða gjarnan upp á kynþroskafræðslu fyrir 6. bekk og fræðslu um getnað, getnaðarvarnir og kynsjúkdóma í 9. bekk. Aðrir þættir kynfræðslu virðast ekki vera fastir inni í áætlunum eins og er og því hætta á að þeir verði út undan og mörg börn fari á mis við mikilvæga vitneskju. Samvinna og samtal við heimili nemenda virðist einnig vera í lágmarki. Lítið sem ekkert virðist vera rætt um mörk, samþykki, virðingu og kynferðislega áreitni og kynferðislegt ofbeldi. Fulltrúar Reykjavíkurráðs í starfshópnum kölluðu sérstaklega eftir úrbótum varðandi þessa þætti fræðslunnar.

Kærkomin tímamót framundan

Það er löngu tímabært að Reykvíkingar njóti mannsæmandi nærþjónustu á sviði fjölskyldu- og skólamála. Hægt er að ná mun meiri árangri fyrir íbúa í öllum hverfum enda hefur vinstri meirihlutinn haft lítinn áhuga að bæta þjónustu á þessu sviði. Ýmsar furðulegar loftkastalahugmyndir, sem ekkert eiga skylt við rekstur borgarinnar, hafa því miður ráðið þar för alltof lengi.

Það er því ljóst að til þess að snúa þróuninni við og ná alvöru árangri þarf nýjan meirihluta í borgarstjórn þar sem forgangsatriðin í rekstri borgarinnar eru skýr. Þjónusta við íbúana er frumskylda borgaryfirvalda. Bætt þjónustuna með breyttri nálgun er aðkallandi. Þar má helst nefna styttingu biðlista á leikskólum, sem við sjálfstæðismenn í borgarstjórn höfum ítrekað bent á að hægt sé að gera meðal annars með sveigjanlegri og fjölbreyttri aðkomu sjálfstæðra aðila.

Ábendingar okkar og tillögur að breytingum til þess að efla nýsköpun og auka þannig þjónustustigið og gera störfin meira spennandi til að bregðast við löngu fyrirséðri manneklu hafa ekki hlotið nægan hlómgrunn. Upplýsingagjöf til fólks er stórlega ábótavant og erfitt er fyrir íbúa að átta sig á því hvaða þjónusta stendur til boða, ef hún þá stendur til boða vegna biðlista. Síðastliðið sumar var matarþjónusta við eldri borgara skert þrátt fyrir hávær mótmæli okkar og enn er það svo að fötluðum sem þurfa aðstoð við athafnir daglegs lífs er synjað um næga þjónustu eða vísað á biðlista. Elja meirihlutans við að ýta nýjum tillögum út af borðinu hefur komið nokkuð á óvart í ljósi þess að meirihlutinn hefur stórlega vanrækt að sinna þjónustuhlutverki sínu í borginni.

Eitt brýnasta verkefni borgarinnar á næsta kjörtímabili verður að sinna barnafjölskyldum betur en nú er gert. Nú þegar vel viðrar í efnahagsmálum og uppgangur er á flestum sviðum þjóðfélagsins er ómurlegt að vita til þess að lítið hafi verið gert til þess að eyða biðlistum á leikskólum eða fjölga dagvistunarúrræðum. Barnafjölskyldur þurfa á leikskólavist eða dagforeldrum að halda fyrir börnin og þetta mikilvæga hlutverk borgaryfirvalda hefur því miður verið vanrækt og skapast hafa vandamál sem leysast ekki nema rétt sé tekið á málum. Manneklan sem skólakerfið glímir við var löngu fyrirséð og hefði verið hægt að fyrirbyggja.

Það er mitt hjartans mál að knýja fram úrbætur á þessu sviði í þágu borgarbúa á næsta kjörtímabili. Með reynslu minni og þekkingu á viðfangsefninu mun ég knýja fram umbætur fyrir Reykvíkings. Kosningarnar í vor verða kærkomin tímamót til að gera nauðsynlegar breytingar. Breytingar í þágu borgarbúa.

Höfundur. Áslaug María Friðriksdóttir er borgarfulltrúi í Reykjavík og frambjóðandi í leiðtogaprófkjöri Sjálfstæðisflokksins.



Áslaug María Friðriksdóttir.

