

Breiðholtsblaðið

Dreift frítt í öll hús í Breiðholti

ÁGÚST 2018

8. tbl. 25. árg.



Erum á Óðinsgötu 1

Mán. - fös.: 10 - 18.

Laugardagar: 11 - 16.

sjá nánar á facebook.com/Systrasamlagid

Netverslun: systrasamlagid.is

- bls. 4-5

Viðtal við

Unni Sigurðardóttur
í Gamla Kaffihúsinu

Fellaskóli

Íslenskir foreldrar senda börn í aðra skóla

Í haust eru aðeins 25 nemendur skráðir til náms í sex ára bekk í Fellaskóla í Breiðholti og hefur þeim fækkað um nær helming á skömmu tímabili. Meiri hluti barna sem eru að hefja nám í skólanum eru af erlendum uppruna. Mörg þeirra eiga ekki íslensku að móðurmáli enda tvítengi algengt þegar börn af erlendum uppruna eiga í hlut þar sem annað tungumál er talað á heimilum þeirra en í skólaumhverfinu.

Í ljós hefur komið að á undanförunum árum hafa íslenskumælandi foreldrar í Fellahverfi kosið í vaxandi mæli að senda börn sín í aðra grunnskóla en Fellaskóla. Um 66% barna

sem eiga lögheimili í skólahverfinu gengu í Fellaskóla árið 2013 og hefur það hlutfall lækkað enn frekar á síðustu fimm árum. Á sama tíma hefur hlutfall barna með heimili í sínu skólahverfi hækkað í nærliggjandi skólum og einnig hlutfall barna sem koma úr öðru skólahverfi – einkum skólahverfi Fellaskóla. Á þetta einkum við um Hólabrekkuskóla og Seljaskóla. Verulegt áhyggjuefni hefur vaxið af þessu þar sem gott starf hefur verið unnið í Fellaskóla og starfsfólk þar náð góðum árangri í vinnu með nemendum skólans. Erfitt er að greina þennan vanda nákvæmlega en hann er engu að síður fyrir hendi. Helgi



Frá Fellaskóla í Breiðholti. Margt skemmtilegt hefur verið gert í umhverfi skólans meðal annars settar upp listskreytingar á lóð hans þar sem lögð er áhersla á margbreytileika samfélagsins.

Grimsson, sviðsstjóri skóla- og frístundasviðs Reykjavíkurborgar hefur látið hafa eftir sér að taka þurfi samtal með foreldrum og samfélaginu í Fellahverfi með því markmiði að efla hverfið og treysta skólastarf þar. Þess má geta að nemendur Fellaskóla eru yfir meðaltali í lesskilningi sé miðað við skóla á vegum Reykjavíkurborgar.

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

TILBOÐ Á SVÍNAKJÖTI

Lundir 2.499 kr/kg

Rif 1.347 kr/kg

Kótilettur 1.623 kr/kg

Snitzel 1.399 kr/kg

Hnakki 1.500 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: thordingimars@gmail.com

Auglýsingasími: 511 1188 • 552 1953 • 895 8298

Heimasíða: borgarblod.is

Netfang: borgarblod@simnet.is

Framkvæmda- og auglýsingastjóri: Kristján Jóhannsson

Umbrot: Valur Kristjánsson

Prentun: Landsprent ehf.

Dreifing: Landsprent ehf.

8. tbl. 25. árgangur

Breiðholtsblaðið er dreift frítt í öll hús í Breiðholti

Af húsnæðismálum og heimilisleysi

Húsnæðismál og heimilisleysi hafa sett svip á borgarmála- umræðuna í Reykjavík að undanfögnu. Fólki sem á í vanda hefur fjölgað verulega á fimm ára tímabili.

Á stæður þess að fólk getur ekki búið sér heimili eru af ýmsum toga og langt í frá að um einsleitan hóp sé að ræða. Eitt stafar af þjóðfélagsþróun en annan vanda má fremur rekja til heilsufarslegra orsaka.

Húsnæðismál í höfuðborginni hafa löngum einkennst af sókn fólks til búsetu í Reykjavík. Sú búsetuþróun sem hófst fyrir um öld stendur enn. Ýmislegt hefur þó verið gert til að mæta henni.

Má í því efni nefna byggingu Smáibúðahverfisins á sjötta áratug liðinnar aldar, Beiðholtsins fyrir hálfri öld, Grafarvogssins nokkru síðar og nú miklum byggingaframkvæmdum innan marka „gömlu“ Reykjavíkur á undanfögnu árum. En það hefur ekki dugað til.

Eftir bankahrunið haustið 2008 lentu margir í erfiðleikum. Í áður óþekktu fjármálaumhverfi réð fólk ekki við skuldbindingar og margir misstu íbúðir sínar – einkum yngri fólk sem nýlega hafði fest kaup á húsnæði.

Á undanfögnu árum hefur verið íbúða hækkað. Bæði er um að ræða mikla eftirspurn og einnig hefur áherslu skort á byggingu minni íbúða og að huga að ódýrari byggingakostum og félagslegum úrræðum. Þetta ástand hrópar nú á breyttar áherslur.

Vandi fólks sem býr við meðfædda andlega sjúkdóma eða áunna. Geðheilsu- og fíknisjúkdóma blandast einnig inn í þessa umræðu. Fólk í slíkum vanda sækir gjarnan til miðlægra byggða – einkum höfuðborgarsvæða. En vandi þess verður ekki leystur nema að takmörkuðu leyti með húsnæði einu saman. Þar er einnig um heilbrigðismál að ræða.

Reykjavíkurborg stendur frammi fyrir vanda sem brýnt er að leysa. Þar þarf samtál að koma til en ekki átök.



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

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

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

Hekloreiturinn í Suður Mjódd

- engar framkvæmdir hafnar – málið situr í kerfinu

Engar framkvæmdir eru hafnar á Hekloreitnum í Suður Mjódd þótt meira en ár sé liðið frá því að Borgarráð samþykkti viljayfirlýsingu um að fyrirtækið Hekla hf. fái aðstöðu fyrir starfsemi sína í Mjóddinni í Breiðholti. Umsagnaferli um deiliskipulag Suður Mjóddar lauk 17. ágúst á liðnu ári. Eftir það tók úrvinnsla við þar sem farið var yfir allan innsendar hugmyndir og athugasemdir og þær metnar.

Breiðholtsblaðið spurðist fyrir um stöðu málsins hjá Reykjavíkurborg á dögunum. Frá byggingafulltrúa barst það svar að umrætt svæði væri í skipulagsferli og var spurningum blaðsins vísað til skipulagsfulltrúa. Í svari hans kom fram að deiliskipulag fyrir Suður Mjódd sé búið í vinnslu en ekki komi fram í skipulaginu hverjir megi byggja á lóðum á skipulagssvæðinu annað en að ÍR hafi verið úthlutað rými fyrir íþróttasvæði og Félagi Eldri borgara lóð við Árskóga fyrir íbúðabyggingar. Ekkert komi fram í upplýsingum skipulagsfulltrúa um að Heklu hafi verið úthlutað lóð á skipulagssvæðinu. Skipulagsfulltrúi vísaði síðan á skrifstofu eigna og atvinnuþróunar Reykjavíkurborgar. Ekkert svar barst þaðan þótt eftir því væri leitað. Samkvæmt svari byggingafulltrúa sem vísaði beint á skipulagsfulltrúa virðist sem ekki hafi verið sótt um byggingarleyfi enn sem komið er en þar sem ekkert svar liggur fyrir frá skrifstofu Eigna og atvinnuþróunar er ekki rétt að fullyrða um það. Ljóst má þó vera af þeim svörum sem blaðinu barst að málið situr í kerfinu og búið að gera það í heilt ár.

Forsaga frá 2014 – formlegar viðræður frá 2016

Forsaga þessa máls má rekja til þess að í lok apríl 2014 óskaði Hekla hf. eftir viðræðum við borgina um lóð við Bústaðaveg 151. Lóðin



Séð yfir Mjóddina í Breiðholti

var ekki talin heppileg fyrir slíka starfsemi auk þess sem auglýsa ætti hana í opnu útboði þegar vinnu við deiliskipulag væri lokið. Að því loknu fóru af stað óformlegar viðræður skrifstofu eigna og atvinnuþróunar og stjórnenda Heklu hf. um framtíðarstaðsetningu fyrir starfsemi fyrirtækisins. Leiddu þær viðræður til þess að stjórnendur Heklu hf. sendu Reykjavíkurborg bréflagt erindi 19. janúar 2016 og óskuðu eftir formlegum viðræðum um úthlutun lóðar í Suður Mjódd fyrir starfsemi fyrirtækisins

í tengslum við viðræður um framtíðarþróun Hekloreitsins við Laugaveg. Eftir það var ákveðið í borgarráði að fela skrifstofu eigna og atvinnuþróunar og umhverfis- og skipulagssviði að hefja viðræður við forráðamenn Heklu. Borgarráð samþykkti síðan 26. janúar síðastliðinn viljayfirlýsingu á milli Reykjavíkurborgar og Heklu um lóðarvilyrði til fyrirtækisins fyrir byggingu nýrra höfuðstöðva bílaumbóðsins í Syðri Mjódd sem yrði um 24 þúsund fermetrar að stærð.



