

Breiðholtsblaðið

Dreift frítt í öll hús í Breiðholti

SEPTEMBER 2018

9. tbl. 25. árg.



Erum á Óðinsgötu 1

Afgreiðslutími í sept, okt og nóv:
Mán-mið: 9.00-16.00.
Fim-fös: 9.00-18.00.
Lau: 11.00-16.00.

sjá nánar á facebook.com/Systrasamlagid
Netverslun: systrasamlagid.is

- bls. 4-5
Viðtal við
Odd Sigurðsson
jarðfræðing



Glaðbeittur hópur eldri borgara sem tók þátt í púttmóti á vegum félagsstarfsins í Árskógum á dögunum. Sjá nánar á bls. 9.



- bls. 7
Nichole Leigh Mosty
skrifar um nágranna-
vörslu og félagsauð

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

LAMBAKJÖT Á TILBOÐI

Lambalundir 4.498 kr/kg

Lambafilé m/fitu 3.936 kr/kg

Lambaprime 3.479 kr/kg

Lambainnralæri 3.479 kr/kg

Lamba sirlon 1.698 kr/kg

Kindafilé 2.998 kr/kg

SELJAKJÖR

- KAUPMAÐURINN Á HORNINU -



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.
 9. tbl. 25. árgangur
 Breiðholtsblaðið er dreift frítt í öll hús í Breiðholti

Um 450 umsóknir um 63 íbúðir í Árskógum



Hús Félags eldri borgara við Árskóga í byggingu.

Um 450 umsóknir hafa borist um 63 íbúðar sem nú eru í byggingu á vegum Félags eldri borgara fyrir fólk 60 ára og eldra við Árskóga í Breiðholti. Íbúðirnar í húsinu verða eingöngu seldar félögum í Félagi eldri borgara og mun félagið hafa eftirlit með endursölu þeirra til að tryggja að allar kvaðir séu virtar.

Íbúðirnar eru hannaðar í samræmi við markmið húsnæðis-stefnu Reykjavíkurborgar um fjölbreyttar húsagerðir, blöndun íbúðagerða innan hverfa og aukið framboð smærri íbúða fyrir alla félagshópa – í þessu tilfelli eldri borgara. Fjölbýlishúsið verður 6.650 fermetrar að stærð með 3.850 fermetra kjallara og bílageymslu. Framkvæmdum hefur miðað vel að undanfögnu og gert er ráð fyrir að íbúðirnar verði afhentar á næsta ári. Ljóst var strax í upphafi að mikill áhugi væri fyrir þessum íbúðum og gert hafi verið ráð fyrir fjögurra hæða húsum. Deiliskipulagi var síðan breytt til að hægt væri að byggja fimm hæða hús. Allar íbúðirnar eru með sama sniði eða í sama stíl. Ákvörðun var tekin um að vera ekki með smáíbúðir inn á milli annarra stærri til þess að

fjölga búsetumöguleikum heldur halda þeim stærðum sem þegar var búið að ákveða.

Parf að ná 100 íbúða markinu

Á árinu 2008 eða fyrir tíu árum var samþykkt að byggðar yrðu 100 íbúðir í Suður Mjódd fyrir eldri borgara þar sem ljóst var að mikil þörf væri fyrir húsnæði fyrir þennan aldurshóp. Þegar er bygging húsnæðis fyrir 68 íbúðir komin vel á veg, en félagið mun leita eftir því hvort hægt verði að fjölga íbúðum á þessu svæði eða í næsta nágrenni og ná þannig 100

íbúða markinu eins og gert hafi verið ráð fyrir með skipulaginu frá 2008. Þótt húsnæðisskortur sé fyrir hendi þá hefur staðsetning íbúðanna við Árskóga einnig áhrif - einkum þegar tekið er tillit til þjónustu og samgangna. Árskógarnir eru í næsta nágrenni við Mjóddina þar sem fjöldi verslana er að finna, einnig banka og heilsugæslustöðva og ógleymdri þjónustumiðstöð Breiðholts og aðstöðu Strætó. Mjög góðir göngustígar eru á milli Árskóganna og Mjóddarinnar og auðvelt fyrir eldra fólk sem aðra að komast á milli án þess að þurfa að nota vélknúin ökutæki.

Pangbakka 10 (MJÓDD) • Sími: 557-2053

Mál samfélagsins

Frétt Breiðholtsblaðsins í síðast liðnum mánuði um að íslenskumælandi foreldrar í Fellahverfi kjósi í vaxandi mæli að senda börn sín í aðra grunnskóla en Fellaskóla vakti athygli.

Öflugt skólastarf hefur verið rekið í Fellaskóla allt frá stofnun hans til þessa dags og skólinn notið margra góðra starfskrafta í gegnum tíðina. Skólastarf í Fellaskóla hefur jafnan miðast við aðstæður á hverjum tíma. Þar var mikill fjöldi barna á árdögum Fellahverfisins og þar var löngum starfrækt öflug félagsmiðstöð – Fellahellir sem var önnur stóra félagsmiðstöðin í Reykjavík á eftir Tónabæ.

Á síðari árum hefur talsvert af fólki frá öðrum löndum sest að í Fellunum. Fólk sem á sér annað móðurmál en íslensku. Mikil áhersla hefur verið lögð á bæði í Fellaskóla og á vegum borgarinnar að auðvelda börnum sem eiga sér annað móðurmál en íslensku aðlögun að nýju tungumáli og öllum aðstæðum í skólakerfinu.

Tvítyngi verður algengara með hverju ári. Þrítyngi er alls ekki orðið óalgengt. Bæði vegna aðflutts fólks og einnig vegna þess að enska nýtist vel sem tjáningarmáti og tengimiðill fólks af ýmum málstofnum. Hún er orðin annað tungumál Íslendinga.

Í þessu máli er hvorki við Fellaskóla eða skólakerfið að sakast. Þetta er ekki einvörðungu mál þess. Þetta er mál samfélagsins sem er nauðsynlegt að taka til umræðu – leita orsaka og bregðast við eftir mætti.

Fellahverfið er fjölbreytt byggð með litríku mannlífi. Það er mál borgarinnar og samfélagsins að stuðla að því að byggðin og mannlífið eflist. Þótt flæði á milli skóla geti verið af hinu góða er verra ef þjóðerni og tungumál eiga að stífa fólki í sundur. Ef vandi kemur upp eru upplýsingar og umræða nauðsynleg.

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
 Opið kl. 9-18 virka daga, lokað um helgar

Tölvur og gögn ehf.
 þekking og reynsla

PC & Mac

- 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



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.



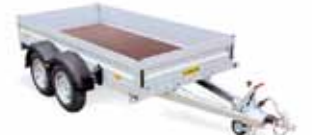
Gerð 1384

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

Göngum í skólann í Breiðholti

Verkefnið Göngum í skólann var formlega sett af stað í Ölduselsskóla 19. september. Þá hittust allir nemendur á sal þar sem verkefnið var kynnt og kennari stýrði sameiginlegri hreyfingu. Á eftir fóru nemendur út í skipulagða gönguferð í nágrenni skólans. Skólastjórnendur hvetja nemendur til að nota virkan ferðamáta – það er ganga eða hjóla. Fimmtudaginn 20. september hófu umsjónarkennarar að skrá niður fjölda þeirra sem koma gangandi eða hjólandi í skólann og lýkur skráningunni 4. október.

Í Seljaskóla ákvað heilsuteymið að taka þátt í Göngum í skólann sem er alþjóðlegt verkefni þar sem markmið er að stuðla að vitundarvakningu fyrir virkum ferðamáta og umhverfismálum og það hversu gönguvænt



umhverfið er. Göngum í skólann er alþjóðlegt verkefni þar sem markmið er að stuðla að vitundarvakningu fyrir virkum ferðamáta og umhverfismálum og það hversu gönguvænt umhverfið er. Verkefnið er á vegum Íþrótt- og Ólympíusambands Íslands, Embætti landlæknis, Mennta- og menningarmálaráðuneytisins, Ríkislögreglustjóra,

Samgöngustofu, Slysavarnafélagsins Landsbjargar og Heimilis og skóla. Göngum í skólann var sett miðvikudaginn 5. september og lýkur formlega með alþjóðlega Göngum í skólann deginum miðvikudaginn 10. október. Þetta er í tólfta sinn sem verkefnið er haldið hér á landi og hefur þátttaka aukist jafnt og þétt.

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 hunangssinnepssósu.

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 hunangssinnepssósu 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

Getur farið að styttast í næsta gos

- tölfræðin telur um 25 til 30 gos á öld

“Ég flutti í Breiðholtið 1974. Ég er ættaður frá Akureyri og alin upp í Þingvallatrætinu rétt ofan við sundlaugina. Eins og marga aðra dró háskólanám mig suður og ég bjó við Dunhaga um tíma. En svo tók Breiðholtið við. Ég var búinn að stofna heimili og konan var úr Reykjavík og gat þess vegna sótt um lóð en á þeim tíma þurfti fólk að vera búið að vera með heimilisfesti í Reykjavík um nokkurt árabil til þess að geta sótt um lóð. Breiðholtið var að byggjast og við ákveðum að sækja um lóð í Seljahverfinu sem við fengum. Til að vera nær byggings- svæðinu ákváðum við að flytja í Breiðholtið og leigðum íbúð við Mariubakka fyrstu tvö árin á meðan við vorum að byggja í Brekkuselinu. Við fluttum svo inn í nýja húsið 27. febrúar 1977 og höfum verið þar síðan eða í rúm 40 ár.” Sá sem þetta mælir er Oddur Sigurðsson jarðfræðingur hjá Veðurstofu Íslands en Breiðholtsblaðið leit við hjá honum á dögnum.

“Við höfum kunnað ágætlega við okkur hér efra. Eini vandinn var að húsin voru flest byggð úr ónýtu efni og það vitandi vits. Menn vildu ekki viðurkenna að fyllingarefnin frá Björgun og Akranesementið gengu ekki nægilega vel saman. Saltið í fyllingar-efninu hentaði ekki sementinu og steypan fór fljótt að molna. Ég get nefnt sem dæmi að Landsvirkjun notað aldrei sement frá Sementsverksmiðjunni á Akranesi enda hafa virkjanaframkvæmdir staðist tímans tönn með ágætum. Miklu betur en marga húsabyggingar frá þessum tíma og síðar. Ég tel að ef allt væri tekið saman - allar skemmdir og endurbætur þá hafi þetta kostað þjóðin hundruð milljarða.” Oddur segir að þetta hafi fljótlega komið fram í sínu húsi eins og víðar. “Ég þurfti að klæða það 13 árum eftir að við fluttum inn. Múrin var farinn að hrynja utan af því. Þá lágu stór steinsykki á pallinum á morgnana og við máttum vera heppin að enginn úr fjölskyldunni fékk múrstykki í höfuðið. Ég sótti um lán til þess að bæta húsið en fékk neitun vegna þess að það var ekki talið nægilega gamalt til þess að hægt væri að telja það

ónýtt. Klæðningin lokaði fyrir aðgang vatns að steypunni og einangraði það að utan og þetta hefur allt verið til fríðs síðan. En það var með ólíkindum hvað menn notuðu Akranesementið lengi.” Oddur segir Beiðholtið hafa breyst mikið á þeim rúmum 40 árum sem þau séu búin að vera þar. “Þegar við komum fyrst upp eftir þá sá maður ekkert annað en mýragróður. Húsin voru að byrja að rísa en hefðbundinn grasgróður og hvað þá tré sáu varla. Menn spáðu heldur ekki vel fyrir gróðurmyndun þarna. Töldu Breiðholtið of hátt yfir sjávarmáli til þess að trjágróður næði að þrífast. En annað hefur komið á daginn. Breiðholtið hefur blómstrað að þessu leyti eins og mörgu öðru. Það hefur elst vel.”