Sjálfstæð hverfi

Breiðholtið er stærsta hverfi höfuðborgarinnar þegar allt er talið. Hverfið er byggt á þremur byggðakjörnum sem hafa sína sérstöðu og uppbyggingu. Breiðholt í heild er fjölmennara en Akureyri og Reykjanesbær enda nálgast íbúafjöldi Breiðholtsins alls 22 þúsund manns.

Það vill brenna við að útsýni úr ráðhúsi Reykjavíkur nái skammt. Umræða og athygli verður stundum mest um miðborgina og nágrenni. Þjónusta við Breiðholt á að vera millilíðalítill og boðleiðir eiga að vera einfaldar. Það er því vel við hæfi að hugað sé að auknu sjálfstæði hverfanna í Reykjavík. Breiðholtið gæti þá haft meira að segja um útfærslur í skipulagsmálum og forgangsroðun í fjárfestingum. Stórar ákvarðanir eins og hvort setja eigi tugi milljarða í Borgarlínu ættu að vera til umræðu hjá íbúunum enda mun slík stórfjárfesting koma niður á fjármagni til vegaframkvæmda. Stjórnkerfi borgarinnar hefur vaxið og er mun dýrara en

áður. Það sem er þó verra er að boðleiðir hafa lengst og millilíðum fjölgað. Sjálfstæðari hverfi ættu jafnframt að vera betri hverfi þar sem íbúarnir sjálfir vita best hvað skiptir máli fyrir hverfið. Ég gef kost á mér í leiðtogaprófkjöri Sjálfstæðisflokksins þann 27. janúar. Ef ég fæ til þess brautargengi mun ég beita mér fyrir því að stjórnkerfið verði einfaldað og hverfi borgarinnar fái aukin áhrif.

Eypór L. Arnalds Höfundur tekur þátt í leiðtogaprófkjöri Sjálfstæðisflokksins.



Eypór Arnalds.

Ertu að leita að töff fermingargjöf?



Ferðaskrifstofan Mundo býður upp á sumarbuðir í tveimur þorpum á Spáni 2018. Nánari upplýsingar hjá margret@mundo.is eða 6914646

Nemendur FB fá aðgang að World Class og sundi í Breiðholtslaug

Undirritaður hefur verið samningur þess efnis að nemendur sem skráðir eru í íþróttir í skólanum hafa aðgang að World Class heilsuræktarstöðinni og Sundlaug Breiðholts alla virka daga milli kl. 8:00 og 16:00.

Samningurinn gildir á vorönn 2018. Samningurinn er gerður til þess að hvetja nemendur til aukinnar hreyfingar og að nýta eyður í stundatöflunni til að fara í ræktina.



Á myndinni má sjá þau Guðrúnu Hrefnu Guðmundsdóttur skólameistara og Ólaf Jóhannesson stöðvarstjóra World Class undirrita samninginn. Mynd: Ágústa Unnur.

RECARO
Barnabílstólar í úrvali



BÍLASMIÐURINN HF

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

“Fyrir átta” hópurinn gerir sér glaðan dag

Hið árlega aðventusund sundshópsins “Fyrir átta,” var haldið að venju á adventunnu voru þar saman komnir sundgestir Breiðholtslaugarinnar sem stunda laugina nánast daglega og sumir hafa gert frá upphafi

opnunar laugarinnar. Sú hefð hefur myndast að fyrsta laugardag í adventu gerir hópurinn sér glaðan dag og mætir með léttar veitingar og syngja svo saman jólalög í bland við aðra slagara.



Er kominn tími til að gera eitthvað?

Næstu námskeið í boði hjá Hringsjá

Hringsjá býður úrval af öðruvísi og spennandi námskeiðum sem hafa hjálpað mörgum að komast aftur eða í fyrsta sinn af stað til meiri virkni, meiri lífsgæða og fleiri valkosta í námi eða starfi.

Ég heiti Glódís Tara Fannarsdóttir.

Ég er hársnyrtinemi í Tækniskólanum og gatari hjá Bleksmiðjunni. Ég var nemandi í Hringsjá náms- og starfsendurhæfingu.



„Hringsjá bætti trú mína á sjálfa mig og hjálpaði mér að sjá að það væri helling í mig spunníð og að ég væri góður námsmaður. Þetta hjálpaði mér að komast aftur út í lífið eftir mikla erfiðleika“.

Styrkleikar og núvitund

Aukin færni í núvitund og þekking á eigin styrkleikum stuðlar að betri líðan og sátt með lífið.