Pangbakka 10 (MJÓDD) • Sími: 557-2053



Kvöldskóli FB

Haustönn 2018

Húsasmiðabraut,

Sjúkraliðabraut,

Rafvirkjabraut,

Fab-Lab áfangar

Margir áfangar til stúdentsprófs.

Skráning í fullum gangi á www.fb.is

Kennsla hefst 22. ágúst 2018.

Allar nánari upplýsingar á www.fb.is og kvold@fb.is



Kerrurnar frábæru frá Humbaur eru til á lager!



Startrailer 1280

750 kg. Mál: 205x109.5x30 cm. Verð: 121.888 kr. án vsk.



Gerð 1376

Opnanleg að framan. 750 kg. Mál: 205x131x35 cm. Verð: 169.355 kr. án vsk.



Gerð 1374

Opnanleg að framan. 750 kg. Mál: 251x131x35 cm. Verð: 201.612 kr. án vsk.



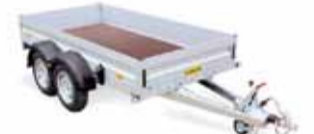
Gerð 1384

Sturtanleg. 750 kg. Mál: 251x131x35 cm. Verð: 229.839 kr. án vsk.



Gerð 1339

Opnanleg að framan. 1300 kg. Mál: 303x150x35 cm. Verð: 350.807 kr. án vsk., en með skráningu.



Gerð 2331

Opnanleg að framan. 2500 kg. Mál: 303x150x35 cm. Verð: 431.452 kr. án vsk., en með skráningu.



Flatvagnar

Ýmsar stærðir og gerðir. 2500 kg. Mál: 303x150x35 cm. Verð frá: 512.000 kr. án vsk., en með skráningu.



Smiðjuvegi 40 gul gata. Kópavogi. Veitum upplýsingar í síma: 517 7718. Heimasíða: www.topplausnir.is

Framkvæmdafréttir úr Breiðholti

Færanleg kennslustofa við Seljakot

Lögð fram umsókn skrifstofu eigna- og atvinnuþróunar um breytingu á deiliskipulagi að Rangárseli 15 þar sem leikskólinn Seljakot er til staðar. Í breytingunni felst færanleg kennslustofa, stækkun lóðarinnar og aukið byggingarmagn samkvæmt uppdretti frá 2. júlí 2018. Umsókninni var vísað til skipulags- og samgönguráðs.

Fráveitulagnir við Árskóga færðar

Orkuveitu Reykjavíkur hefur sótt um framkvæmdaleyfi við Árskóga í Suður Mjódd vegna færslu fráveitulagna á svæðinu. Erindinu var vísað til umsagnar verkefnisstjóra og hefur verið lagt fram að nýju ásamt umsögn skipulagsfulltrúa. Erindinu var vísað til skrifstofu sviðstjóra til útgáfu framkvæmdaleyfis.

Sótt um að innrétta jarðhæð við Kaldasel

Sótt hefur verið um leyfi til þess að innrétta jarðhæð við Kaldasel

26 og setja glugga á hana. Einnig var sótt um leyfi til þess að setja hurð á bílskúr sem snýr að garði. Fyrirspurninni var vísað til umsagnar verkefnisstjóra og var lögð fram að nýju ásamt samþyktri umsögn skipulagsfulltrúa frá 24. júlí 2018.

Stækkun lóðar við Jafnasel

Landslag hefur lagt fram fyrirspurn um breytingu á deiliskipulagi fyrir lóðirnar nr. 2, 4 og 6 við Jafnasel.

Í fyrirspurninni felst stækkun lóðanna og breytt aðgengi að baklóðum samkvæmt uppdretti og fylgiskjölum. Fyrirspurninni

var vísað til umsagnar verkefnisstjóra og skrifstofu framkvæmda og viðhalds og hefur verið lögð fram að nýju ásamt umsögn skrifstofu framkvæmda og viðhalds og skipulagsfulltrúa.

Lokun bílskúrshurðar og inngangur við Ljárskóga

Lagt fram erindi frá afgreiðslufundi hjá byggingarfulltrúa þar sem sótt er um leyfi fyrir lokun á annarri bílskúrshurð, gera inngang og nýtt svalahandrið í húsi á lóð nr. 16 við Ljárskóga.

Verið velkomin á Gamla Kaffihúsið

Nautasteik

með bakaðri kartöflu, steiktu grænmeti og bearnaisesósu

Aðeins kr.
2800 kr



Matseðill

Léttir réttir

- Súpa dagsins 950,-
- Ristað brauð 350,-
- Grilluð samloka..... 600,-
- Heimabakað brauð .. 450,-
- Franksar kartöflur... 600,-

Sætir réttir

- Frönsk súkkulaði kaka 850,-
- Eplakaka 700,-
- Hjónabandssæla 700,-
- Ís 650,-

Kjúklingasalat

Salat með hvítlauksbrauði og hunangssinnepsósu.

1950,-

Laxasalat

Salat með reyktum laxi, hvítlauksbrauði og hunangssinnepsósu.

1950,-

Piri piri Kjúklingur

Með steiktu grænmeti, sveita kartöflum og hvítlaukssósu.

2400,-

Hamborgari

Með stalati, rauðlauk, osti og frönskum kartöflum.

1800,-

Eðalbrauð

- Með kjúkling, salati, rauðlauk og hunangssinnepsósu aðeins 1250,-
- Með reyktum laxi, salati, rauðlauk og piparrótasósu aðeins 1250,-
- Með parmaskinku, salati, rauðlauk og hvítlaukssósu aðeins 1450,-



Opnunartími

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

Drafnarfell 18, 111 Reykjavík. Sími 511-1180. Nánari upplýsingar á gamlakaffihusið.is.

VIÐTALIÐ

Vona að hverfiskjarnarnir eigi eftir að rísa upp

- segir Unnur Sigurðardóttir í Gamla Kaffihúsinu í Drafnarfelli

„Við lögðum út í þetta með hjartsýnina að vonni en efuðumst þó aldrei um að það væri þörf fyrir svona stað í Efra Breiðholti. Þetta hefur stundum verið erfitt og kostað vinnu en aldrei hvarflað að okkur að gefast upp. Staðurinn hefur stöðugt verið að festa sig í sessi,“ segir Unnur Sigurðardóttir sem rekið hefur Gamla kaffihúsið við Drafnarfell í Breiðholti ásamt fjölskyldu sinni undanfarin þrjú ár. Unnur ólst að hluta upp í Efra Breiðholti í nágrenni við Drafnarfellið en einnig í öðrum byggðum Breiðholtsins og átti ár í Fellaskóla. Hún segist því hafa leitað á gamlar heimaslóðir þegar hún ákvað að opna kaffihúsið.

Unnur og Karl Stefánsson eiginmaður hennar voru engir nýgræðingar í veitingarekstri þegar þau opnuðu Gamla Kaffihúsið. Þau höfðu bæði fengist við veitingarekstur og tengda starfsemi um lengri tíma. Þau ráku meðal annars Vínhusið sem áður var þekkt sem A. Hansen í Hafnarfirði um tíma en seldu rekstur þess fyrir nokkru. „Þetta var farið að vaxa hér í Drafnarfellinu og því að verða full mikið fyrir fjölskylduna en við sinnum þessu nánast alveg sjálf, ég, Kalli og börnin okkar. Nú erum við að gera það sem okkur þykir skemmtilegast. Að starfa á gólfinu innan um viðskiptavinina. Þetta var orðin of mikil skrifborðsvinna að vera með báða staðina.“

Kapólskar nunnur og messur í Fellaskóla

En að Breiðholtsæskunni. „Já, – ég er 10 ára þegar við fluttum í Eyjabakka þar sem við vorum í tvö ár,“ segir Unnur. „Þaðan fluttum við í Rjúfufellið þar sem við vorum í önnur tvö og síðan vorum við fjögur ár í Seljahverfinu. Þótt við færum yfir



Unnur og Karl með hvatningaverðlaunskjalið.