Ljóð Jónasar á disk

Oddur var í stjórn foreldrafélags í hverfinu um tíma. “Þá kom fram hugmynd um að sameina leikskólann Hálsakot og öldrunarheimilið Seljahlíð. Ég var fylgjandi þessari hugmynd. Við sem vorum það töldum gott að tengja kynslóðirnar með þessum hætt. En það voru ekki allir sammál. Sumir töldu að gamalt fólk væri stundum illskeytt og það hefði ekki góð áhrif á börnin. Það varð ekkert úr þessu en ég held að þessi viðhorf hafi breyst nokkuð eins og svo margt annað. Eitt sem ég gerði athugasemdir við í málum leikskólans var lagavalið og þá einkum textavalið sem börnin voru látin syngja. Textarnir voru ekki miklir fyrir mann að sjá. Það voru ekki gerðar miklar kröfur til barnatexta eins og fyrir fullorðna og sumt var hreinn leirburður. Ég hringdi í Jónas Árnason sem þá átti heima í Borgarfirði og átti við hann mjög skemmtilegt samtali. Ég stakk upp á því að gerður yrði diskur með ljóðum hans og honum síðan dreift til allra leikskóla í landinu. Jónas tók þessu vel en því miður féll hann frá eftir nokkra daga. Því varð ekkert úr þessu en margir textar hans eru góður kveðskapur – finn fyrir börn og gerður við lög sem auðvelt er að syngja.”

Jöklarnir munu hverfa

Svona var lífið í Breiðholtinu en Oddur hefur ekki alltaf dvalið



Oddur Sigurðsson jarðfræðingur.

heima við. Hann hefur ferðast um og skoðað landið meira en margur annar enda starfað sem jarðfræðingur allan sinn starfsaldur. Eitt af því sem hann hefur rannsakað eru jöklar landsins sem eru að hropa. Því er tilvalið að spyrja Odd hvort og þá hvenær landið verði jöklalaust. “Já – þeir munu hverfa og enginn fær neitt við því gert. Sama til hvaða ráða verður gripið. Gróðurhúsaáhrifin búa yfir mikilli tregðu. Svo mikilli að það mun halda áfram að hlýna í um 150 ár eftir að hætt verður að blása þessum lofttegundum sem kenndar eru við

gróðurhúsaáhrif út í andrúmsloftið. Það er svipaður tími og tekur jökla að hverfa með gildum rökum miðaða við það veðurfar sem spáð er.”

Vísindamenn á mála stórfyrirtækja

Talið berst að landnámssögu Íslands, sögum um siglingar, ferðir á landi og jafnvel stórbúskap á bújörðum hér á landnámsöld. Segja þessar sagnir ekki frá því að hér hefur verið hlýrra veðurfar en síðar varð. “Það var hlýrra veður á

Saltið í fyllingarefninu hentaði ekki sementinu og steypan fór fljótt að molna. Ég get nefnt sem dæmi að Landsvirkjun notað aldrei sement frá Sementsverksmiðjunni á Akranesi enda hafa virkjanaframkvæmdir staðist tímans tönn með ágætum. Miklu betur en margar húsabyggingar frá þessum tíma og síðar. Ég tel að ef allt væri tekið saman - allar skemmdir og endurbætur þá hafi þetta kostað þjóðin hundruð milljarða.

landnámsöld. Það er vitað en svo kólnaði upp úr 1300. Tímabilið frá um 1300 og fram undir 1900 hefur stundum verið kallað litla ísöldin. Ef við förum lengra aftur í tímann þá er talið að Íslandi hafi verið jöklalaust fyrir um fimm þúsund árum. Þetta er ekki langur tími í jarðsögualegu tilliti. Nú hefur náttúruna ekki undan að jafna sig á þessum miklu breytingum og það verða afföll í lífríkinu. Þetta er að gerast núna. Um það eru flestir vísindamenn sammála þótt allt að 60% fólks í Bandaríkjunum vilji ekki leggja trúnað á það. Það er á annarri skoðun en vísindamenn vegna þess að þar eru öfl sem tekist hefur að koma í veg fyrir að fólk fái að vita sannleikann. Á stjórnartíma George W. Bush, Dick Chaney og Donald Rumsfelt komu fram þrír merkilegir eðlisfræðingar sem spáðu efasemdum að neinar loftslagsbreytingar væru á döfinni. Þetta voru sömu eðlisfræðingarnir og spáðu því að tóbaksnotkun væri ekki skaðleg. Maður getur rétt ímynda sér hvað þeir hafa fengið greitt frá fyrirtækjum – frá olíu- og kolaiðnaðinum og frá tóbaksframleiðendum. Það er skelfilegt hvernig stjórn- málamenn á þessum væng Bandaríkjanna hafa farið gegn viðurkenndum vísindum og látið skammtímasjónarmið stórfyrirtækja ráða för.”

Allt er miðað við hagvöxt

Oddur bendir á að Kínverjar séu að skipta um skoðun. Þeir séu fara fram úr Bandaríkja- mönnum í umhverfismálum en í Kína voru lengi talin og eru enn menguðustu svæði veraldar. “Þeir eru að átta sig á þessu enda er orðið lífshættulegt að vera í stórborgum í Kína. En það eru þessi sjónarmið sem eru einkennandi í veröldinni að miða allt við hagvöxt. Það stefnir hver einasta ríkisstjórn í veröldinni að

Lyfjaval APÓTEK

Í Mjódd á nýjum stað!

var til húsa

nú til húsa

Starfsfólk Lyfjaval tekur hlýlega á móti þér





Frá gosinu í Eyjafjallajökli árið 2010.



Frá Skaftafelli.

hagvexti nema kannski í Bútan. Ég tel að mannkynið verði að minnka umsvif sín. Það er búið að smíða margar hörmungar sem eiga eftir að dynja yfir. Sameinuðu þjóðirnar hafa til dæmis var að við að umhverfisflóttafólki muni fjölga fjórfalt fram til miðrar aldar. Það er fólk sem verður að flýja heimkynni sín – einkum vegna breytinga á veðurfari.”

Hvert fara umhverfisflóttamenn

Flóttamannavandinn er ærinn og spurningar hljóta að vakna hvert allt þetta fólk muni fara á hlýnandi jörð. Fá 350 þúsund Íslendingar að hafa 103 fer-kílómetra land fyrir sig að eilífu. Oddur hugsar sig um og segir að við þurfum trúlega ekki að óttast að verða umhverfisflóttafólk. Hvort slíkt flóttafólk frá öðrum heimshlutum eigi eftir að koma og setjast hér að sé erfiðari spurning. Kannski sé best að útiloka ekki neitt. “Ísland er að

hækka og hækkar nær tífalt örar en hafið í kringum landið. Þetta stafar fyrst og fremst af því að jöklarnir eru að bráðna og þá fer ákveðið farg af landinu. Það er eiginlega aðeins vestast á Seltjarnarnesi sem land lækkar litillega.” Ísland situr á flekaskilum milli tveggja meginflekna jarðar. Vesturhluti landsins situr á Norður-Ameríkuflekanum, en Austfirðir á Evrasíuflekanum. Flekaskilin markast af skjálfta- og eldvirku belti sem teygir sig eftir Atlants-hafinu miðju. Flekarnir færast í sundur og er rekhraðinn á Íslandi um 19 mm á ári. Oddur segir að skil á milli landhæðar og hæðar sjávar séu flókin og langt frá því að við höfum áttað okkur til fulls af hverju þessar breytingar stafa. Loftslagssveiflur hafi alltaf verið og muni alltaf verða en aðgerðir mannsins valdi því nú að þær verði örari. Þær bitni nú á fjölmörgum tegundum lífríkis sem ekki hafa undan að laga sig að aðstæðum. Ísbjörninn sé ef til vill nærtækastur. “Nú berast fréttir af

horuðum hvítabjörnum sem ekki ná í æti þegar ísinn hopar. Hann hefur aðlagð sig lífi í hinn frosnu náttúru en hefur ekki tíma til að laga sig að þeim aðstæðum sem nú eru að skapast.”

Getur farið að stytast í næsta gos

Annað hvíliir á okkur Íslendingum en hlýnun jarðar þótt hún snerti okkur rétt eins og aðra jarðarbúa. Það eru eldgos. Þau hafa gert mikinn usla í gegnum tíðina og nú bíða Íslendingar eftir að fari að gjósa – eða hvað. “Ég er viss um að það muni gjósa og það jafnvel fyrr en síðar. Tölfræðin segir til um að það gjósi að jafnaði um 25 til 30 sinnum á öld. Fjórða hvert ár að meðaltali. Þótt við fylgjumst grannt með þá getur verið erfitt að lesa í þær upplýsingar sem við fáum að við getum sagt fyrir um gos með nákvæmri tíma-setningu. Eftir því sem mælingar verða þéttari er þó hægt að spá

með meiri nákvæmni. Við getum lesið af jarðskjálftamælum og sagt fyrir að þessi eða hin eldstöðin sé óróleg og verði að hafa gát á henni. Þegar gosið í Eyjafjallajökli varð 20. mars 2010 hafði hann ekki gosið í 180 ár. Þrátt fyrir það höfðu menn fengið vitneskju um við hverju mætti búast. Því var búið að fylgjast með honum og æfa viðbrögð við því sem gæti orðið. Menn gátu þó ekki séð nákvæmlega fyrir hvar gosið myndi koma upp. Vestmanna-eyjagosið 1973 kom flestum á óvart. Enginn hafði búist við að eldur kæmi upp inn á Heimaey þótt gosið í Surtsey hafi verið ákveðinn fyrirvari. Hér áður fyrr voru menn misglöggir á jarðfræðina rétt eins og veðrið. Einar á Skammadalshóli var með jarðskjálftamæli heima hjá sér og hann á að hafa verið búinn að sjá marga skjálfta sem voru ekkert annað en fyrirboði gossins. Bjarni Bjarnason skólastjóri á Laugarvatni var með annan. Sagan segir að þegar hann hafi verið búinn

að sjá marga skjálfta í röð hafi hann gengið upp í fjall og beðið eftir að sjá gosbjarmann stíga upp af eyjunum. Svo viss hafi hann verið. Eftir að þeir tveir hafi verið búnir að láta vita af þessu var hringt til Vestmannaeyja en enginn þar hafi fundið fyrir jarðhræringum. Hefði þriðji mælirinn verið til staðar hefði mátt staðsetja þetta mun nánar þótt eflaust hafi ekki verið hægt að tímasetja gosið nákvæmlega eða sjá stærð þess fyrir. En eftir gosin í Surtsey og skömmu síðar í Heimaey í Vestmannaeyjum fóru menn að gera sér grein fyrir að Vestmannaeyjar eru megin eldstöð sem gæti orðið á stærð við Eyjafjallajökul. Eldstöðvar þurfa langan tíma til þess að byggjast upp. Talið er að eldstöð eins og Eyjafjallajökull lifi í um það bil milljón ár og miðað við það á hann talsvert eftir eða líklega um 600 þúsund ár. Jarðsagan býr við annan skala en saga mannsins. Þar gerast hlutirnir hægar. En ef miðað er við um 25 til 30 gos á öld getur farið að stytast í það næsta,” segir Oddur Sigurðsson jarðfræðingar og Breiðholtsbúi, þegar við göngum út í haustblíðuna úr gamla gráa húsi Veðurstofu Íslands ofan við Bústaðavegin.