Bókfærsla og tölvubókhald

Farið er yfir grundvallaratriði og hugtök í bókfærslu og bókhaldi fyrirtækja og einstaklinga. Þátttakendur læra færslu bókhalds frá grunni og því ekki gert ráð fyrir forþekkingu og námskeiðið nýtist einnig þeim sem hafa ákveðinn grunn fyrir.

ÚFF - Úr frestun í framkvæmd

Farið er yfir ástæður frestunar, einkenni og afleiðingar. Fyrir þá sem vilja hætta að fresta og fara að ná árangri í lífinu.

Sjálfsunhyggja

Markmið námskeiðsins er að þátttakendur þjálfist með sér færni til að sýna sjálfum sér vinsemi og hlýju (self-compassion), t.d. þegar þeir upplifa mótlæti og erfiðleika.

Í fókus - að ná fram því besta með ADHD

Eykur skilning á ADHD (athyglisbrestri/ofvirkni) og hvernig er hægt að ná betri tökum á einkennum ADHD í daglegu lífi.



Hringsjá
Náms- og starfsendurhæfing

Upplýsingar og skráning
í síma 510 9380 eða
á staðnum að Hátúni 10d.
Heimasíða: www.hringsja.is
Netfang: hringsja@hringsja.is
Facebook: facebook.com/hringsja

ÚTSALA

50 – 70% afsláttur

Komdu og gerðu frábær kaup!

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



Súper Sól **roon** HÁRSTOFA

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

Opið mán. – föst. Kl. 10-18

petta vilja börnin sjá!

21. janúar - 4. mars 2018

Borgarbókasafnið | Menningarhús Gerðubergi



Sýning á myndskreytingum í íslenskum barnabókum.

Verið velkomin á opnun sýningarinnar sunnudaginn 21. janúar kl. 14.

www.borgarbokasafn.is

borgarbokasafn@borgarbokasafn.is



BORGARBÓKASAFNIÐ
MENNINGARHÚS GERÐUBERGI

Fylgstu með okkur á





GÓLF-MOTTUR

við innganginn borga sig



Vörn gegn óhreinindum og bleytu

KJARAN

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

Dráttarbeisli

undir flestar tegundir bíla



Setjum undir á staðnum

Víkurvagnar ehf. | Hyrjarhöfða 8 | 110 Reykjavík
Sími 577 1090 | vikurvagnar.is | sala@vikurvagnar.is



ÚTFARARSTOFA ÍSLANDS

Auðbrekku 1, Kópavogi SÍÐAN 1996

ALÚÐ • VIRÐING • TRAUST • REYNSLA



Kristín Ingólfssdóttir Sverrir Einarsson Margrét Ásta Guðjónsdóttir

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

ÚTFARARSTOFA HAFNARFJARÐAR

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



Hverfislögreglustöð verði opnuð í Breiðholti að nýju

Miklar úrbætur þarf að gera í húsnæðismálum, samgöngumálum, skólamálum og almennri umhirðu í borginni að sögn Kjartans Magnússonar borgarfulltrúa, sem sækist eftir efsta sæti í prófkjöri Sjálfstæðisflokksins 27. janúar næstkomandi. Kjartan er íbúum Breiðholts að góðu kunnur enda hefur hann beitt sér í mörgum málefnum hverfisins á vettvangi borgarstjórnar. Breiðholtið fær of litla athygli hjá meirihluta borgarstjórnar að sögn Kjartans sem hefur reglulega gengist fyrir umræðum um málefni hverfisins á borgarstjórnarfundum, nú síðast í byrjun janúar.

Lausn húsnæðisvandans

Kjartan vill breyta stefnunni í húsnæðismálum borgarinnar og gera sem flestum kleift að eignast eigin húsnæði á viðráðanlegu verði, ekki síst ungu fólki sem vill stofna eigið heimili. „Húsnæðisstefna núverandi vinstri meirihluta byggist á lóðaskorti sem leiðir af sér of hátt húsnæðisverð. Borgin á að stórauka framboð lóða á hagstæðu verði í nýjum hverfum og bæta þannig úr ófremdarástandi á húsnæðismarkaði,“ segir Kjartan.