Breiðholtsbrautina þá rofðu ekki tengslin við Fellin. Ég man að krakkar úr Seljahverfinu fóru mikið yfir í Fellin og við sóttum margt þangað. Meðal annars fórum við oft hingað í Þjónustukjarnann og svo stöku sinnum í Fellahelli sem var félagsmiðstöðin í hverfinu og nýjung í lífi krakkanna. Ég man líka að það bjuggu kapólskar nunnur í Völvufellinu og þær voru með litla kapelli úr kjallaranum hjá sér. Svo voru haldnar messur í Fellaskóla því þetta var áður en að Mariukirkjan var byggð. Það var breskur prestur með þeim og við tókum eftir því hversu alþýðlegur hann var. Hann var ekkert að hika við að koma út á milli fólks og spjalla við það. Var ekkert að bíða eftir að fólk kæmi til hans í messu. Gat hitt það á förunum vegi eða hvar sem var.“

Fyrsta vinnan á pítustað og svo í versluninni Tinnu í Fellunum

Unnur var komin á síðari hluta unglingsáranna þegar hún flutti úr Breiðholti. En hvernig sér hún gömlu heimabyggðina fyrir sér í dag. Er mikill munur á því frá þeim árum sem hún var að alast upp og þegar hún kom til þess að setja atvinnurekstur af stað. „Mér líkaði alltaf vel við Breiðholtið en vissulega er breytingin mikil. Í fyrsta lagi hefur gróður vaxið um allt hverfið. Ég man að þegar við krakkar vorum að labba úr Seljahverfinu yfir í Fellin þá var nánast enginn gróður annar en lúpína sem breiddi nokkuð úr sér. Ég byrjaði líka að vinna í Fellunum. Fyrsta vinnan mín var á pítustað sem bauð upp á grillmat og svo fór ég að vinna í sjoppunni í Eddufellinu. Vinna

mín í Fellunum endaði síðan í fataversluninni Tinnu en hún var í eigu ömmusystur minnar. Hún ákvað síðan að opna aðra verslun niður á Laugavegi og ég fór að vinna þar.“ Unnur segir ólíkt hafa verið að vinna í Fellunum og í Miðbænum. „Það var allt mikið ópersónulegra á Laugaveginum. Fólk var allt öðruvísi. Hér þekktu menn flesta og samskiptin í versluninni voru oft á persónulegum nótum. Fólk sem kom í versunina á Laugaveginum kom alls staðar að og ekkert frekar úr nærliggjandi götum. Það kom oft úr öðrum borgarhlutum og það mynduðust engin kynni. Ég þekki þetta líka úr veitingageiranum.“

Hringdi í fastagestinn

Það myndast hópar fastakúnna sem koma aftur og aftur og tengsl verða til. Þetta hefur gerst hér

Það er margt ung og kraftmikið fólk sem hefur alist upp í Fellunum og ég er viss um að það verða einhverjir til þess að hoppa á möguleika sem kunna að opnast eftir þetta framtak borgarinnar.

eftir að við opnuðum Gamla Kaffihúsið. Sama fólk fór að koma aftur og aftur og hefur haldið góða tryggð við okkur. Við erum með nokkra fastagesti sem koma hingað reglulega. Sumir daglega. Jafnvel alltaf á sama tíma. Ef þeir mæta ekki nokkra daga í röð hringjum við til þeirra. Heyrum í þeim hljóði til að kanna hvort ekki sé allt í lagi. Ég man eftir einum sem alltaf kom minnst einu sinni í viku og þegar hann hafði ekki sést í tvær vikur hringdi ég í hann. Þá kom í ljós að hann hafði lent á spítala í nokkra daga. Ég þekki þetta líka úr Fjarðakaupum í Hafnarfirði þar sem við verslum mikið. Þar er sama fólk búið að starfa árum saman og þekkir viðskiptavinina. Ég held að tenglin sem geta myndast hafi mikið að segja en það er allt of lítið af því í dag. Ég er viss um að tengsl af þessum toga gætu orðið hluti af endurreisni hverfiskjarnanna. Það var spennandi að sjá Breiðholtið byggjast upp á sínum tíma og nú þegar maður er aftur komin hingað með atvinnurekstur þá verður einnig áhugavert að sjá hvernig ræstist úr þessum nýju hugmyndum. Hér var öflugur þjónustukjarni og fyrir skömmu var byggð ný blokk sem okkur sýnir vel heppnuð. Það hefur heyrst af fleiri hugmyndum um íbúðabyggingar. Hvort hugmyndir um háhýsi verða að veruleika er hins vegar spurning. Ég held að lægri byggð myndi falla betur að þessu umhverfi. Það eru leyfi fyrir því að byggja aðra hæð ofan á þjónustukjarnann þar sem við erum en skoðanir munu eitthvað skiptar um hvort það muni henta.“

Matarsmekkurinn hefur gjörbreytt

Unnur hefur lengi fengist við veitingar. Finnst henni matarsmekkur fólks hafa breyst. „Já, hann hefur gjörbreytt. Ég hitti æskuvinkonu mína á dögnum og við vorum að rifja upp árin í Fellaskóla. Þá var enginn skólamatgur og við fórum í sjoppuna hinu megin við götuna og fengum okkur franskbrauð og Kók í hádeginu. Þetta var ekki það hollasta sem við gátum borðað

Lyfjaval APÓTEK

Í Mjódd á nýjum stað!

var til húsa

nú til húsa

Starfsfólk Lyfjavals tekur hlýlega á móti þér



en svona var hugsunarhátturinn fyrir ekki lengri tíma. Fjölbreytni hefur aukist og einnig er lögð mun meiri áhersla á hollustu en áður var samanber dæmið um franskbrauðið og Kókið. Ég man eftir því að aðalmáltíðirnar voru soðin ýsa eða ýsa í raspi. Og svo lambalærið á sunnudögum eða sunnudagssteikin eins og hún var kölluð. Grænmeti sást varla á borðum fólks fyrir utan grænar baunir og rauðkál. Fólk fór sjaldan út að borða enda ekki um marga veitingastaði að ræða. Helst var farið út að borða við hátíðleg tækifæri. Fólk klæddi sig þá í sín bestu föt og fór í Grillið á Sögu eða á Hótel Holt eða Loftleiðir. Þessa finni og dýru stað. Um annað var vart að ræða þótt skyndibitastaðir væri að koma upp. Matseðillinn sem við erum að búa til er mjög ólíkur því sem maður ólst upp sem krakki við eldhúsbörðið heima.“

Vínmenningin hefur lagast mikið

„Vínmenningin hefur líka breyst og það til batnaðar. Þótt menn drekki sig en fulla þá er himin og haf á milli þess tíðaranda sem ég ólst upp við og þess sem er í dag. Áður fyrr drakk fólk áfengi einfaldlega til þess að finna áhrifin. Skipti oft litlu máli hverrar gerðar áfengis eða hvað það hét. Fólk var lítið að gæða sér á góðum vínunum með mat eða bjór til þess að kæla sig þegar heitt var enda var hann löngum bannvara á Íslandi. Það eina sem fólk fékk út oft úr áfengisdrykkju var að glata ráði og rænu og uppskera þynnku og timburmenn daginn eftir. Ég man eftir rúntinum og Hallærisplaninu svo nefnda þar sem unglingar komu saman til óhóflegrar drykkju. Sem betur fer hefur þetta breyst.“

Vona að fólk sýni framtaki borgarinnar með þjónustukjarnana áhuga

„Breiðholt er bæði fallett og vel skipulagt byggðahverfi. Þetta er orðið mjög gróíð umhverfi.“ heldur Unnur áfram. „Á hinn bóginn er leiðinlegt hvernig þjónustukjarnarnir hafa grotnað niður. Bæði sá sem er hér og einnig í Bökkunum og Seljahverfinu. Þessi þróun hófst með tilkomu Kringlunnar og síðar Smáralindar. Mjóddin hefur eflaust einnig haft einhver áhrif þótt þar sé um minni verslanamiðstöð að ræða. Fólk fór að leita í þessar stóru verslanamiðstöðvar og starfsemin í litlu kjörnum þreifst ekki. Það er skelfilegt að sjá niðurníðsluna þar. En við eflaust margir fleiri binda miklar vonir við að kaup borgarinnar á húsnæði á þessum stöðum og að endurskipulagning nái að snúa þessari þróun við. Þetta er svo ný til komið að fólk er ef til vill ekki farið að átta sig á þessu. Hugmynda- og skipulagsvinna á einnig eftir að fara fram af hálfu borgarinnar. Ég ætla rétt að vona að fólk komi, sýni þessu framtaki borgarstjórnar áhuga og verði tilbúið að þróa starfsemi á þessum stöðum.“ Unnur segist hafa orðið vör við áhuga fólks á að fá aftur verslunarstarfsemi í hverfiskjarnana. „Ég heyri þetta hér í mínu starfsumhverfi. Ég held að hugsunarhátturinn sé að breytast og þá einkum hjá yngri fólki. Fólk horfir meira til þess að geta nálgast daglegar lífsnáðsynjar í nálægð og jafnvel göngufæri við heimili sín og svo er alltaf spurning um hvað fleira geti þrífist. Nú er vaxin upp kynslóð sem vill hafa staði til þess að geta hist í nágrenni við heimili sín. Ég er ekki síst að

höfða til þessa unga og kraftmikla fólks sem alist hefur upp í Breiðholtinu. Ég held að það geti komið með fullt af hugmyndum sem við sem eldri erum höfum ekki hugarflug til þess að móta. Það er margt ungt og kraftmikið fólk sem hefur alist upp í Fellunum og ég er viss um að það verða einhverjir til þess að hoppa á möguleika sem kunna að opnast eftir þetta framtak borgarinnar. En það er auðvitað alltaf spurning um hvað eigi að gera, hvað nái til fólks og hvað getur verið sjálfbært og rekið sig.“