MIKLABORG



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



Jón Rafn Valdimarsson
lögg. fasteignasali
Sími: 695 5520



Ólafur Finnþogason
lögg. fasteignasali
Sími: 822 2307



Bryndis Alfreðsdóttir
lögg. fasteignasali
Sími: 569 7024



Gunnar S. Jónsson
lögg. fasteignasali
Sími: 899 5856



Gunnar Helgi Einarsson
lögg. fasteignasali
Sími: 615 6181



Pórunn 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



Áxel 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

Fasteignasalan

Miklaborg

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

Með þér alla leið

Litið inn í Árskóga

Margir líta á félagsstarfið sem framhald af daglegum störfum

Við Árskóga í Mjóddinni í Breiðholti er heill heimur. Ekki heimur út af fyrir sig því hann hefur margvísleg tengsl við annað mannlíf bæði í nágrenni og annars staðar. Þar eru 101 íbúð fyrir eldri borgara – íbúðir fyrir fólk sem er orðið 60 ára og eldra. Íbúðirnar eru í nágrenni við félagsþjónustuna og innangengt er þaðan í félagsstarfið. Í Árskógum búa um 150 manns og þar er bæði rekið öflugt opið félagsstarf og einnig félagsstarf með stuðningi.

Markmið félagsstarfsins er fyrst og fremst að draga úr félagslegri einangrun með því að bjóða upp á opið félags- og tómstundastarf. Félagsstarfið er vettvangur samfunda, mannlegra samskipta og skapandi athafna þar sem leitast er við að virkja frumkvæði og hæfileika hvers og eins. Frístunda- og félagsstarfið í Árskógum er opið frá kl. 8.00 til 16.00 alla virka daga. Þar fer fram fjölbreytt starfsemi sem er ætluð fólki á öllum aldri og alls ekki einskorðuð fyrir fólk sem er komið yfir ákveðin aldursmörk. Öflug dagskrá með skemmtilegum og fjölbreyttum verkefnum er í boði þar sem leiðbeinendur, sjálfbóðaliðar og verktakar leiða. Þá eru margar nefndir í gangi sem skipuleggja og vinna að ýmsum verkefnum.

Félag eldri borgara annast félagsstarfið

Fyrir rúmum tveimur árum eða í júní 2016 var gerður samningur á milli Reykjavíkurborgar og Félags eldri borgara um að félagið annist félagsstarfið. Með samningnum var tryggt að félagið hafi aðstöðu fyrir félagsstarfið sem og aðra umsýslu þess. Við undirritun samningsins kvaðst Þórunn Sveinbjarnardóttir formaður Félags eldri borgara telja að samstarfið vera bæði jákvætt og skemmtilegt. Hún minnti á að verið væri að byggja fleiri blokkir fyrir eldri borgara í hverfinu, sem teknar verða í notkun á næsta ári sem hefur gengið eftir. Aldrei er of oft minnt á þá möguleika sem felast í félagsstarfinu hvort sem er með þátttöku í þeirri starfsemi sem er í boði eða bara að koma og sýna sig, sjá aðra og spjalla saman. Þess má geta að gott rými er til staðar með dansgólfi sem nýtist fyrir kaffi, spjall, biðsýningar, fyrirlestra og annað. Frjáls aðgangur er að opnum rýmum til spilamennsku og húsnæðið er einnig lánað til ýmis konar námskeiða, hópa- og klúbbastarfs eftir opnunartíma og á honum ef mögulegt er. Þá hafa gestir aðgang að tölvu og spjaldtölvum og nýjustu dagblöðin liggja jafnan frammi til lestrar. Einnig eru hárgreiðslu- og fótáæðgerðastofur í Árskógum. Umsjónarmaður félagsstarfsins í Árskógum er Anna Kristín Bjarnadóttir.

Félagsstarfið vettvangur til að efna til kynna

Beiðholtsblaðið leit við í eftirmíðdagskaffi í Árskógum á dögunum en þann sama dag var efnt til útihátíðar sem einskonar byrjun á hauststarfinu. Við kaffiborðið með tíðindamanni sátu þau Þórey S. Guðmundsdóttir, Sigurður Hannesson, María Gunnarsdóttir, Guðberg Haraldsson og Regína Birkis auk Önnu Kristínu forstöðukonu. Guðberg og Regína eru á meðal frumbyggja í Árskógum en þau eru líka hjón sem leiddu saman hesta sína komin á efri ár eftir að hafa misst maka sína. Þau segjast gjarnan



Frá undirritun samnings um að Félag eldri borgara annaðist um félagsstarfið. Frá vinstri; Jóhanna Ragnarsdóttir, starfsmaður FEB, Gísli Jafetsson, framkvæmdastjóri FEB, Ellert B. Schram, Óskar Dýrmundur Ólafsson, hverfisstjóri í Breiðholti, Þórunn Sveinbjörnsdóttir, formaður FEB, Anna Kristín Bjarnadóttir, umsjónarmaður í félagsstarfi, Elísabet Karlsdóttir, verkefnastjóri félagsmiðstöðva í Breiðholti og Guðrún Árnadóttir í stjórn FEB.

vera hátt uppi en þau búa upp á 12 hæð og hafa gott útsýni. Þau segja talsvert um að eldra fólk pari sig og slík pör verði oft til í húsinu. Fólk þurfi ekki endilega að verða hjón enda hafi engin þeim vitanlega gift sig eins og þau. Fólk geti búið saman eða sitt í hvorri íbúð og notið vinskapar og samveru. Fólk hafi mikla umgengni. Það kynnist kannski bara í lyftunni og félagsstarfið sé góður vettvangur til þess að efna til kynna og mynda vináttu. Áhugamál geti verið margvísleg. Fara saman út að borða, fara í leikhús og fleira sem fólk myndi síður gera ef það væri einsamalt. Regína og Guðberg hafa þekkt í gegnum árin. Voru vinnufélagar og telja það hafa ýtt undir nánari vinskap þegar þau voru bæði orðin ein.

Tónlistin er ákveðinn hluti

Tónlist er ákveðinn hluti félagsstarfseminnar og talsvert um að fólk spili á hljóðfæri og stundi söng. Þau Þórey, Sigurður og María fylla þann hóp og spila öll á hljóðfæri. Þær leika á gítara og Sigurður spilar á harmonikku. Þau voru nýkomin inn af flötinni á bak við sal félagsstarfseminnar þar sem haldin hafði verið smá hausthátíð til þess að fagna nýjum kafla í félagsstarfinu en með haustsólinni færist fjör í félagsstarfið. Anna Kristín hafði boðið til þessarar samveru þar sem söngur og gleði voru í fyrirrúmi. María er Vestmanneyingur og var spurð hvort það væri eilífur Brekkusöngur hjá þeim enda þjóðhátíðin í Eyjum skammt að baki. “Já, það er alltaf Brekkusöngur hjá okkur,” svaraði hún að bragði. “Það er svo ánægjulegt að koma hingað, spila og syngja og vera með þessu skemmtilega fólki hér í félagsstarfinu. Við erum oft fleiri saman og spilum á þremur stöðum á meðal eldri borgara að staðaldri, hér í Boðáþingi og Gullsmára.” Sigurður tekur undir þessi orð. “Þetta er allt fyrir ánægjuna og við hefðum ekki viljað missa af þessu frábæra tækifæri,” segir hann og Anna Kristín bætir við að það væri ekkert félagsstarf ef ekki væri um svona hressst og skemmtilegt fólk að ræða sem drifi þetta áfram. Sigurður segir að margt söngfólk notfæri sér félagsstarfið. “Sumir karlarnir syngja með Kátum körlum sem æfa í Árskógum og eftir öðrum man ég úr Föstbræðrum og svo er talsvert um að fólk syngi með Gerðubergskórnum sem á upptök sín í félagsstarfinu í Gerðubergi.”

Dans fyrir fólk með stuðningsbúnað

Eitt af því em er í boði í félagsstarfinu er stóladans en það er dans fyrir fólk sem á erfitt með hreyfingar eða gang. Fólk sem notar stuðningsbúnað á borð við göngugrindur eða er jafnvel bundið hjólastól. Notast er við tónlist af geisladiski og dansinn hannaður eftir hreyfigetu og þörfum þeirra em taka þátt í dansinum á hverjum tíma. Boðið er upp á leikfimi tvisvar í viku og Boccia er stöðugt vinsælt. Það sem oftast vekur athygli út fyrir veggj hússins er trúlega sú öfluga handavinna og listsköpun sem fer þar fram. Margir vinna í tré og hafa útskurðarmunir og jafnan vakið athygli á forsýningum þar sem almenningi er boðið að skoða afrakstur vetrarstarfsins hvort sem um úrskurð, smíði, málun, fatahönnun eða annað. Fjölbreytnin er fyrir öllu og athyglisvert hvaða hæfileikar leynast hjá fólki þegar það fær tíma og tækifæri til þess að sinna þeim og þjálfa undir stjórn leiðbeinenda.

Átján holu púttvöllur

Golf er eins konar þjóðarþrótt í Árskógunum en góður 18 holu púttvöllur er að húsabaki og á meðan tíðindamaður spjallaði við hópinn voru nokkrir út á lóð með golfsettin sín að þútta. Þegar klukkan nálgðist fjögur drifu hraustir menn sig út á flötina til þess að taka til. “Það verður að taka allt inn fyrir kvöldin,” segir Þórey. “Það er alltaf hætt á að eitthvað sé eyðilagt eða því stolið.”

Nefndir um hin ýmsu málefni

Sérstök nefnd annast um púttið en það eru margar fleiri nefndir í félagsstarfinu í Árskógum. Þar er líka að finna bridgenefnd, salarnefnd og móttökunefnd. Hlutverk hennar er að kynna nýjum íbúum innviði hússins og allt félagsstarfið og láta fólk vita af hvað hægt sé að gera sér til dægrastyttingar og skemmtunar. Svo er notendanefnd sem vinnur í samstarfi við félagsþjónustuna og umhverfisnefnd sem sér um lóðina og gætir þess að halda henni þrifalegri og fagurri.

Karlarnir eru að koma meira að starfinu

En hvað með konur og karla. Eru konurnar duglegri við félagsstarfið.