Mislæg gatnamót Bústaðavegar og Reykjanesbrautar

Íbúar Breiðholts þekkja þann flöskuháls sem gatnamót Reykjanesbrautar og Bústaðavegar eru. Á síðasta ári lagði Kjartan til í borgarstjórn að hafist yrði handa við gerð mislægra gatnamóta á þessum stað í því skyni að greiða fyrir umferð, fækka slysum og draga úr mengun. „Rjúfa þarf þá stöðnun sem ríkt hefur í samgöngumálum í Reykjavík eftir að meirihluti Samfylkingar og Bjartrar framtíðar kom á svokölluðu stoppi í vegagerð 2012 með því að hafna frekari samgönguframkvæmdum á vegum ríkisins í borginni.“

Skólamál eru Kjartani hugleikin og segir hann brýnt að bæta grunnskólamenntun. „Ekki verður t.d. við það unað að lestrarkunnáttu barna fari hrakandi. Virkja þarf foreldra til góðs í skólastarfi og fara þannig að fordæmi þjóða sem eru í fremstu röð í menntamálum. Þá hef ég lagt til að framhaldsmenntun verði styrkt í eystri hverfum borgarinnar með því að nýjum framhaldsskóla eða -deild með bekkjarkerfi verði þar komið á fót. Ég mótmælti því harðlega þegar meirihluti Samfylkingar og Bjartrar framtíðar ákvað að gera Breiðholt að tilraunahverfi vegna sameiningar leikskóla og grunnskóla á síðasta kjörtímabili í andstöðu við foreldra.

Málefni ÍR

Kjartan hefur lagt áherslu á íþrótta- og æskulýðsmál í Breiðholti og flutt margar tillögur um þau á undanförnum árum. „Árið 2004 lagði ég fram tillögu um að gervigrasvöllur yrði lagður á ÍR-svæðinu sem gekk eftir 2007. Um svipað leyti lagði ég einnig til að íþróttahús yrði reist á ÍR-svæðinu og vorið 2008 var gengið frá samningi þar að lútandi milli ÍR og Reykjavíkurborgar að tillögu þáverandi meirihluta undir forystu Sjálfstæðisflokksins. Þetta hús hefur því miður enn ekki

risið vegna áhugaleysis núverandi borgarstjórnarmeirihluta á því að efna þennan samning. Borgarstjóri tók þó loks við sér nú í upphafi kosningavetrar þegar mótmælaalda reis í Breiðholtiinu vegna fyrirætlana Samfylkingarinnar að úthluta bifreiðauboði risalóð í Syðri-Mjódd á svæði sem áður hafði verið tekin frá vegna framtíðarþróunar ÍR-svæðisins. Var þá loks gengið til viðræðna við ÍR um efndir á áðurnefndum samningi og vona ég að þetta gangi núna.“

Auk nýframkvæmda hefur Kjartan lagt áherslu á viðhald og endurbætur á eldri íþróttamannvirkjum í Breiðholti „Ég flutti t.d. tillögur um að ÍR fengi forræði yfir íþróttahúsi Seljaskóla, að ÍR-svæðið við Skógarsel yrði tekið í gegn og að þar yrði komið fyrir áhorfendaaðstöðu og góðum frjálsíþróttavelli. Þá flutti ég tillögur um að parket yrði lagt á íþróttahús Seljaskóla og Austurbergið. Flestar þessar tillögur hafa komist til framkvæmda sem er vissulega ánægjulegt.“

Málefni Leiknis

Árið 2005 flutti Kjartan tillögu um byggingu Leiknishússins og var það tekið í notkun 2009. Á þessu kjörtímabili hefur Kjartan flutt tillögur um endurnýjun gervigrasvallar Leiknis, uppbyggingu áhorfendaaðstöðu við keppnisvöll félagsins og nauðsynlegar endurbætur á Leiknishúsinu.“

Árið 2009 flutti Kjartan tillögu um að líkamsræktarstöð yrði komið fyrir við Breiðholtslaug. „Það tók lengri tíma en ég bjóst við að koma þessu verkefni til leiðar en það tókst að lokum. Aðsókn í laugina hefur stóruðist enda vilja margir fara í sund og líkamsrækt í sömu ferðinni,“ segir Kjartan.