Viðburðir í Nýló og Asparfellinu

Unnur nefnir Nýlistasafnið sem um tíma var með starfsemi í bakhúsi við Drafnarfellið og hefur enn aðstöðu í hluta þess. „Það var mikil tilbreyting að fá Nýló hingað í hverfiskjarnann. Líf fylgt safninu og fólk var að koma og fara. Ljósmyndasýning Spessa sem var haldin var í tenglum við Listahátíð vakti mikla athygli og síðan er búin að vera sýning hér í Gamla Kaffihúsinu í sumar þar sem ung stúlka fjallaði á myndrænan hátt um hvernig hún upplifir Breiðholt. Þetta var skemmtilega gert hjá henni. Hún nefnir sýninguna „Ég elska Breiðholt“ sem var byggð upp sem sería af veggspjöldum prýddum hinum ýmsu kennileitum í Breiðholtinu. Markmið þeirra með sýningunni var að draga fram það fallega og jákvæði í Breiðholti. Svo má minnst á annað sem gert var í tilefni Listahátíðar. Það var fólkið í Asparfellinu bauð heim. Opnaði heimili sín fyrir gestum og gangandi og efndi til ýmissa viðburða í tilefni dagsins. Bauð fram veitingar og fékk jafnvel tónlistarfólk til þess að koma og spila. Þá kom líka ung stúlka til þess að var með DJ hér hjá okkur.

Spila tónlist fyrir fólk. Þetta var hluti af Listahátíð.“

Ánægjulegt að fá hvatningarverðlaunin

Gamla Kaffihúsið hlaut hvatningarverðlaun hverfisráðs Breiðholts fyrir skömmu. Unnur segir ánægjulegt að fá slíka viðurkenningu. Þetta sé raunveruleg hvatning til þess að halda áfram og gera betur. En er Gamla Kaffihúsið fyrst og fremst kaffihús eða fremur alhliða veitingastaður. „Eiginlega bæði. Við reynum að blanda þessu saman eftir bestu getu. Fólk getur komið hingað, fengið sér kaffisopa og spjallað saman. Við erum með smárétti og stærri máltíðir. Fólk getur komið í kaffi eða fengið sé að borða

allt eftir í hvernig skapi það er þann daginn. Svo megum við ekki gleyma kaffihlaðborðinu á sunnudögum. Þetta er ekta rjóma og majonesveisla. Þá bjóðum við upp á brauðtertur og rjómatertur að gömlum sið. Þetta hefur vakið áhuga hjá mörgum enda sunnudagar þeir dagar í lífi fólks sem það getur haft lítið fyrir stafni og notið dagsins. Við lítum björtum augum fram á veginn og viljum nota tækifæri til þess að þakka Breiðhyttingum og öðrum fyrir hversu vel þeir hafa tekið okkur.“ Að lokum ber að þakka frábæran bolla af súkkulaði sem ein af dætrum Unnar framreiddi. Betra getur það ekki orðið með sunnudagshlaðborðinu.

NÁMSKEIÐ FYRIR BÖRN OG FULLORÐNA

JL HÚSIÐ, HRINGBRAUT 121 MIÐBERG, BREIÐHOLTI KORPÚLFSSTAÐIR

SKRÁNING HAFIN Á MIR.IS

MYNDLISTASKÓLINN

Í REYKJAVÍK

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 Þórólfsen aðstm. fasteignasala Sími: 893 9929



Helgi Jónsson aðstm. fasteignasala Sími: 780 2700



Hilmar Jónsson lögg. fasteignasali 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

Skemmtilegt félagsstarf í allt sumar

Félagsstarfið í Gerðubergi hefur verið opið í allt sumar þó nokkrir hópar færu í frí eins og glerlist, bókbandið og fleiri. Starfið byrjar síðan af krafti í lok ágúst en þá ættu allir hópar að vera komnir úr sumarfríi.

Þrátt fyrir að hópar hafa verið í frí þá hefur mikið verið í gangi hjá okkur í Gerðubergi. Nýjungar á borð við „föstudagsbíó“ þegar horft er saman á bíómynd en það fer fram annan hvern föstudag klukkan 13:00 og hefur aðsókn verið góð og er sú skemmtun gjaldfrjáls. Einnig var farið reglulega í boccia í sumar sem gestum og gangandi fannst virkilega skemmtilegt sérstaklega þegar veður leyfði okkur að færa boccia út, en þá var hægt að sóla sig á meðan spilað var. Gönguhópurinn hittist alltaf á sínum tímum á þriðjudögum og föstudögum klukkan 10:00 þar sem þau taka

stutta upphitun inni áður en lagt er af stað í göngu. Leikfimin hjá Helgu Ben var í allt sumar á mánudögum og miðvikudögum klukkan 11:00 og er leikfimin fyrir alla og gjaldfrjáls. Í leikfiminu eru gerðar æfingar bæði standandi og sitjandi og notast er mikið við æfingarteygjur. Nú í september er leikfimi Helgu eins ára gömul og hefur virkilega fjölgað í henni frá fyrstu skiptum og er fólk mjög ánægð með leikfiminu. Í ágúst og byrjun næsta mánaðar byrjar tréútskurður og bókbandi en tréútskurðurinn er kennt með leiðbeinanda og er á mánudögum og miðvikudögum frá klukkan níu. Bókbandið er á föstudögum klukkan 13:00 og er einnig kennt með leiðbeinanda. Þeir sem hafa áhuga á söng ættu endilega að skrá sig í Gerðubergskórinn en hann æfir í félagsstarfinu á mánudögum og föstudögum. Ein skemmtileg



Félagsvist er spiluð í Gerðubergi á miðvikudögum klukkan 13:00.

nýjung byrjar í september en þá er ætlunin að hafa kortagerð á fimmtudögum klukkan 9:00 til styrktar félagsstarfinu. Allur ágóði af seldum kortum fer í sjóð en hann er svo notaður til að gera eitthvað skemmtilegt saman, mögulega hafa jólahlaðborð eða eitthvað álíka skemmtilegt.

Við höldum upp á 17. júní í sumar með frábærri grillveislu og kókuboði á meðan sólin skein. Margir komu og borðuðu saman grillaðar bjúgur, kartöflusalat og pylsur ásamt kökum og kaffi í eftirrétt. Síðan var spilað á harmonikkum og allir sungu. Minna má á facebookið hjá félagsstarfinu en það er Fb.me/gerduberg111.



Grillveisla var haldin í félagsstarfinu í tilefni 17. júní og margt girnilegt á boðstólum beint af grillinu.

LANDMARK SMÁRINN

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

ANDRI SIGURÐSSON
Löggiltur fasteignasali
s 690 3111



HÓLAGARÐUR

Persónuleg þjónusta í vinalegu umhverfi



Möguleikar til bygginga minni íbúða í Breiðholti

Innan aðalskipulags Reykjavíkur frá 2010 til 2030 og hverfaskipulags Breiðholts er að finna nokkra möguleika til að byggja minni og ódýrari íbúðir í Breiðholti. Þeir eru einkum í Norður Mjódd. Við Suðurhóla og í Seljahverfi. Í skipulaginu er gert ráð fyrir að styrkja íbúðabyggð en einnig atvinnuhúsnæði því það er ekki síður mikilvægt með hliðsjón af auknu jafnvægi í fjölda íbúa og atvinnutækifæra.