Mikið er um útsaum og aðrar hannyrðir í félagsstarfinu í Árskógum.



Líkan sem Hjalti Hjaltason smíður gerði af húsi sem upphaflega var byggt í Þýskalandi en endaði á Raufarhöfn, þar sem það varð eldi að bráð. Til voru ljósmyndir og teikningar sem Hjalti gat stuðst við þegar hann smíðaði líkanið.



Þessar konur höfðu um margt að spjalla yfir kaffinu. Myndin var tekin á sýningu í Árskógum á liðnu vori.



María Gunnarsdóttir, Sigurður Hannesson, Regína Birkis, Þórey S. Guðmundsdóttir og Guðberg Haraldsson eru öll virk í félagsstarfinu í Árskógum. María, Sigurður og Þórey eru tónlistarfólk og spila í félagsstarfi aldraðra á fleiri stöðum.

Þau segja að karlarnir séu að koma meira og meira að starfinu. Það sé líka ýmislegt í boði sem fangi huga þeirra. Konur hafi þó löngum verið iðnari og fljótari að koma. Þetta kunni að snúast að einhverju leyti um að karlar af þeirri kynslóð sem nú séu að komast á hin heldri ár hafi verið bundnari vinnu sinni og ef til vill vinnufélögum en konur

sem sumar hverjar hafi verið heimavinnandi að minnsta kosti að einhverju leyti og ef til verið virkari í félögum en karlarnir. En þetta sé mikið að jafnast og karlar stundi félagsstarfið af ákeið rétt eins og konur. Er starfsaldri lýkur taka margir að líta á félagsstarfið sem framhald af daglegum störfum. Þannig myndast heill heimur í félagsstarfinu.

Nichole Leigh Mosty skrifar um nágrannavörslu og félagsauð

Purfum að efla tækifæri íbúanna til að vera virkir

Í maí síðast liðnum var haldinn fundur um Nágrannavörsluverkefnið í Breiðholti og ég vil þakka þeim sem gáfu sér tíma til að mæta. Sem verkefnisstjóri hjá Þjónustumiðstöð Breiðholts er á mína ábyrgð að vinna í nánun samstarfi með götustjórum og íbúum í tengslum við nágrannavörslu. Breiðholt hefur lengi verið eitt virkasta hverfi hvað nágrannavörslu varðar. Það hefur verið markmið hjá Þjónustumiðstöð Breiðholts að elfa enn tengsl milli íbúa og borgakerfisins. Það er mín skoðun að nágrannavarsla sé tilvalin vettvangur fyrir íbúana að eiga samtal um hversdags líf og þarfir í Breiðholti.

Til að átta sig betur á þeim möguleikum sem nágrannavarsla býður upp á leitaði ég að uppruna verkefnisins. Nágrannavarsla („Neighborhood watch“) sem er verkefnið sem var sett af stað formlega árið 1972 í Bandaríkjunum. Nágrannavarsla er talinn vera stærsta sjálfbóðaliðastarfsemi í forvörnum í heiminum, haldið gangandi af íbúum í samstarfi við yfirvöld, sveitarfélög, borgarhluta og lögreglu. Þegar lesið er um rætur verkefnisins er það augljóst að það var fyrst og fremst hugsað sem leið til að virkja íbúana um tilkynningarskyldu sína og til að halda afbrotum frá viðkomandi götu eða hverfi. Ég man ennþá eftir auglýsingum í sjónvarpi um „McGruff the crime fighting dog“ sem var hluti af herferðinni til að vekja athygli á verkefninu og ábyrgð bandarískra borgara um að vera vakandi og beita réttum aðferðum við að tilkynna hluti til lögreglunnar.

Að vera augu og eyru

Í nágrannavörslu er það hlutverk íbúa að vera „augu og eyru“ götunnar eða hverfisins en alls ekki að fara í löggæslu hlutverkið sjálft. Það sem kom fljótlega í ljós þarlendis var að verkefnið gegndi mikilvægu hlutverki við að tengja fólk saman, efla félagsauð, samheldni og mynda þar með öruggara og ánægjulegra nágrenni. Í dag



Skemmtihlaup 4. júlí í Michigan sem nágrannavarsla foreldra mínna stendur fyrir.

er lýsing á verkefnið á vegum Landsamtaka Nágrannavarsla (National Neighborhood Watch) sett fram svona: „Our nation is built on the strength of our citizens. Every day, we encounter situations calling upon us to be the eyes and ears of law enforcement. Not only does neighborhood watch allow citizens to help in the fight against crime, it is also an opportunity for communities to bond through service. The Neighborhood Watch Program draws upon the compassion of average citizens, asking them to lend their neighbors a hand.“ Í mjög laulegri þýðingu gæti það hljómað á þessa leið. „Þjóðin byggir á styrk borgaranna. Á hverjum degi kalla aðstæður á okkur til að vera augu og eyru löggæslu. Nálægðin gerir borgurum kleyft að hjálpa til í baráttunni gegn glæpum. Tækifæri fyrir samfélag felast í að tengjast í gegnum þjónustu. „Í The Neighborhood Watch Program“ býður samúðin borgarana um að lána nágrönnum sínum hönd. "

Skoðaði hvað verið er að gera í Ameríku

Ég ákvað að á meðan ég var

í sumarleyfi á æskulóðum mínum í sumar að kanna málið og sjá til hvort þar væri verið að gera eitthvað sem við gætum hugsanlega nýtt okkur í Breiðholti. Foreldrar mínir eru þátttakendur í verkefninu. Meira að segja stjúpabbi minn hætti nýlega sem götustjórinn hjá Lakeshore Drive. Þau búa í smábæ í Michigan þar sem eingöngu tíu þúsund manns búa. Í götunni þeirra eru til orðin hálfgerð samtök þar sem fólkið tekur sameiginlega ákvörðun um ýmsar framkvæmdir á borð við snjómokstur og þau vinna í mjög góðu samstarfi við bæjaryfirvöld. Samstarfið felst til dæmis í því að senda ábendingar og er leitað til þeirra vegna vegagerðar, lýsingu, rafmagns, sorps- og fráveitumála. Götusamtökin halda árlega skemmtihlaup og skrúðgöngu 4. júlí, hrekkjavökuveislu fyrir börn, jólahátíð þar sem allir eru með opið hús og nágrannar fara á milli húsanna til að óska hverjum öðrum gleðilegrar hátíðar. Þegar ég spurði um hefðbundið hlutverk nágrannavörslunnar þá var það bara hversdagsleikur nágrannanna að líta eftir húsnæði hvers annars og halda öllum upplýstum um afbrot og grunsamlega hreyfingu í hverfinu



Götuskilti frá götu í Detroit sem gefur til kynna að virk nágrannavarsla sé fyrir hendi.

og vera með náði samband við lögreglu sem hefur með umsjón og samskipti og samstarf við götustjóran.

Ráðgjafanefnd og tillögmíð

Ég gisti einnig hjá bróður mínum og eiginmanni hans sem búa í Detroit í Michigan. Við höfum lesið ýmislegt í fréttum um ástandið þar og ég hugsaði að nú fengi ég að heyra öðruvísi sögur. Þeir eru einnig með virka nágrannavörslu í hverfinu þar sem þeir búa. Áhugavert var að sjá hvernig félagsleg hlutverk með verkefninu hefur haft gríðarleg áhrif á uppbygging hverfisins og öryggistilfinningu sem hinsegin fólk þar er að upplifa. Götustjórar hafa búið til ráðgjafanefnd sem starfar á svipaðan hátt og hverfisráðin hérlandis. Götustjórar fara yfir tillögur og senda tillögur til Borgarráðs hvað varðar málefni íbúana. Þeir eiga reglulega



fundi með lögreglufyrirvöldum varðandi stöðu í afbrotamálum og starfsemi lögreglunnar. Þeir fá aðsendar umsóknir um breytingar á deiliskipulagi. Þeir eiga sæti fyrir áheyrnarfulltrúi um hátíðarhald í hverfinu og standa fyrir að verðlauna fegurstu götu og garða þess. Enn og aftur þegar ég spurði um hefðbundin hlutverk nágrannavörslunnar kom í ljós að fólk er mjög virkt í að draga úr afbrotum eða halda afbrotum frá hverfinu og götum.

Efla tækifæri íbúanna til að vera virkir

Eftir að hafa kynnst nýjum möguleikum um þróun verkefnisins get ég ekki sagt annað en ég hlakka til áframhaldandi samstarfs og þróun með ykkur hér í Breiðholti. Nágrannavarsla miðar að því að styrkja fólk til að vernda sjálfan sig, eignir sínar og draga úr ótta við innbrot með því að bæta heimaöryggi. Þetta snýst um hugsunarhátt, ábyrgð og samkennd. Við ætlum að halda áfram að reyna að efla nágrannavörslu í Breiðholti og með það í huga viljum við elfa tækifæri íbúana til að vera virkir þátttakendur í lýðræðislegu samfélagi. Öllum er velkomið að hafa samband og afla sér frekari upplýsingar <https://reykjavik.is/nagrannavarsla-i-breiðholti>.

www.breiðholt.is

Breiðholtsbúar: Ökuskólinn í hverfinu ykkar. Auk hefðbundins réttindanáms býður Ökuskólinn í Mjódd upp á eftirfarandi fjölda námskeiða m.a.

- B-réttindi á íslensku, pólsku og ensku
- Námskeið vegna akstursbanns
- Bifhjólanámskeið
- Meiraprófsnámskeið
- Afleysingamannanámskeið á leigubíl og Atvinnuleyfishafanámskeið í samvinnu við Samgöngustofu
- Endurmenntun Atvinnubílstjóra



Upplýsingar og innritun í síma 567 0300. Opíð 10–17 alla daga.

www.bilprof.is

Höfum fulla trú á verslunarmiðstöðinni

- segja Guðmundur Guðlaugsson og Fríða Birna Þráinsdóttir sem opnuðu verslunina Esjugrund fyrir á árinu og hafa tekið að sér rekstur húsfélagsins.

Hjónin Guðmundur Guðlaugsson og Fríða Birna Þráinsdóttir opnuðu verslun þar á liðnu vori undir nafninu Esjugrund. Þau hafa undanfarin ár rekið heildverslun og einnig verið með verslun á netinu undir heitinu esjugrund.is . Þau versla einkum með allskyns búsáhöld og tæki til matvinnslu og matargerðar ásamt fl. Þegar losnaði pláss í Hólagarði kom þeim til hugar að opna verslun til viðbótar við sölustarf sitt þótt margir viðskiptavina þeirra séu utan höfuðborgarinnar. Þau opnuðu verslunina í apríl.