Málefni Mjóddarinnar

Mikið hefur verið rætt um stöðu þeirra verslunarkjarna sem þjóna íbúum Breiðholts. Kjartan segir mikilvægt að borgin leggi sitt af mörkum til að efla þá og að frumkvæði hans hafa borgarfulltrúar auglýst viðtalstíma í Mjóddinni og Hólagarði. „Ég hef fengið góðar viðtökur á þessum stöðum og margar góðar ábendingar. Ég mótmælti því í borgarstjórn að loka ætti pósthúsinu í Mjódd og svipta þar með fjölmennasta hverfi landsins þessari þjónustu. Sem betur fer tókst að koma í veg fyrir lokun þess. Þá hef ég ítrekað mótmælt því að biðsalur skiptistöðvarinnar í Mjódd sé lokaður á kvöldin og farþegar látnir bíða úti í kulda og trekki. Einnig hef ég lagt til að húsbúnaður í biðsalnum verði bættur og salernin þar opnuð að nýju en þau hafa verið lokað árum saman.

Hverfislögreglustöð

Nýlega lagði Kjartan til að ríkið og Reykjavíkurborg komi í sameiningu á fót hverfislögreglustöð í Breiðholti. „Slík stöð var starfrækt í hverfinu með góðum árangri um tuttugu ára skeið en hún var lögð niður á árinu 2009. Mikil ánægja var með starfsemi stöðvarinnar á meðan hún var starfrækt. Þeir sem þar störfuðu mynduðu jákvæð tengsl í hverfinu og eignuðust vináttu margra Breiðhylltinga, ekki síst af yngri kynslóðinni. Margfalt fleiri afbrot í hverfinu voru upplýst eftir stofnun stöðvarinnar á sínum tíma, samanborið við það sem áður var,“ segir Kjartan.

Breiðholtið kjósi sína eigin borgarfulltrúa

Kjartan er alfarið á móti þeim fyrirætlunum að fjölga borgarfulltrúum úr 15 í 23 í komandi borgarstjórnarkosningum eða um 53%. „Stjórnunarkostnaður og yfirbygging hefur aukist mjög hjá núverandi meirihluta og nóg er að hafa fimmtán borgarfulltrúa í ekki stærri borg. Vel má hins vegar endurskoða kosningafyrirkomulagið og binda kjör einstakra borgarfulltrúa við ákveðin hverfi. Með þessu fyrirkomulagi væri tryggt að Breiðholt fengi sína eigin borgarfulltrúa. sem legðu megináherslu á hverfið í störfum sínum en störfuðu auðvitað um leið með fulltrúum annarra hverfa í borgarstjórn.

Ég mun áfram beita mér í málefnum Breiðholts fái ég til þess fylgi. Ég óska því eftir stuðningi Breiðhylltinga í leiðtogaprófkjöri Sjálfstæðisflokksins 27. janúar,“ segir Kjartan Magnússon borgarfulltrúi að lokum.



Kjartan Magnússon.

Hársnyrtistofan Galtará

Hraunbergi 4 • sími: 5572440

Óskar viðskiptavinum sínum gleðilegs árs og þakkar viðskiptin á liðnu ári.

Bjóðum gamla og nýja viðskiptavinum velkomna.

Kveðja, Bryndís, Gréta, Silla Vilborg og Inga.

PROFESSIONAL SEBASTIAN™

ÍR heiðrar ellefu sjálfboðaliða

Ellefu einstaklingar sem lagt hafa félaginu lið með ómældri sjálfboðavinnu og stuðningi voru heiðraðir með silfurmerki ÍR á verðlaunahátíð félagsins sem fram fór miðvikudaginn 27. desember sl.

Öllum þessum einstaklingum eru þökkuð frábær störf í þágu félagsins og þess jafnframt óskað að við getum notið þeirra krafta um ókomna tíð.



Silfurmerkishafar ÍR að þessu sinni eru hér ásamt formanni og gjaldkera aðalstjórnar ÍR talið frá vinstri: Ingigerður Guðmundsdóttir formaður ÍR, Hendrik Berndsen, körfuknattleiksdeild, Guðrún Margrét Ólafsdóttir, körfuknattleiksdeild, Hlynur Elísson, knattspyrnudeild, Aðalsteinn Björnsson, knattspyrnudeild, Eyjólfur Clausen, knattspyrnudeild, Linda Hrönn Magnúsdóttir, keiludeild, Rannveig Oddsdóttir, handknattleiksdeild, Atli Geir Jóhannesson, knattspyrnudeild, Jóna Þorvarðardóttir, frjálsíþróttadeild, Árni Arnason, frjálsíþróttadeild, Jóhann Ágúst Jóhannsson, keiludeild og Reynir Levi Guðmundsson gjaldkeri ÍR.