Í hverfisskipulagi Reykjavíkur er gert ráð fyrir að styrkja Norður Mjódd með þéttingu og blöndun byggðar og er hún talin eitt þeirra svæða sem tilgreind eru sem byggingasvæði. Í skipulaginu er lagt til að þar verði gert ráð fyrir blandaðri byggð með um 100 til 200 íbúðum. Einnig er sett fram hugmynd að þéttingu byggðar sem nemur 20 til 30 íbúðum við Stekkjarbakka og beggja megin við Breiðholtsbraut en hætt hefur verið við að færa Stekkjarbakka og breikka götuna í fjórar akreinar. Í skipulaginu segir að samfara þéttingu byggðar skapist svigrúm til að hlúa betur að fjölbreytilegri þjónustu og starfsemi í göngufjarlægð frá heimilum. Þá kemur fram í skipulaginu að mikilvægt sé að styrkja verslunar- og þjónustukjarna í miðju hverfisins með fjölbreyttari starfsemi og nýjum íbúðum. Í skipulaginu er lagt til að hlutar Stekkjarbakka, Álfabakka og Arnarbakka verði skilgreindir sem borgargötur er njóti forgangs við endurhönnun og fegrun sem almenningsrými og umferðaræðar fyrir alla ferðamáta.

Aðrir hlutar Neðra Breiðholts taldir fullbyggðir

Neðra Breiðholt er talið fullbyggt hverfi og nokkuð vel sett hvað verslun og þjónusta varðar en mikilvægt sé að endurnýja þjónustukjarna í miðju hverfisins og umhverfi hans. Helsti veikleiki þjónustukjarnans er sagður nálægð við Norður Mjódd og því nauðsynlegt að finna honum víðtækara hlutverk en honum er ætlað í dag. Æskilegt er talið að kanna möguleika á að breyta götum og bílastæðum á nokkrum tilteknum stöðum með áherslu á opin almenningsrými og til að tryggja skilyrði fyrir fjölbreytta ferðamáta. Lagfæra umhverfið við biðstöðina í Mjódd, sérstaklega strætisvagnaplanið sjálf og skipulag þess til að gera það öruggara og gönguvænna. Í frétt í Morgunblaðinu frá því í maí á liðnu ári kemur fram að áformað sé að byggja um 100 íbúðir á Garðheimareitnum í Norður Mjódd. Lóðin er í eigu Haga og í samtali við Finn Arnason forstjóra Haga í fréttinni segir hann félagið hafa hug á að þróa þessa eign og gera úr henni meiri verðmæti. Hann sagði þetta þó ekkert sem gerist alveg á næstunni. Í skoðun sé að byggja þriggja til sex hæða fjölbýlishús með inn gördum. Á jarðhæð yrði verslun og þjónusta.

Þétting byggðar við Suðurhóla

Í Efra Breiðholti er lagt til í aðalskipulagi að byggð verði þétt við Suðurhóla, Suðurfell og Hraunberg. Einnig eru settar fram hugmyndir um margbreytilega endurskoðun í Austurbergi og miðsvæði hverfisins. Horft er til möguleika á að þetta þar byggð, koma fyrir bílastæðahúsum á völdum stöðum til að draga úr ásynnd bílastæða á svæðinu og uppbyggingu leik- og útivistarsvæða. Til að efla þjónustukjarna við Lóuhóla er lagt til að koma fyrir torgi með bílastæðum í kjallara undir torgi. Lagt er til að Austurberg og hluti Suðurhóla og Norðurfells verða skilgreindar sem borgargötur. Áhersla verði lögð á bættar tengingar við önnur hverfi borgarhlutans með bættum göngu- og hjólastígum og göngubrú yfir í

Seljahverfi sem þegar er verið að ljúka uppsetningu á. Efra Breiðholt er með þéttbýlli hverfum í Reykjavík utan miðborgarinnar en þar er hlutfallslega mikið af fjölbýli, litlum íbúðum og félagslegum íbúðum, þannig að blöndun íbúðagerða er ábótavant. Hugmyndir eru um íbúðabyggingu, jafnvel háhýsis við Eddufell en hugmyndir þar að lútandi eru skammt á veg komnar og spurningar um hvort rými sé fyrir háhýsi á þeim stað en frekar mætti byggja lægri byggð. Í skipulaginu segir að hverfinu megi þoka í átt til sjálfbærni með því að huga betur að blöndun með byggingu nýs atvinnuhúsnæðis fyrir viðeigandi atvinnugreinar í þessu umhverfi. Hverfið er nokkuð vel sett hvað verslun og þjónustu

varðar en aðkoma, aðstaða og allt umhverfi verslunar- og þjónustukjarna er fremur bágborið segir í aðalskipulaginu.

Þéttleiki Seljahverfis ekki nægjanlegur

Í Seljahverfi er gert ráð fyrir að þetta byggð á þróunarsvæðum samkvæmt stefnu aðalskipulags Reykjavíkur 2010 til 2030 og nær það bæði til íbúða- og atvinnuhúsnæðis. Í aðalskipulaginu segir að þéttleiki byggðar í Seljahverfi virðist ekki nægilegur til þess að halda uppi ásættanlegri nærþjónustu á miðsvæði hverfisins auk þess sem heppilegt verslunarhúsnæði vantar þar. Bent er á að engin dagvöruverslun sé í göngufæri fyrir



Séð yfir Norður Mjódd í Breiðholti.

stóran hluta hverfisins og báðir verslunarkjarnar hverfisins séu staðsettir í norðausturjaðri þess í námunda við Breiðholtsbraut. Eitt af meginmarkmiðum hverfisskipulags er að skoða möguleika á að styrkja

hverfismiðjuna sem hentuga aðstöðu fyrir verslun og þjónustu, þar sem hjartað er hverfistorg í góðum tengslum við tjörn og garðsvæði við Hólmasel.

Léttir á verknum

Paratabs 500 mg filmhúðaðar töflur, innihalda parasetamol sem tilheyrir flokki lyfja sem kallast verkjalyf. Paratabs er notað gegn vægum til miðlungi miklum verkjum og til að lækka hita. Töfluna skal gleypa með glasi af vatni. Lesið vandlega upplýsingar á umbúðum og fylgiseðli fyrir notkun lyfsins. Leitið til læknis eða lyfjafræðings sé þörf á frekari upplýsingum um áhættu og aukaverkanir. Sjá nánari upplýsingar um lyfið á www.serlyfjaskra.is



ÍPRÓTTIR Í

Hreyfing er einn af lykilþáttu



Leiknir býður upp á knattspyrnu fyrir alla aldurshópa allt árið um kring. Æfingar fara fram á Leiknisvelli og í íþróttahúsi Fellaskóla.

Nánari upplýsingar og skráning á www.leiknir.com eða í síma 557-8050.



Sundfélagið Ægir býður upp á sundæfingar fyrir alla aldurshópa. Æft er í Laugardalslaug, Breiðholtslaug og Ölduselslaug.

Nánari upplýsingar og skráning á www.aegir.is eða í síma 820-3156.



Frístun

Reykjavíkurborg býður upp á frístundakort fyrir öll börn og unglunga frá 6-18 ára, sem eru með löghe

Íþróttafélög aðstoða við

BREIÐHOLTI

m í Heilsueflandi Breiðholti



Breiðholt



ÍR býður upp á fjölbreyttar íþróttir fyrir alla aldurshópa. Nánari upplýsingar og skráning á www.ir.is eða í síma 587-7080.

ÍR-ungar, sex íþróttir, eitt gjald

Fyrir krakka í 1. og 2. bekk strax eftir skóla. Eitt æfingagjald fyrir sex íþróttagreinar.

ÍR-tvenna, tvær íþróttir, eitt gjald

Fyrir krakka í 3. og 4. bekk strax eftir skóla. Eitt æfingagjald fyrir tvær íþróttagreinar.

Knattspyrna

ÍR-völlur, Seljaskóli og Austurberg

Körfubolti

Seljaskóli og Breiðholtsskóli

Handbolti

Breiðholtsskóli, Seljaskóli og Austurberg

Júdó

ÍR-heimili

Karate

Austurberg

Taekwondo

ÍR-heimili

Frjálsar íþróttir

Breiðholtsskóli og Laugardalshöll

Skíði

Laugardalshöll og Bláfjöll

Dans

Street dans Brynju ÍR-heimili

Fimleikar 5-8 ára

Breiðholtsskóli

Íþróttaskóli 2-5 ára

Breiðholtsskóli

Keila

Austurberg og Egilshöll

Almenningsíþróttir ÍR-heimili

Kvennaleikfimi - Skokkhópur - Íþróttir eldri borgara

Frístundakortið

Frístundakortið er gildandi í Reykjavík. Styrkurinn er 50.000 kr. fyrir árið 2018, og hægt að nýta hann í alla íþróttastarfsemi.

Þú getur nýta frístundakortið.