Guðmundur kvaðst hafa byrjað að flytja inn ýmsar vörur fyrir einum og hálfum áratug. Hann hafi fengist við innflutning á ýmskonar tækjum til matvinnslu og einnig búsáhöldum. “Viðskiptavinirnir hafa einkum verið bændur sem eru að framleiða beint frá býli, trillukarlar og veiðimenn en með versluninni hér í Hólagarði erum við að stækka kúnnahópinn. Við erum að færa okkur nær heimilunum og erum að bjóða ýmsar vörur sem henta vel við daglega heimilisumsýslu. Ég get til dæmis nefnt vacuum pökkunarvélarnar sem eru mjög handhægar. Þær eru á stærð við lítinn tölvuprentara. Nú er verið að reyna að draga úr notkun á plasti og einnig er mörgum umhugað að nýta matvæli vel. Henda minna en áður. Þá getur þessi búnaður komið að góðu gagni. Fólk getur til dæmis geymt afganga af mat mikið lengur með því að vakuumpakka honum og eins er hægt að gera stærri innkaup í einu. Opna umbúðir og skipta innihaldinu í hæfilega skammta eftir fjölda fólks í heimili. Ég get nefnt sem dæmi að ýmskonar kjötmeti sé selt í stórum pakkningum. Hver eldar úr tveimur eða jafnvel fimm kílóum af hakki í einu á hefðbundnu heimili þar sem eru kannski



Fríða Birna og Guðmundur í verslun sinni Esjugrund í Hólagarði. Þar kennir ýmssa hluta og vörutegunda sem ekki eru í boði í hverri búð.

tveir eða fjórir í mat? Þá kemur sér vel að útbúa hæfilega skammta og vakuumpakka þeim. Með því verður geymslupolið allt að sex sinnu lengra vacuum pakkað.” Guðmundur segir þessa pakkningu einnig henta vel til þess að varna því að lykt af lyktarsterkum mat berist á milli matvæla og engin hætta er á frostþurrki í matvælunum. Til dæmis lykt af reyktum matvælum sem önnur matvæli geti hæglega tekið í sig. Til búðotar við heimilistækin bjóða þau einnig vörur – vélar og tæki fyrir stærri framleiðendur þótt sala þeirra fari fram á netinu og utan verslunarinnar í Hólagarði.

Reykofnarnir eru vinsælir

Guðmundur bendir á eitt stærra tæki sem þau eru með í búðinni en það er reykofn. “Þessir ofnar eru vinsælir. Fólk er að kaupa þá til þess að reykja heima. Ofnarnir henta bæði í heit- og kaldreykingu á kjöti, fiski, grænmeti, osti og salti. Við erum líka með 18 viðartegundir af sagkökum til þess að nota við reykunguna.”

Margt fleira er að finna í verslun þeirra í Hólagarði. Einkum vörur sem tilheyra búsáhöldum. Vörur á borð við vönduð hnífasett og fleiri búsáhöld. Þau eru með

heyronarhlífir af ýmsum gerðum fyrir fólk sem þarf að vinna í hávaða og einnig vörur fyrir veiðimenn – þar á meðal veiðivesti með floti.

Í haust byrjuðum við að flytja inn pallahitara/kamínu þar sem fólk getur brennt afgangs við og eldað á þeim. Ozpig eru ástralskir pallahitarar/kamínur.”

Höfum fulla trú á verslunarmiðstöðinni

En hvað segja þau um Hólagarð. “Við komum upphaflega hingað því við vissum af lausu plássí. Það var að verða þröngt um okkar og með þessu opnaðist einnig leið til þess að nálgast nýja viðskiptavini,” segir Guðmundur. “Við höfum líka fulla trú á verslunarmiðstöðinni. Hún er að ganga í endurnýjaða lífdaga eftir nokkra hnignun. Það voru tóm verslunarpláss hér en nú er komin verslun í hvert rými. Nýjar búðir hafa verið að opna,” bætir Fríða Birna við. Fyrir nokkru settu þau upp lottókassa í versluninni hjá sér. “Nú kemur fólk hingað og kaupir lottómiða,” segir Guðmundur og bætir við að margir versli fleira í leiðinni hvort sem það sé í búðinni hjá þeim eða í öðrum verslunum. “Við höfum fregnað frá öðrum fyrirtækjum að veltan hafi verið að vaxa og maður sér fleira fólk ganga hér um.” Húsfélagið í Hólagarði hefur að undanförnu verið að glæða aðkomu og útlit Hólagarðs og meðal annars fest kaup á bekkjum og þrifið og málað. Búið er að ráða tvo hlutastarfandi húsverði sem búsettir eru hér í nágrenninu. Guðmundur kveðst vongóður um að sú þróun sem nú sé hafin haldi áfram og Hólagarður haldi áfram að eflast sem verslunarmiðstöð um ókomna tíð.



Við eigum fyrirbyggjandi pústkerfi í flestar tegundir bifreiða!

Kvikk þjónustan sérhæfir sig í pústþjónustu fyrir flestar gerðir bifreiða. Um er að ræða viðgerðir og smíði auk þess sem við flytjum inn pústkerfi á góðu verði.

Einnig sinnum við öðrum þáttum bifreiðaviðgerða s.s. bremsuviðgerðum, undirvagnviðgerðum, stýrisgangi og fjöðrunarbúnaði.

Við leggjum metnað okkar í vandaða þjónustu á góðu verði svo hagnkvæmt verði að leita til okkar.



Grillaðu eins og meistari með Kamado grilli



Kamado grillin eru einstök þegar þú vilt ná fram því besta í matargerðinni.

Með Kamado Cito grilli nærð þú fullkomnum árangri og hefur endalausa möguleika til að grilla, steikja, baka, reykja eða hægelda.

Vagnhöfða 5 - 110 Reykjavík - Sími 5 200 600 - kvikk@kvikk.is - kvikk.is

Vagnhöfða 5 - 110 Reykjavík - Sími 5 200 600 - grill@kvikk.is - kamadogrill.is

Púttmót í Árskógum

Íbúar í Árskógum 6 til 8 héldu púttmót á dögunum. Mótið fór fram á púttvelli Félagsstarfsins Árskógum í ágætis veðri. Keppni var mikil og mjótt á mununum á verðlaunasætunum.

Veitt voru verðlaun fyrir þrjú efstu sætin í karla- og kvennaflokki. Keppt var um veglega farandbikara sem Landsbankinn Mjódd gaf, og kom útibússtjórinn sjálfur og afhenti sigurvegurum.

Sigurvegari í kvennaflokki varð Ingibjörg Björnsdóttir, í 2. sæti varð Jakobína Jakobsdóttir og í 3. sæti varð Kristín Hjaltadóttir.

Sigurvegari í karlaflokki varð Eiríkur Sævaldsson, í 2. sæti varð Jónas Gestsson og í 3. sæti varð Guðmundur Sigurðsson.



Frá vinstri Jónas Gestsson, Eiríkur Sævaldsson og Guðmundur Sigurðsson.



Frá vinstri Jakobína Jakobsdóttir, Ingibjörg Björnsdóttir og Kristín Hjaltadóttir.



Vinningshafar á púttmótinu.

**ALLTAF FULLT BORD
AF FERSKUM FISKI
OG FISKRÉTTUM**

Opið alla virka daga kl. 9 – 18:30.



ÁFRAM ÍR

Breiðholtsblaðið

Auglýsingasími: 511 1188

HÓLAGARÐUR

Persónuleg þjónusta í vinalegu umhverfi



Boltinn í beinni

S: 567 8444

Krá • Sportbar

Gullnáman



KLIPP-ART

HÁRGREIÐSLUSTOFAN

AfroZone



f Fætur & fegurð

HÓLAGARÐI - LÖUHÓLUM 2-4 - Sími 557 5959

Fisha.is



**DZIEN
DOBRY**

DÝRARÍKIÐ

Elvar nýr aðstoðar-skólameistari í FB

Elvar Jónsson hefur verið ráðinn aðstoðarskólameistari FB. Elvar var áður skólameistari Verkefnaskóla Austurlands. Magnús Ingvarsson sem verið hefur aðstoðarskólameistari um árabil lét af því starfi á liðnu sumri þegar hann var ráðinn skólameistari Fjölbrotaskólans við Ármúla.



Elvar Jónsson
aðstoðarskólameistari.

Hverfið mitt – Breiðholt:

Íbúar vildu betri sundlaug og upplýsta skíðabrekku

„Það gengur ákaflega vel að láta hugmyndir íbúa verða að veruleika,“ segir Bragi Bergsson, verkefnastjóri framkvæmda fyrir Hverfið mitt. „Eftir að niðurstöður kosninga lágu fyrir gátum við boðið verkið út tímanlega fyrir sumarið og með þessu fyrirkomulagi gengur mun betur að láta dæmið ganga upp,“ segir Bragi.

Íbúar í Reykjavík kusu 76 verkefni til framkvæmda í ár, en alls voru 450 milljónir króna í framkvæmdapottinum og skiptist sú upphæð milli hverfa. Kosið var í nóvember fyrir tæpu ári síðan og var kosningabátttaka sú besta til þessa. Í beinu framhaldi af kosningum var unnið að verkhönnun og gerð útboðsgagna.



Bragi Bergsson verkefnastjóri í skíðabrekku við Jafnasel þar sem íbúar kusu bættu lýsingu.

Hugmyndirnar sem íbúar í Breiðholti kusu til framkvæmda voru:

- Lýsing á göngustígum í Seljahverfi
- Kaldur pottur í Breiðholtslaug
- Lýsing í Elliðaárdal
- Leiktæki og tartan í Breiðholtslaug
- Lýsing og borðbekkir við skíðabrekku hjá Jafnaseli
- Lagfæra svæðið við færanlegar kennslustofur við Seljaskóla
- Fjölga bekkjum í Seljahverfinu
- Lagfæring á aðkomu Breiðholtsskóla
- Grindverk við körfuboltaspjald á lóð Hraunheima

Flest þessara verkefna eru búin eða á lokastigi framkvæmdar. Verkefnin í Breiðholtslaug, kaldi potturinn og leiktæki eru að klárast í verkhönnun og hefjast framkvæmdir innan tíðar. Samhliða þeim framkvæmdum verður ráðist í fleiri verk við Breiðholtslaug

eins og uppsetningu nýrrar rennibrautar og byggingu nýrra útiklefa. Með því að sameina framkvæmdir á einn tíma er hægt að lágmarka ónæði sem sundlaugargestir verða fyrir.

Braga er mikið í mun að miðla góðum upplýsingum um stöðu framkvæmdanna og má sjá gott yfirlit yfir verkin í Framkvæmdasjá Reykjavíkurborgar. Upplýsingasíða fyrir Breiðholt hefur eftirfarandi léttleikandi og nettu vefslóð <https://reykjavik.is/framkvæmdasjain/hverfid-mitt-breiðholt-framkvæmdir-2018en> auðvitað má einnig gúggla „Breiðholt Hverfið mitt“. Á upplýsingasíðunni eru vísanir á upphaflegu hugmyndina, kosningatillöguna og síðan endanlega verkhönnun. Bragi segir að auðvitað geti hugmyndir tekið breytingum og oft þurfi að laga þær að þeim ramma sem deiliskipulag setur.

Næsta kosning verður spennandi

Auk þess að fylgja eftir framkvæmdaáætlun sumarsins hefur Bragi einnig á sinni könnu að vinna úr þeim 800 hugmyndum sem söfnuðust í mars. Fyrir hvert hverfi verður stillt upp 20 – 25 hugmyndum og unnin frumhönnun fyrir hverja þeirra og hún kostnaðarmetin. Bragi segir að fjölmargar góðar hugmyndir hafi skilað sér.