Gamlárshlaup ÍR haldið í 42. skipti

Gamlárshlaup ÍR stóð enn á ný fyllilega undir væntingum þegar það var haldið í 42. skipti í röð á Gamlársdag við finar aðstæður en hlaupið var frá Hörpunni með fram Sæbrautinni fimm kílómetra í hvora átt. Alls tóku 1607 hlaupara þátt í hlaupinu þar af yfir 300 í þriggja kílómetra hlaupinu sem nú var haldið í annað sinn og var hlaupið fram og til baka eftir Sæbrautinni.

Þetta var þó ekki algert þátttökumet en til þess hefðu 1617 hlauparar að taka þátt. Þess má geta að hlauparar frá 24 þjóðlöndum auk Íslands tók þátt meðal annars frá Honduras, Singapúr, Belgíu, Spáni, Hollandi, Svíþjóð, Bandaríkjunum, Bretlandi. Mikil stemming ríkt á þessum síðasta degi ársins og voru margir dressaðir upp í annað en hlaupagallann en það var hlaupahópur Víkings sem sigraði í búningakeppninni. Baldvin Þór Magnússon og María Birkisdóttir komu fyrst í mark í karla- og kvennaflokki í 10 km hlaupinu. Þess má geta að Baldvin er aðeins 18 ára gamall en hann býr og æfir í Noregi. Flesta af ÍR hlaupurunum tóku ekki þátt þar sem þeir voru í æfingabúðum í Suður Afríku til að undirbúa sig sem best fyrir komandi keppnistímabil.

Þrír efstu í karlaflokki:

1. Baldvin Þór Magnússon 32:34 mín
2. Bjartmar Örnuson 33:09 mín
3. Max Costley 33:37 mín

Þrjú efstu í kvennaflokki:

1. María Birkisdóttir 37:20 mín
2. Elísabet Margeirsdóttir 40:37 mín
3. Agnes Kristjánsdóttir 40:47 mín



Úr hvaða fangelsi ætli þessir hafi sloppið en búningarnir gætu líka verið heimasamaðir.



Þessi ungi maður mætti galvaskur í gamlárshlaupið.



Greinilega vinningshafar fyrir búninga.

**Fréttir**

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

Parkour námskeið í fyrsta sinn í Breiðholti

ÍR fimleikar standa fyrir 14 vikna Parkour námskeiði fyrir áhugasama grunnskólanemendur.

Námskeiðið hefst 21. janúar og stendur til loka maí. Kennt verður í Breiðholtsskóla á sunnudögum frá kl. 14:15 til 15:45. Þjálfari verður Stefán Þór Friðriksson en hann hefur kennt Parkour í meira en áratug, sótt fjölda námskeiða og býr því yfir mikilli þekkingu og reynslu á sviði Parkour þjálfunar. Verð fyrir námskeiðið er 15.000 kr. en námskeiðið er styrkt af verkefnasjóði ÍBR. Farið verður í grunnþætti Parkour þjálfunar og lögð áhersla á að kenna réttar aðferðir alveg í upphafi. Í fyrsta tíma verður farið yfir hvernig tímarnir verða uppbyggðir fram að vori.

Skráning fer fram á <https://ir.felog.is/>

Nánari upplýsingar veitir Fríða Rún Þórðardóttir, sem hefur umsjón með ÍR fimleikum, frida@heilsutorg.is

ALLTAF FULLT BORD AF FERSKUM FISKI OG FISKRÉTTUM

Opið alla virka daga kl. 9 – 18:30.



ÁFRAM ÍR



Sími: 588 9705
www.skautaholl.is

Opnunartímar:

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

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

Föstudaga
13:00-14:30

Laugardaga og sunnudaga
13:00-17:00

Skólar og sérhópar:

Mánudag til föstudags 10:00 til 15:00.



GETRAUNANÚMER

ÍR ER 109



Bakarí og kaffihús Bakameistarans taka vel á móti þér

Nýbakað brauð, kökur og smurt brauð allan daginn – alla daga.



Austurveri • Flatahrauni • Glæsibæ • Húsgagnahöllin • Mjódd • Smáratorgi • Suðurveri