Seljagarður með útimarkað

- votviðrið hefur sett mark á uppskeruna í sumar en blautt sumar gæti þýtt bjart haust

Grenndargarðurinn Seljagarður í Seljahverfi verður með útimarkað laugardaginn 25. ágúst og verður markaðurinn frá klukkan 13 til 16. Fjölbreyttar vörur verða til sölu á markaðinum. Allt frá hraustum plöntum til gefins bóka og til listaverka. Léttar veitingar verða einnig á boðstólum. Gestum mun einnig bjóðast að kaupa portrettmynd af sér því teiknari verður á svæðinu.

Seljagarður er eini hverfisreki grenndargarðurinn í Reykjavík sem einnig býður upp á leigu inni gróðurhúsi. Garðurinn var settur á laggirnar sumarið 2014 með fáum félagsmönnum. „Þetta byrjaði nánast með einni manneskju en hefur stækkað smám saman á síðustu árum,“ segir Guðný Rúnarsdóttir stjórnarkona í Seljagarði. Mikil gróska hefur verið í garðinum og félagsaðildin tvöfaldast í sumar þrátt fyrir hræðilega tíð. „Það má svo sannarlega segja að hér hafi orðið uppskerubrestur. Jafnvel kartöflurnar mínar eru tregar að koma upp. Satt að segja held ég að flestir séu enn að bíða eftir að sumarið byrji,“ segir Guðný. En hvað ef haustið byrjar snemma, er eitthvað vit að hafa útimarkað svona nálægt haustinu? „Já vissulega hefur það komið til hugar. En það getur allt gerst, blautt sumar gæti þýtt bjart haust!“ segir Guðný glettilega.



Myndin var tekin í vinnuveislu í Seljagarði fyrr í sumar 2018. Þetta var einn af fáum sólardögum sem garðræktendur hefa fengið.

Um 170 hefja nám í FB

Um 170 nýnemar hefja nám í FB í haust. Kennsla í dagskóla hefst þann 20. ágúst en sérstök nýnemakynning var þann 17. ágúst. Skólinn leggur áherslu á að taka vel á móti nýnemum og verður farið í nýnemaferð með nýnemaþópinum að Flúðum í lok ágúst þar sem gíst verður eina nótt, svo verður haldið nýnemaball í september.

Kvöldskóli FB hefst þann 22. ágúst. Innritun stendur nú yfir í kvöldskólanum og enn er hægt er að skrá sig í áfanga á heimasíðu skólans. Í skólanum eru nú tæplega 1100 nemendur í dagskóla. Námsframboð skólans er fjölbreytt og geta nemendur valið að stunda nám á fjölmörgum bóknámsbrautum eða í verknám eins og húsasmíði, rafvirkjun, sjúkraliðanám, snyrtifræði eða stunda nám listnámsbraut. Mesta fjölgun nemenda í haust er í rafvirkjun og húsasmíði.

Skólameistari FB er Guðrún Hrefna Guðmundsdóttir. Aðstoðarskólameistari FB hefur verið Magnús Ingvarsson en hann var nýverið skipaður skólameistari Fjölbrotaskólans í Ármúla og tók þar til starfa 1. ágúst. Hann kveður því gamla skólann sinn eftir 26 ára starf.



Magnús Ingvarsson fráfarandi aðstoðarskólameistari FB.



Fablab Reykjavíkur sem er stafræn smiðja sem FB rekur ásamt Nýsköpunarmiðstöð og Reykjavíkurborg. Augljóslega er gaman í Fablab sem er til húsa í FB. Fablab er með opna tíma fyrir almenning á þriðjudögum frá kl. 13 til 20. Hægt er að nálgast upplýsingar um Fablabið á heimasíðu FB www.fb.is Mynd. Ágústa Unnur.

BOUNCER – CERTIFICATION



Call us
580 1800
e-mail us
mimir@mimir.is

Course for bouncers is intended for employed doormen and those who intend to work in the field.

This course also fits the staff of hotels and restaurants that work night shifts.

The course is work-related and is intended to promote participants in work.

The course duration is from Monday October 1st until Wednesday October 17th.

Taught at Mimir Höfðabakki 9, 110 Reykjavík from 16:30–19:25. Course fee is 45.000 krónur.

After completing the course, participants can apply for a licence, valid for three years to work as a bouncer.

Further information and registration at www.mimir.is

Höfðabakki 9, 110 Reykjavík / Öldugata 23, 101 Reykjavík, tel: 580 1800 www.mimir.is



MÍMIR
Vertu meira!

Léttir liðir
með Túrmerik
í sumar!

20%
AFSLÁTTUR
Í AGÚST

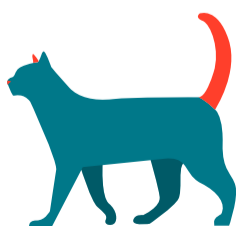


www.iceherbs.is



ICEHERBS
NATURA ISLANDICA

VIÐ HÖFUM OPNAÐ
STÓRGLÆSILEGA VERSLUN
Í HÓLAGARÐI ÞAR SEM ÞÚ
FINNUR ALLT FYRIR
GÆLUDÝRIÐ ÞITT.



DÝRARÍKIÐ



Holtagörðum-Hólagarði-Selfossi-Akureyri

www.dyrarikid.is

Sími: 537-5000

ÍS RÖR

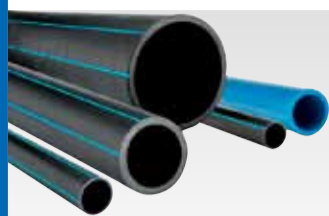
ÍS RÖR

Hjá Ísrör færðu einangruð hitaveiturör frá LOGSTOR

- Stálrör
- Stálfittings og samsetningar
- Pexrör
- Pexfittings og samsetningar
- PexElextra sveiganlegri plaströr
- Pexfittings og samsetningar

Ög svo allt annað sem þarf til hitaveitulagna

Hringhella 12, 221 Hafnarfjörður · Sími 565 1489 · isror@isror.is · www.isror.is



Nýtt hjá ÍSRÖR

Þjóðum nú kaldvatnslagnir PE-100 og PE-80 ásamt tilheyrandi fittings

Þjóðum einnig snjóbræðslurör PP og PE

Líklega besta verðið

Svandís Unnur Sigurðardóttir skrifar

Allir út að leika

Hreyfing er einn af lykildáttunum í Heilsueflandi Breiðholti og hvergi er betra að hreyfa sig en úti í fríska loftinu. Hreyfing eykur hreyfingu og regluleg útvera dregur úr streitu, eykur einbeitingu og getur dregið úr líkum á nærsýni. Nú er skólaárið að byrja á ný eftir sumarfríð og útvistartíminn að fara að stytta, en eftir 1. september mega börn 12 ára og yngri leika úti til kl. 20:00 og 13-16 ára til kl. 22:00. Hér rifjum við upp nokkra gamla góða útileiki til að koma ykkur af stað.

Yfir

Spilað á útisvæði þar sem kofi eða lítið hús er til staðar. Krökkum skipt í 2 lið, sinn hvorum megin við kofann. Annað lið byrjar með boltann og kastar honum yfir húsið og kallar „yfir“ og liðið á móti reynir að grípa boltann. Ef einhver grípur hann má hann þá hlaupa með boltann og kasta í andstæðinginn og kalla „gripið!“ Sá sem er skotinn fer yfir í hitt liðið. Það lið sem er með flesta leikmenn þegar leik er hætt vinnur.

1-2-3-4-5 Dimmalimm

Einn leikmaður er „hann“ og snýr baki í hina leikmennina sem raða sér í hæfilegri fjarlægð. Sá sem er hann segir hátt og skýrt: „1, 2, 3, 4, 5, dimmalimm“ og síðan snýr sér að hinum leikmönnum. Á meðan hann telur eiga hinir að læðast í áttina til hans og frjósa eins og stytur um leið og hann snýr sér við. Ef sá sem er hann sér einhvern hreyfa sig þarf sá hinn sami að fara aftur á byrjun. Leikmaðurinn sem er síðastur að komast alla leið klukkar hann og þá hlaupa allir til baka á byrjunarreit. Sá sem er hann reynir að ná einhverjum og þá á sá hinn sami að grúfa næst.

Slíta keðjuna

Krakkar krækja saman olnbogunum til að mynda hring. Einn eða tveir leikmenn eru inni í hringnum og reyna að rjúfa hringinn og komast út með því að slíta keðjuna, smeygja sér á milli eða klifra yfir. Veikustu hlekkirnir í keðjunni fara inn í hringinn í næsta leik.

Mamma má ég?