Það kemur síðan í hlut íbúa að ákveða hvað verði framkvæmt. Kosningavefurinn verður opinn í nær tvær vikur. Íbúar eru hvattir til að kjósa og vakin er athygli á að þeim er heimilt að hampa eftirlætishugmynd sinni og hvetja aðra til þátttöku. Kosningaaldurinn í íbúakosningunni var lækkaður um eitt ár og hafa nú allir íbúar 15 ára og eldri kosningarétt.

Kosið verður 17. - 30. október 2018 á vefsíðunni hverfidmitt.is.



BORÐTENNISBORÐ



PLAYBACK borðtennisborð frá BUTTERFLY m/neti, blá eða græn 19mm borðplata
Verð: 59.478 kr m/vsk -



pingpong.is - Síðumúla 35 (að aftanverðu)- S: 568 3920



Aldrei að skafa! Með Webasto bílahitara



Þú hitar bílinn með fjarstýringu og nýtur þannig þæginda og öryggis



Webasto
Feel the Drive

Bílasmiðurinn hf. Bildshöfða 16 - 110 Reykjavík - sími 5672330 - www.bilasmiðurinn.is - bilasmiðurinn@bilasmiðurinn.is

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

Næg bílastæði

VELKOMIN



Söngféлага vantar í Gerðubergskórinn

Gerðubergskórinn er að hefja vetrarstarf sitt og vantar kórfélag einkum karlmenn. Kórinn samanstendur að mestu af heldri borgurum þótt fólk á ýmsum aldri hafi sungið í honum. Kórinn hefur starfað árum saman sagði Sigurður Már Helgason sem sem lengi hefur starfað með kórnum að reglulega þurfi að endurnýja söngkraftana. Fólk eldist. Raddir breytast og að endingu hverfur fólk úr þessum heimi.

Nú vantar fleiri raddir í kórinn og er þeirri ósk nú komið á framfæri við söngelska Breiðholtsbúa og aðra að rúm sé fyrir þá í kórstarfinu. Ekkert aldurstakmark er til viðmiðunar og því geta allir verið með sem hafa gaman af söng og hafa þokkalega kórrödd. Æfingar



Gerðubergskórinn hefur komið fram við margvísleg tækifæri í gegnum árin. Hér er Árni Ísleifsson við pianóið.

Gerðubergskórsins fara fram á mánudögum og föstudögum.

Gerðubergskórinn er löngu orðinn þekktur í sönglífi höfuðborgarsvæðisins og jafnvel víðar. Kórinn hefur komið fram við ýmis tækifæri og eftirtektarvert er hversu oft og víða hann hefur sungið þar sem heldri borgarar koma saman. Fyrir nokkrum árum hlaut kórinn styrk frá Rotarý mönnum og þar minntist Vilhjálmur Þ. Vilhjálmsson þáverandi forseti Rótarý Breiðholts og fyrrum borgarstjóri Guðrúnar Jónsdóttur sem lengi stýrði félagsstarfinu í Gerðubergi og sagði meðal annars. “Það var ekki síst henni að þakka að augu okkar beindist

að Gerðubergskórnum, kórs eldri borgara í Breiðholti, þegar við fyrir þremur árum ræddum um stuðning við samfélagsleg verkefni í hverfinu. Það var ekki eingöngu sú ástæða sem leiddi til ákvörðunar okkar um að styðja kórinn, heldur dugnaður og framlag kórsins til betra og skemmtilegra mannlífs, ekki bara í Breiðholti, heldur einnig á höfuðborgarsvæðinu og landsbyggðinni, ekki síst á hjúkrunarheimilum, í kirkjum, félagsmiðstöðvum fyrir aldraða, Breiðholtsdögum og víðar.” Og nú er bara að láta slag standa. Mæta á æfingu hjá Gerðubergskórnum og njóta skemmtilegs félagsskapar.

Kolbrún vill lækka gjald fyrir skólamáltíðir



Kolbrún Baldursdóttir sálfræðingur og borgarfulltrúi Flokks fólksins vill lækka gjald fyrir skólamáltíðir um þriðjung. Hún hefur flutt tillögu um það í borgarráði.

Kolbrún segir mikilvægt að börn sitji við sama borð þegar kemur að grunnþörfum eins og að fá að borða. Efnahagsstaða foreldra sé misjöfn. Sumir foreldrar hafi ekki efni á að kaupa skólamáltíðir fyrir börn sín. Eina leiðin til að tryggja að ekkert barn sé svangt í skólanum sé að stuðla að því með öllum ráðum að foreldrar þeirra hafi ráð á að kaupa handa þeim skólamáltíðir.

Í greinargerð Kolbrúnar með tillögunni segir m.a. að börnum eigi ekki að vera mismunað vegna fjárhagsstöðu foreldra þeirra. Fordæmi séu nú þegar fyrir lækkun kostnaðar vegna skólamáltíða í öðrum sveitarfélögum og ætti Reykjavík ekki að láta sitt eftir liggja. Flokkur fólksins hefur áður lagt fram tillögu um fríar skólamáltíðir en sú tillaga var felld á fundi skóla- og frístundaráðs í ágúst. Kolbrún kveðst gera sér grein fyrir að aðgerð af þessu tagi mun lækka tekjur skóla- og frístundasviðs um meira en einn milljarð kr. á ári sem vissulega sé stór bita af öllum tekjum sviðsins. Hún segir að í stað þess að fara í sparnaðaraðgerðir innan sviðsins sé það á ábyrgð borgarinnar að forgangsraða í fjárreiðum og í þessari tillögu sé verið að leggja til að borgin forgangsraði fjármunum í þágu barnanna.

Actavis

Er maginnn í steik?

Omeprazol Actavis

– Við brjóstsviða og súru bakflæði

20 mg, 14 og 28 stk. – fáanlegt án lyfseðils í næsta apóteki

Omeprazol Actavis, 20 mg magasýrupolin hörð hylki, innihalda virka efnið ómeprazol sem tilheyrir flokki lyfja sem kallast „prótónpumpuhemlar“ og verka með því að draga úr sýruframleiðslu magans. Omeprazol Actavis er ætlað til notkunar hjá fullorðnum til skammtíma meðferðar við einkennum bakflæðis (t.d. brjóstsviða og nábit). Lyfið er ætlað til inntöku og er mælt með því að hylkin séu tekin að morgni, fyrir máltíð (svo sem morgunverð) eða á fastandi maga. Gleypið hylkin í heilu lagi með hálfu glasi af vatni. Hylkin má hvorki tyggja né mylja. Þetta er vegna þess að hylkin innihalda húðuð korn sem hindra niðurbrot lyfsins í magasýrunni. Mikilvægt er að skemma ekki kornin. Ráðlagður skammtur er eitt 20 mg hylki eða tvö 10 mg hylki einu sinni á sólarhring í 14 daga. Hafðu samband við lækni ef einkennin hafa ekki horfið á þessum tíma. Nauðsynlegt getur verið að taka hylkin í 2-3 daga samfelld áður en einkennin réna. 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

Vnr 06 68 62

Omeprazol Actavis 20 mg

14 magasýrupolin hörð hylki

Allt komið á fullt í félagsmiðstöðvunum



Allt klárt fyrir Reykjavíkurdrauminn.

Félagsmiðstöðvarnar í Breiðholti eru þrjár talsins. Hólmasel fyrir börn og unglinga í Seljaskóla og Ölduselsskóla. Félagsmiðstöðin Hundrað&Ellefu (í Miðbergi) fyrir börn og unglinga í Hólabrekkuskóla og Fellaskóla. Svo er Bakkinn félagsmiðstöð fyrir börn og unglinga í Breiðholtsskóla og er hún staðsett inn í skólanum. Nú er starfið hjá okkur farið á fullt en við opnuðum eftir sumarfrí 27. ágúst síðastliðin.

Svo höfum við verið með áttunda bekkjarkvöld til að bjóða 8. bekk í skólunum velkominn ásamt opnum húsum, allskyns mótum, ískvöldi, bakstri og margt fleira. Starfið okkar er frítt, fyrir utan einstaka viðburði sem við þurfum að rukka fyrir en reynum ávallt að halda því í lágmarki. Unglingalýðræði er virkt í öllum félagsmiðstöðvunum. Auglýstir eru stórfundir innan hverrar félagsmiðstöðvar þar sem allir geta komið með hugmyndir að dagskrá fyrir næsta mánuð. Við hvetjum því alla unglinga að vera duglega að koma með hugmyndir og nýta félagsmiðstöðina eins vel og þau geta. Hægt er að nálgast opnunartíma félagsmiðstöðvanna og allar upplýsingar um félagsmiðstöðvarnar á midberg.is.

Reykjavíkurdraumurinn ratleikur

Við erum með nokkra stóra viðburði á haustönninni en þar má til dæmis nefna Reykjavíkurdrauminn sem var núna í september. Reykjavíkurdraumurinn er ratleikur um alla Reykjavík þar sem krakkarnir kepptust í liðum um að klára þrautir á nokkrum stöðum og koma svo fyrst í mark þar sem beið þeirra pylsuveisla. Mikil gleði og samheldni var í liðunum og öllum gekk vel að koma sér í gegnum leikinn. Unglingar úr félagsmiðstöðinni Hundrað&ellefu bær sigur úr bítum þetta árið. Næstu stóru viðburðir eru svo náttfatanótt í október, Rímnaflæði í nóvember og söngkeppni Breiðholts í desember. Þannig má með sanni segja að það er nóg að gerast hjá okkur á önnina og við rosalega spennt að sjá sem allra flesta nýta sér frábæra dagskrá og viðburði félagsmiðstöðvanna í Breiðholti.



Pangbakka 10 (MJÓDD) • Sími: 557-2053

Ekki háð umhverfismati

Niðurstaða Skipulagsstofnunar er að endurnýjun veitukerfa í Elliðaárdal í Reykjavík sé ekki háð mati á umhverfisáhrifum. Framkvæmdirnar séu ekki líklegar til að hafa í för með sér umtalsverð umhverfisáhrif.

Veitur vilja endurnýja veitulagnir, hitaveitu, vatnsveitu og rafveitu í Elliðaárdal og yfir Reykjanesbraut auk þess að leggja nýjar fráveitulagnir. Framkvæmdin felur meðal annars í sér að lagnir verða lagðar þvert yfir árfarveg Elliðaánna og verður árfarveginum breytt að hluta á meðan á þeim stendur. Skipulagsstofnun segir að umhverfisáhrif framkvæmdanna felist helst í áhrifum á lífríki Elliðaár. Þau verði tímabundin verði tilmælum Hafrannsóknastofnunar fylgt. Ráðist verði í framkvæmdir utan veiðitíma og gert ráð fyrir að þær taki tvær vikur.



Foreldrar
verum samtaka



Útivistarreglurnar

1. september til 1. maí

12 ára börn og yngri mega vera úti - til kl. 20

13 – 16 ára börn mega vera úti - til kl. 22

1. maí til 1. september

12 ára börn og yngri mega vera úti - til kl. 22

13 – 16 ára börn mega vera úti - til kl. 24

Útivistarreglurnar eru samkvæmt barnaverndarlögum. Börn mega ekki vera á almannafæri utan ofangreinds tíma nema í fylgd með fullorðnum. Bregða má út af reglunum þegar börn 13-16 ára eru á heimleið frá viðurkenndri skóla-, íþróttá- eða æskulýðssamkomu. Aldur miðast við fæðingarár.



Samstarfshópur um forvarnir



Ríkislögreglustjórnin



LANDMARK SMÁRINN

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

ANDRI SIGURÐSSON
Löggiltur fasteignasali

s 690 3111



Karlakaffið í Fella- og Hólakirkju að fara af stað eftir sumarhlé

Guðni Ágústsson verður fyrsti gestur haustsins

Karlakaffið í Fella- og Hólakirkju er að fara af stað. Það er haldið síðasta föstudag hvers mánaðar á milli kl. 10.00 og 11.30. Karlakaffið kom í upphafi til af því að algengt var að karlar biðu eftir konum sínum sem voru að koma til félagsstarfs. Þeir sátu jafnvel í bílum sínum. Þá vaknaði sú skemmtilega hugmynd að efna til kaffifunda þar sem ýmsir þekktir menn kæmu og flyttu erindi eða spjölluðu við eldri herramenn. Af mönnum sem má nefna og heimsótt hafa karlakaffið eru Ómar Ragnarsson, Ellert B. Schram og Helgi Pétursson sem löngum var kenndur við Ríó tríóið. Næsta karlakaffi verður föstudaginn 28. september.

Kristín Kristjánsdóttir djákni segir að stór hópur karla komi til að hlusta á erindi gestanna. Guðna Ágústsson fyrrum landbúnaðarráðherra ætlar að riða á vaðið núna í september og Jón Baldvin Hannibalson fyrrum utanríkisráðherra kemur í október en ekki er búið að festa niður nóvember gestinn. Karlakaffið fer svo í frí í desember enda er síðasti föstudagur þess mánaðar á milli jóla og nýárs. “Karlakaffi er mjög vinsælt hjá okkur, við starfsfólkið - við öll, kirkjuverðir, djákni og prestar tökum á móti körlunum bjóðum upp á kaffi og vínarbrauð. Ekkert gjald er en frjáls framlög. Það er regla hjá okkur að karlarnir njóti samvistanna einir í salnum, því rétt eins og á samfundum kvenna breytist flæðið þegar karl bætist í hópinn. Í staðinn þössum við konurnar upp á að nóg sé á könnunni.”

Margir óduglegir að drífa sig út

Kristín segir þetta fyrst og fremst vera notalega og skemmtilega stund. “Karlar af þessari kynslóð hafa margir unnið mikið um ævina, ekki haft tíma fyrir áhugamál og missa því mikið þegar þeir hætta

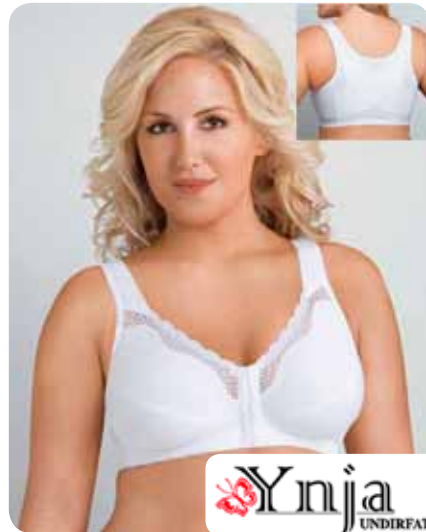


Guðni Ágústsson ásamt tvífara sínum Jóhannesi Kristjánssyni eftirhermu. Jóhannes verður ekki með honum í karlakaffinu en Guðni mun ábyggilega standa fyrir sínu án tífara með körlum á góðum aldri í Fella og Hólakirkju.

að vinna. Margir eru óduglegir að drífa sig út og vanafastir; fara bara í sinn heita pott og þaðan heim, og því þarf að ýta á þá að sýna sig og sjá aðra. Í karlakaffinu hafa þeir kærkominn vettvang til að hitta aðra karla, eignast nýja kunningja og oftast en ekki koma góðir vinir sem hafa tekið félaga sinn með og eiga skemmtilega samveru. Erindin sem gestir okkar eru með eru allskonar oftast bara um lífið og tilveruna, hvernig er að vera hættur að vinna, hvernig er að vera komin af launaskrá, heilsufarið o.s.frv.”

Bómullar brjóstahaldarar spangalausir

Verið
velkomin í
Versluna
Ynju
Glæsibæ



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

www.breidholt.is

BÓKAKAFFI

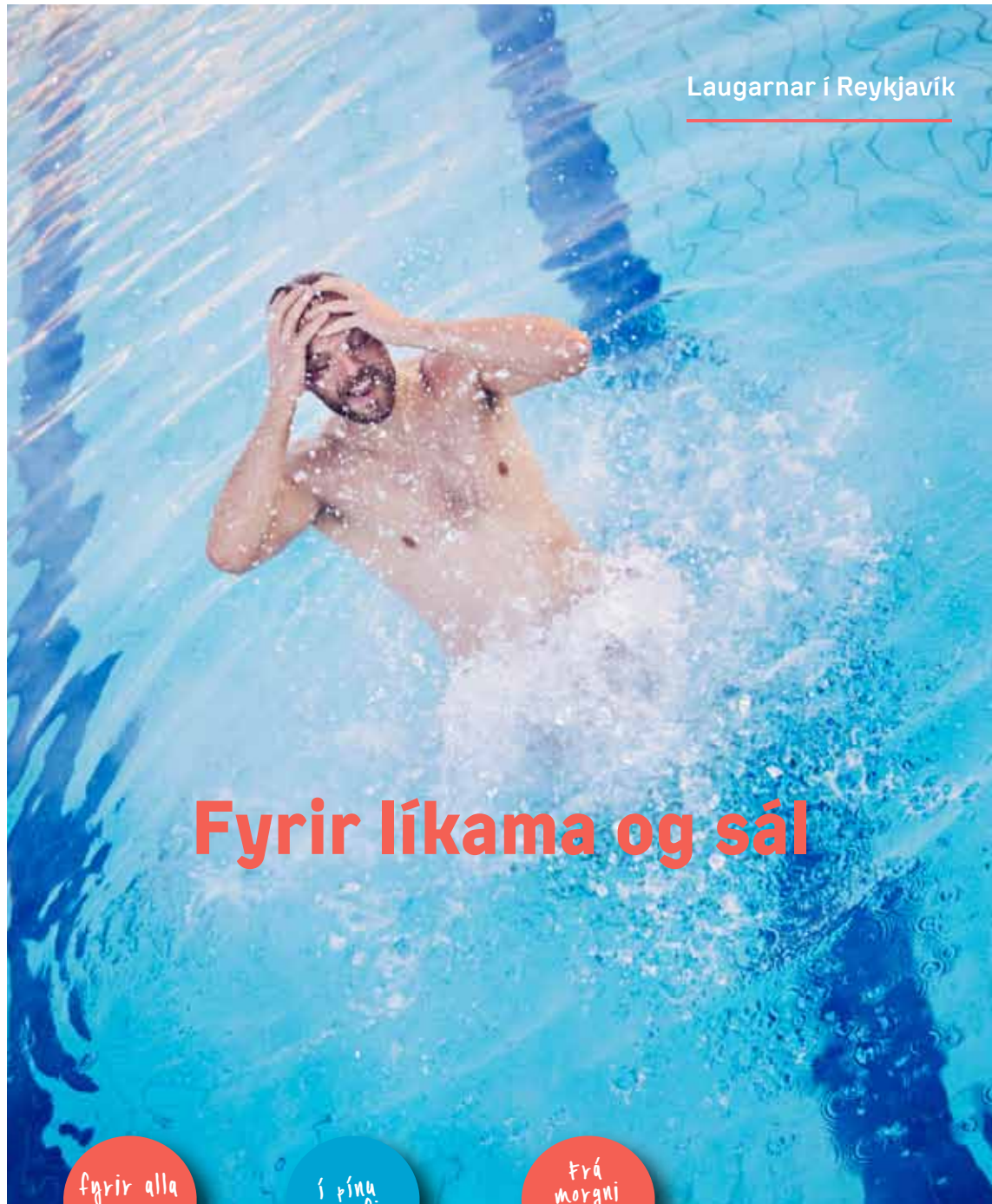
Borgarbókasafnið | Menningarhús Gerðubergi
Miðvikudaginn 26. september kl. 20 - 22



Ævintýri Tinna með Gísla Marteini

Hver man ekki ekki eftir bræðrunum Skafta og Skapta, eða hefur spreytt sig á að tvinna saman blótsyrði í anda Kolbeins Kafteins? Sjónvarpsmaðurinn og Tinnafræðingurinn Gísli Marteinn fjallar um Tinnabækurnar á fyrsta Bókakaffi haustsins.

Allir velkomnir!



Laugarnar í Reykjavík

Fyrir líkama og sál

fyrir alla
fjölskylduna

í þínu
hverfi

Frá
morgni
til kvelds



Sími: 411 5000 • www.itr.is

BORGARBÓKASAFNIÐ
MENNINGARHÚS GERÐUBERGI

www.borgarbokasafn.is

Borgarbókasafnið
@borgarbokasafn

Tilvalin gjöf fyrir dömur á öllum aldri



... svo ótrúlega þægileg eftir sturtuna eða baðið!

Fáanleg í 12 litum í fullorðins- og barnastærð.

Helstu útsöluaðir í Reykjavík
Allar sundlaugar, Apótekarinn Mjódd og Breiðhöfða, Lyf og heilsa; Granda, Kringlu og Austurveri, Snyrtivöru-búðin Glæsibæ, Mistý, Lyfjaver, Reykjavíkur Apótek, Árbæjarapótek, Urðarapótek.
Netverslanir Aha.is, Heimkaup og Krabbameinsfélagið.

Sif
höfuðhandklæði
elfursif@internet.is gsm 660 8860
Nánar um sölustaði á facebook

ÚTFARARSTOFA ÍSLANDS

Auðbrekku 1, Kópavogi SÍÐAN 1996

ALÚÐ • VIRÐING • TRAUST • REYNSLA



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



5 6 7 2 0 7 7 HÓLMASELI 2, 109RVK

Getraunanr. 111 www.leiknir.com
Leiknir var stofnað 1973 Austurbergi 1, Efra Breiðholti



Sævar Atli í U19 landsliðið

Framherjinn Sævar Atli Magnússon hefur verið valin í U19 ára landslið Íslands sem leikur tvo æfingarleiki gegn Albaníu ytra í september.

Sævar Atli hefur leikið frábærlega í sumar og hefur hann skorað 8 mörk í 17 leikjum og er hann einn ef markahærri leikmönnum deildarinnar. Sævar á nú þegar 13 leiki fyrir yngri landslið Íslands en þetta verður hans fyrsta verkefni með U19 ára liðinu.



Fjolla Shala til Makedóníu

Fjolla Shala Leikniskona og leikmaður bikarmeistara Breiðabliks hélt á dögnum til Makedóníu þar sem hún tekur þátt í landsliðsverkefni með Kosovo.