Einn leikmaður er mamman og hann stendur upp við vegg og snýr baki í aðra leikmenn. Hinir raða sér hlið við hlið upp við annan vegg í hæfilegri fjarlægð og skiptast á að spyrja: „Mamma, má ég?“ Mamman á þá að svara eins og henni dettur í hug t.d. „taka þrjú tröllaskref og tvö hænuskref“ og þá verður sá sem spurði að fylgja fyrirmælunum. Sá sem fyrstur kemst alla leið klukkar mömmuna og þá hlaupa allir aftur á byrjunarreit. Ef mamman nær að klukka einhvern til baka þá er komið að þeim leikmanni að vera mamman.

Hollý Hú

Leikmenn raða sér upp við vegg, sá sem er hann stendur á móti þeim og heldur á boltanum. Hann hugsar eitt orð og gefur vísbendingu, t.d. hvort um er að ræða dýraheiti, nafn á konu eða karli. Hann segir upphátt fyrsta stafinn í orðinu og kastar boltanum til þess sem fyrstur er í röðinni (röðin á veggnum gengur frá vinstri til hægri). Sá giskar á orðið og kastar boltanum aftur til baka. Ef orðið er ekki rétt þá heldur leikurinn þannig áfram þar til allir hafa giskað. Ef enginn getur rétt þá er gefinn upp næsti stafur í orðinu. Þegar einhver giskar á rétta orðið þá kastar sá sem er hann boltanum í húsvegginn, kallar „hollý!“ og hleypur í burtu. Sá sem giskaði á orðið nær boltanum og kallar „hú!“. Sá sem er hann myndar þá kórfa með handleggjunum og hinn má taka þrjú risa skref áður en hann reynir að kasta boltanum í kórfa. Ef hann hittir fær hann að vera hann næst, ef ekki þá fer hann aftur í röðina.

Eitur í flösku

Einn er hann og allir hinir halda í bolinn hans. Sá sem er hann á að segja „eitur í...“ einhverju,



Heilsueflandi Breiðholt er útfærsla Breiðholts á forvarnastefnu Reykjavíkurborgar. Það byggir á samningi Reykjavíkurborgar og Embætti Landlæknis um samstarf til heilsueflingar og aukinnar lýðheilsu í Reykjavík. Rannsókn birt af American Academy of Ophthalmology benda til þess að líkur á nærsýni minnki um 2% fyrir hverja klukkustund sem börn leika úti, vikulega.

t.d. tösku, grasi, flugu. Hinir eru kyrrir og mega bara hlaupa frá þegar hann segir „eitur í flösku“ og þá reynir hann að klukka einhvern. Sá sem er fyrst klukkaður er hann næst.

Skotbolti

Leikmenn safnast saman á velli eða tilgreindu svæði. Leikurinn byrjar á því að brennibolta er kastað í loftið og þarf að skoppa þrisvar á jörðu áður en má snerta hann. Sá sem nær að grípa boltann fær að vera fyrstur að skjóta. Markmiðið er að hitta aðra leikmenn með boltanum en ekki í höfuðið. Sá sem fær boltann í sig er úr og sest niður. Ef hann grípur hinsvegar boltann er sá sem kastaði honum úr leik. Leikmenn komast aftur inn í leikinn ef þeir ná boltanum eða þegar sá sem skaut þá er úr. Sá vinnur sem stendur einn eftir.

Úti bingó

Sá vinnur sem er fyrstur að fylla eina línu á ská, lárétt eða lóðrétt. Klippið út myndina og takið með ykkur. Rafrænn valkostur: notið ákveðið myllumerki til þess að telja stig. Leikmenn taka sjálfmyndir með hlutunum sem þeir finna og sá vinnur sem er með flestar myndir merktar myllumerkinu eftir eina klukkustund.

ÚTFARARSTOFA ÍSLANDS
Auðbrekku 1, Kópavogi
SÍÐAN 1996

ALÚÐ • VIRÐING • TRAUST • REYNISLA



Sverrir Einarsson Margrét Á. Guðjónsd. Kristín Ingólfssdóttir Hannes Ó. Sampsted

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

FALLEGIR LEGSTEINAR



Opið: 10-17
alla virka daga

Verið velkomin

Bergsteinar
legsteinagerð

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

Gerðu góðverk í dag

907 2002

Hjálparstarf
kirkjunnar
www.help.is

RECARO

Barnabílstólar í úrvali



BÍLASMÍÐURINN HF

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

SKÓLA- OG FRÍSTUNDASVIÐ

REYKJAVÍKURBORGAR

HULDA ÆTLAR AÐ VERÐA ROKKARI

LANGAR ÞIG AÐ VINNA MEÐ FRAMTÍÐ LANDSINS?

Skóla- og frístundasvið Reykjavíkurborgar óskar eftir fólki til starfa við fjölbreytt störf með börnum og unglingum.

Undir skóla- og frístundasvið heyra:

- LEIKSKÓLAR
- GRUNNSKÓLAR
- FRÍSTUNDAMIÐSTÖÐVAR

Nánari upplýsingar á www.reykjavik.is/laus-storf/sfs



Reykjavíkurborg
Skóla- og frístundasvið

Sjötti flokkur Leiknis á Pollamóti KSÍ

Leiknismenn gera það gott með yngri landsliðum

Sjötti flokkur Leiknis tók þátt í Pollamóti KSÍ en mótið er jafnoki Íslandsmótsins í aldursflokknum. Fyrir í sumar tók flokkurinn þátt í undanriðlum og voru send fjögur lið til leiks. Þrjú af þessum liðum léku síðan til úrslita í vikunni en það voru A, B og D lið.

D-liðið hóf leik á mánudaginn í Njarðvík þar var leikið í tveimur fjöggra liða riðlum þar sem tvö efstu lið riðlana léku um sjálfan Íslandsmeistaratilinn. Okkar menn stóðu sig með mikilli þryði og enduðu í þriðja sæti síns riðils og léku um fimmta sætið í mótinu gegn

Keflvíkingum. Sá leikur endaði með 4-2 sigri Leiknismanna sem enduðu þar með í fimmta sæti mótsins. A og B-lið léku úrslita í gær á Leiknisvöllinum. Sama fyrirkomulag var þar á ferð og enduðu bæði lið á toppi síns riðils eftir frábæra spilamennsku. Bæði lið léku því til úrslita. A-liðið mætti Grindvíkingum í úrslitum og úr varð hörkuleikur. Okkar menn voru seinir í gang og lentu 2-0 undir snemma leiks. Við það kviknaði á Leiknismönnum og þeir settu í fluggírinn og spiluðu frábæran bolta það sem eftir lifði leiks og unnu að lokum frábæran 5-2 sigur og tryggðu sér Íslandsmeistaratilinn.

Leiknismenn gera það gott með yngri landsliðum

Leiknismenn hafa oft átt menn í yngri landsliðum en nú eigum við einnig þjálfara innan veggja KSÍ Davíð Snorra Jónasson uppallinn Leiknismaður og fyrrum þjálfari yngri flokka Leiknis og meistaraflökks stýrði U16 ára landsliði Íslands til sigurs á opna Norðurlandamótinu í Færeyjum nú á dögunum. Annar Leiknismaður markvarðargöðsögnin Valur Gunnarsson var einnig með í för en hann sá um þjálfun markvarða. Frábær árangur hjá okkar mönnum og lærisveinum þeirra og óskum



Sjötti flokkur Leiknis.

við þeim innilega til hamingju. Freyr Alexandersson er einnig að gera það gott hjá KSÍ en hann var eins og flestir vita ráðin aðstoðarþjálfari A-landsliðs karla. Freyr var áður aðalþjálfari

A-landsliðs kvenna og mun hann halda áfram í því starfi samhliða aðstoðarþjálfarastarfinu. Við óskum Freysa til hamingju með nýja starfið og óskum honum velfarnaðar í komandi verkefnum.

TENNIS

er skemmtileg hreyfing

- Nú er rétti tíminn til að panta fastan tíma í tennis.
- Eigum nokkra tíma lausa.
- Skemmtilegu byrjendanámskeiðin fyrir fullorðna eru að hefjast.

TENNISHÖLLIN
Kópavogi

Skráning og upplýsingar í síma 564 4030 eða á tennishollin.is

www.leiknir.com



Gæðakerrur fyrir öll tækifæri

- mikið úrval aukahluta

Garð- og tómsundakerrur

Kerrur með frábæra aksturseggleika sem auðvelt er að geyma uppá enda. Góð burðargæta og frábært úrval aukahluta til að auka notkunarmöguleika kerrunnar.



Frá
139.000,-
m/vsk



Frá
389.000,-
m/vsk

Sterkar iðnaðarkerrur

Sérstaklega öflugar og endingargóðar kerrur. Fáanlegar úr stáli eða áli og með mismunandi pallastærðir.

Flestar gerðir eru með:

- Lokuð hölf undir pallinum
- Verkfærakassa á dráttarbeislinu
- Rúma tvö samhliða Euro-bretti
- Hægt að nota sem flatvagn



Tækjakerrur

- Sterkbyggðar kerrur með sturtueiginleika
 - Aðeins 12" halli þegar keyrt er uppá pallinn
 - Lágur þyngdarpunktur
- Burðargæta allt að 2.835 kg.

Frá
1.069.000,-
m/vsk



Söluaðilar Motormax:

Toyota Kaupúni
Kaupúni 6
Garðabæ
Sími: 570-5070

Toyota Akureyri
Baldursnesi 1
603 Akureyri
Sími 460-4300

Toyota Reykjanesbæ
Njarðarbraut 19
260 Reykjanesbær
Sími 420-6600

Toyota Selfossi
Fossnesi 14
800 Selfossi
Sími 480-8000

TOPPBÍLAR
Kletthálsi 2
110 Reykjavík
Sími 587-2000

KRAFTVÉLAR
Dalvegur 6-8
201 Kópavogur
Sími 535-3500

Kaupfélag Skagfirðinga
Ártorgi 1
550 Sauðárkrúkur
Sími 455-4500

MotorMax Motormax ehf.
Vatnagarðar 12
Sími: 545 4040

ÖKUM VARLEGA!

Skólarnir eru að byrja!

N1

VÍS

Gallery fiskur

Fellaskóli
REYKJAVÍK

Breiðholtsskóli
Smárháskóli 1-3 | 109 Reykjavík | 413-7400
Ábyrgð • Traust • Tillitssæmi

HÓLABREKKUSKÓLI

Ölduselsskóli
Ölduselí 17 - Sími 411-7470

SELJASKÓLI
Samvinna • Ábyrgð • Traust • Tillitssæmi

Bikarmeistarar í frjálsíþróttum

Lið ÍR bar sigur úr bítum í bikarkeppni FRÍ sem haldin var í Borgarnesi í lok júlí. ÍR-ingar, sem voru ríkjandi bikarmeistarar, vörðu titilinn eftir spennandi keppni í heildarstigakeppninni, þar sem A-lið ÍR hlaut 116 stig, þremur stigum meira en A-lið FH. Erfiðar keppnisaðstæður settu svip sinn á mótið en nokkuð vindasamt var á mótssvæðinu, auk þess sem fór að rigna þegar nokkuð var liðið á keppnina.

ÍR-ingar tefldu fram A og B liði í kvennaflokki. A-lið kvenna varð í öðru sæti með 58 stig, en A-lið FH sigraði með 64 stig. B-lið ÍR kvenna endaði í fimmta sæti með 30 stig. Í karlaflokki sigruðu ÍR-ingar örugglega, hlutu 58 stig, níu stigum meira en FH. Lið ÍR hlaut samanlagt 14 verðlaun á mótinu og sigraði í tíu af 18 keppnisgreinum. Þá urðu þau í öðru sæti í fjórum greinum og B-liðið varð í þriðja sæti í tveimur greinum.

Thelma Lind og Guðni Valur

Nýbakaður Íslandsmethafi í kringlukasti kvenna, Thelma Lind Kristjánsdóttir, sigraði sína grein örugglega með 49,67 m kasti sem er nokkuð frá hennar besta, en góður árangur m.v. aðstæður. Í 100 m hlaupi bar Tiana Ósk Whitworth sigur úr bítum á tímanum 12,35 sek. Í 400 m hlaupi kom Guðbjörg Jóna Bjarnadóttir fyrst í mark á 55,71 sek og Dagbjört Lilja Magnúsdóttir, sem hljóp fyrir B-liðið, þriðja á 59,46 sek. Þær Tiana og Guðbjörg skipuðu svo 1000m boðhlaupssveitina sem sigraði með töliverðum



Bikarmeistarar ÍR.

yfirburðum en ásamt þeim hlupu þær Helga Margrét Haraldsdóttir og Hrafnhildi Eir Hermóðsdóttir. Hjá körlunum keppti Guðni Valur Guðnason, sem er betur þekktur sem kringlukastari, í kúluvarpi og sigraði á nýju persónulegu meti, 17,37 m. Þorsteinn Ingvarsson stökk 7,13 m og vann langstökkkeppnina, en Þorsteinn er að koma til baka eftir að hafa átt við meiðsli að stríða. Mark Johnson reimaði á sig stökkskóna á ný og sigraði í stangarstökki með stökki upp á 4,60 m. Í 1500 m hlaupi bar Sæmundur Ólafsson sigur úr bítum á tímanum 4:12,61 mín og Ívar Kristinn Jasonarson sigraði í 400 m hlaupi á 48,51 sek.

Fimleikaæfingar að hefjast

Æfingar hefjast hjá ÍR fimleikum þriðjudaginn 4. september og skráning hefst 23. ágúst eins og í öðrum greinum hjá ÍR. Skipt verður í grunn- og framhaldshóp eins og gert var á síðasta tímabili, viðmið inn í hópana og æfingagjöld verða kynnt innan skamms.

Æft verður á þriðjudögum kl. 18-19 (báðir hópar), laugardögum kl. 11-12 (grunnhópur) og 12:15-13:45 (framhaldshópur) og seinnipart sunnudags verður dansæfing hjá framhaldshópi. Áfram verður æft

mánaðarlega í Fylki eins og var á síðasta tímabili. Þjálfarar verða þau Hulda Þorsteinsdóttir (einnig umsjónarþjálfari) og Kolgríma Ýr Gestsdóttir sem þjálfað hafa áður hjá ÍR og eru með langa reynslu í fimleikum en auk þeirra kemur Viktor Elí Sturluson inn sem nýr þjálfari hjá ÍR. Viktor hefur æft fimleika frá barnsaldri og keppt með unglingslandslíði og nú landslíði Íslands í hóp fimleikum en hann er liðsmaður Gerplu í Kópavogi. Hann hefur þjálfað hjá Aftureldingu í Mosfellsbæ hingað til.

Nýtt fjölgreina tækifæri hjá ÍR

- ÍR-TVENNA fyrir krakka í 3.-4. bekk grunnskóla

Frá og með 1. september mun ÍR bjóða börnum í 3.-4. bekk grunnskóla að iðka tvær íþróttagreinar gegn vægu gjaldi.

30% afsláttur verður reiknaður af æfingagjöldum beggja greina sem valdar eru. Tíu íþróttagreinar eru í boði í ÍR-TVENNU, fimleikar, frjálsar, handbolti, knattspyrna, keila, júdó, karate, karfa, skíði og taekwondo. Iðkendur í ÍR-TVENNU hafa frjálst val um að velja tvær af þessum greinum sem í boði eru.

ÍR-TVENNA er framhald af okkar vinsæla og vel heppnaða ÍR-UNGA verkefni sem verður áfram í boði fyrir börn í 1.-2. bekk grunnskóla, þar sem greitt er eitt æfingagjald fyrir iðkun sex íþróttagreina.

Með ÍR-UNGUM og ÍR-TVENNU tekur ÍR forystu meðal íþróttafélaga landsins og býður upp á einstakt tækifæri fyrir börn í 1.-4. bekk grunnskóla til að prófa sig áfram í íþróttum þar til þau finna sína uppáhalds íþrótt. Þessi nýjung mun auka fjölbreytileika í íþróttabáttöku barna með lágmarkskostnaði.



ÍR-TVENNA fyrir krakka í 3.-4. bekk grunnskóla.



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



Fréttir

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

ALLTAF FULLT BORD AF FERSKUM FISKI OG FISKRETTUM

Opið alla virka daga kl. 9 – 18:30.



ÁFRAM ÍR



GETRAUNANÚMER

ÍR ER 109



RAF LÍNA

ALHLIÐA RAFVERKTAKAR

Tökum að okkur alla alhliða rafverktöku – Stór sem smá verk



Rúnar Kristjánsson
rafvirkjameistari

Sími 617 1111
runarfjeldsted@gmail.com

Fersk pottaplöntusending

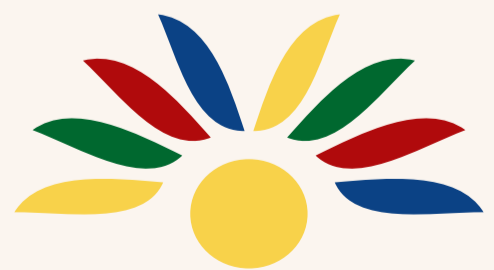


FYRSTA SENDING AF
HAUSTPLÖNTUM KOMIN!



HLEÐSLUVERKFERIN FRÁ **STIHL**
ÞRÁÐLAUS, LÉTT OG LIPUR GÆÐATÆKI

OPÍÐ TIL 21
ÖLL KVÖLD



GARDHEIMAR

Stekkjاربakka 6 • 540 3300 • gardheimar.is