Fjolla og stöllur hennar í landsliðinu unnu frábæran 2-0 sigur á Makedóníu í æfingarleik. Fjolla er uppalinn Leiknismaður og þjálfar 6. flokk kvenna hjá félaginu.

Við óskum Fjollu og liðsfélugum hennar til hamingju með sigurinn og óskum þeim góðs gengis í komandi verkefnum.



Brenderup



Gæðakerrur fyrir öll tækifæri - mikið úrval aukahluta

Frá 139.000,- m/vsk

Garð- og tómsundakerrur
Kerrur með frábæra aksturseginnleika sem auðvelt er að geyma uppá enda. Góð burðargeta og frábært úrval aukahluta til að auka notkunarmöguleika kerrunnar.



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



Innbyggð geymsluhólf



Innfelldar krækjur

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



Frá 1.069.000,- m/vsk

Söluaðilar Motormax:

Toyota Kaupþúni Kaupþúni 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-B 201 Kópavogur Sími 535-3500	Kaupfélag Skagfirðinga Ártorgi 1 550 Sauðárkrúkur Sími 455-4500
---	--	---	--	--	---	---

Motormax ehf.
Vatnagarðar 12
Sími: 545 4040

Staða framkvæmda á ÍR-svæðinu

Vallarhúsið að komast upp og fjölnota knattús í undirbúningi

Stöðugt er unnið að framkvæmdum á ÍR svæðinu. Malbikun undir hlaupabrautaefni og stökkbrautaefni á frjálsíþróttavelli er lokið. Jarðvegur er kominn á svæðið sem verður sléttður út og þökullagt í framhaldinu innan hlaupa- og stökkbrauta.

Veðurfar á næstu vikum ræður því hvort næst að klára að leggja á stökkbrautir fyrir veturinn. Jarðval sf er verktakinn sem sér um framkvæmdina við völinn.

Þjónustuhús við frjálsíþróttavöll

Uppsteypu meginhluta vallarhússins við frjálsíþróttavöllinn er lokið. Þakplötusteypa er í undirbúningi og svo verður efri hæð hússins steipt á næstu vikum. Efri hæðin er aðeins yfir hluta jarðhæðar. Uppsteypu á að vera lokið í lok október. Geislasteinn er verktakinn sem sér um framkvæmdina við vallarhúsið.

Vinna við að leggja nýja fráveitulögn umhverfis ÍR-svæðið á þrjá vegu hófst 7. ágúst. Lögnin sem liggur við lóðamörk ÍR-svæðisins að vestan, norðan og austan leysir af núverandi lögn sem liggur í gegnum ÍR svæðið og undir fyrirhuguðu knattúsi ÍR við hlið núverandi gervigrasvallar. Um þessar lagnir flæðir vatn ofan úr Breiðholtshverfinu og endar í tjörn við Reykjanesbrautina vestan við ÍR-svæðið. Þaðan rennur vatnið í Kópavogslækinn og út í sjó. Áætluð verklok eru 31. janúar 2019. Óskatak ehf og Jarðbrú ehf eru verktakarnir sem sjá um framkvæmdina.

Tilboð í fjölnota/knattús opnuð í lok september

Í lok september verða opnuð tilboð í fjölnota/knattús sem byggja á norðan við núverandi gervigrasvöll ÍR. Áætlað er að framkvæmdir við fjölnota/knattús hefjist af fullum krafti þegar færslu á fráveitulögn líkur í janúar 2019.

Íþróttahús fyrir handbolta og körfubolta á ÍR-svæðinu, svokallað parkethús fyrir handbolta og



Mondo hlaupabrauta- og stökkbrautaefni hefur nú verið lagt á stærstan hluta hringbrautarinnar.



Vallarhús við frjálsíþróttavöllinn.

körfubolta er á hönnunarstigi ásamt byggingu sem tengir saman núverandi ÍR-heimili, fjölnota/knattús og parkethús. Gert er ráð fyrir að kraftur verði settur í hönnun þessa hluta íþróttamiðstöðvar ÍR í Mjódd þegar útboðsferli fyrir fjölnota/knattús lýkur.



Fréttir

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

Frjálsíþróttadeild ÍR

Opnar æfingar í tilefni af Íþróttaviku Evrópu



Lið ÍR stóð uppi sem sigurvegarar á Meistaramóti Íslands 15 til 22 ára fimmtánda árið í röð.

Vetrarstarfið er farið í gang hjá frjálsíþróttadeild ÍR, sem býður upp á æfingar fyrir iðkendur frá sex ára aldri undir handleiðslu reynndra þjálfara. Í Breiðholtsskóla eru æfingar fyrir börn í 1. til 6. bekk og frá 1. bekk og upp úr í Laugardalshöll.

ÍR-ingar líta björtum augum til komandi tímabils og stefna á að fylgja eftir góðum árangri sem náðist í sumar, þar sem lið ÍR vann Íslandsmeistarititlana í flokki fullorðinna og ungmenna 15 til 22 ára og varð bikarmeistari í fullorðinsflokki, auk þess sem einstaklingar úr félaginu stóðu sig frábærlega í keppni innanlands sem utan.

Íþróttavika Evrópu verður haldin 23.-30. september. Á meðan hún stendur verða opnar æfingar hjá frjálsíþróttadeildinni þar sem allir eru velkomnir að koma og prófa þessa fjölbreyttu og skemmtilegu íþrótt. Upplýsingar um æfingatíma má finna á ir.is undir Æfingatöflur og gjöld.

Árni nýr framkvæmdastjóri ÍR

Árni Birgisson hefur verið ráðinn framkvæmdastjóri ÍR í stað Þráins Hafsteinssonar sem sagði starfi sínu lausu á dögunum.

Árni kemur til starfa frá Blaðadreifingu ehf. þar sem hann hefur starfað sem framkvæmdastjóri síðastliðinn 2 ár. Þar á undan starfaði hann sem markaðs- og starfsmannastjóri hjá Tengi í Kópavogi. Árni þekkir mjög vel til ÍR og hefur síðustu 10 ár verið með annan fótinn, og oft á tíðum báða í húsakynnum ÍR vegna íþróttaiðkunar barna sinna eða tengt hinum ýmsum sjálfböðastörfum ÍR. Árni er að upplagi handboltamaður frá Selfossi og var ungur formaður körfuknattleiksdeildar Selfoss. Árni hefur sjálfur sagt að hann hlakki til að takast á við þetta krefjandi verkefni og kynna sér vel rekstur frábæru greina sem eru í boði hjá ÍR.

Eiginkona Árna er Ásta Hólm Birgisdóttir og saman eiga þau 4 börn (4 ÍR-inga) á aldrinum 4-21 árs.

Hinn nýji framkvæmdastjóri mun taka formlega til starfa 8. október næstkomandi og um leið og stjórn ÍR þakkar Þráni Hafsteinssyni kærlega fyrir góð störf í þágu ÍR, bjóðum við nýjan framkvæmdastjóra hjartanlega velkominn til starfa í þetta spennandi, fjölbreytta og skemmtilega starf fyrir okkur ÍR-inga.



Árni Birgisson



GETRAUNANÚMER

ÍR ER 109



MAGNESÍUM ♥ KÍSILL
HIN FULLKOMNA TVENNA
FYRIR HEILSU OG FEGURÐ

Mamma Veit Best
HREIN HEILSA

FJÖLBREYTT SAFNAÐARSTARF ÞJÓÐKIRKJUNNAR Í BREIÐHOLTI Í VETUR



Fella- og Hólakirkja

Sunnudagar

Kl. 11:00 Guðsþjónusta og
sunnudagaskóli.

Þriðjudagar

Kl. 12:00 Kyrrðarstund.
Kl. 13:00 Opið hús fyrir eldri borgara.
Kl. 15:30 Fermingarfræðsla.
Kl. 17:30 Djúpslökun og fyrirbæn
(hefst í október).
Kl. 19:30 Æfing kirkjukórs.

Miðvikudagar

Kl. 15:30 Fermingarfræðsla.

Fimmtudagar

Kl. 10:00 Foreldramorgnar.
Kl. 15:30 Leikjafjör KFUM og KFUK
1. - 4. bekkur.
Kl. 17:00 Leikjafjör KFUM og KFUK
5. - 7. bekkur.
Kl. 20:00 Unglingastarf KFUM og
KFUK 8. - 10. bekkur.

Föstudagar

Kl. 10:00 Karlakaffi
(síðasta föstudag í mánuði).

Athugið skráning í fermingarfræðslu
er hafin á www.fellaogholakirkja.is
Fermingarfræðsla hefst
25. september n.k.

Fylgist með á
www.fellaogholakirkja.is
og á facebook.



Seljakirkja

Sunnudagar

Kl. 11:00 Sunnudagaskóli.
Kl. 14:00 Guðsþjónusta.

Mánudagar

Kl. 14:00 Barnakór 3. og 4. bekkur.
Kl. 15:00 Barnakór 5. - 8. bekkur.

Þriðjudagar

Kl. 10:00 Foreldramorgnar.
Kl. 18:00 Menningarvaka eldri
borgara síðasti þriðjud. í mánuði.
Kl. 19.30 Kvenfélagi Seljasóknar
fyrsta þriðjud. í mánuði.

Miðvikudagar

Kl. 14:00 Barnastarf 1.-4. bekkur.
Kl. 15:00 Barnakór 1. og 2. bekkur.
Kl. 15:00 Fermingarfræðsla.
Kl. 15:30 Barnastarf KFUM og KFUK
5. - 7. bekkur.
Kl. 14:30 Helgistund í Skógarbæ.

Fimmtudagar

Kl. 10.30 Helgistund í
félagsmiðstöðinni Árskógum.
Kl. 12:00 Bænastund, hádegisverður
að stund lokinni.
Kl. 13:00 Fermingarfræðsla.
Kl. 14:00 Fermingarfræðsla.
Kl. 20:00 Æskulýðsfélagið Sela
8. - 10. bekkur.

Fylgist með á
www.seljakirkja.is
og á facebook.



Breiðholtskirkja

Sunnudagar

Kl. 11:00 Messa og sunnudagaskóli.
Kl. 14:00 Bæna og lofgjörðarstundir
á ensku (Prayer and worship Service
in English).

Mánudagar

Kl. 20:00 AA fundir.

Þriðjudagar

Kl. 15:00 Fermingarfræðsla.
Kl. 19:30 Æfingar Kórs
Breiðholtskirkju.

Miðvikudagar

Kl. 12:00 Kyrrðarstundir og
fyrirbænir.
Kl. 13:15 Samverur eldri borgara
- Maður er manns gaman.
Kl. 16:00 Kirkjukrakkar fyrir 6-9 ára.
Kl. 17:30 TTT fyrir 10-12 ára börn.

Fimmtudagar

Kl. 20:00 Biblíulestrar á vegum
Leikmannaskóla Þjóðkirkjunnar og
Reykjavíkurprófastsdæmis eystra.

Föstudagar

Kl. 10:00 Foreldramorgnar.

Síðasta sunnudag í mánuði

Kl. 20:00 Tómasarmessur.

Fylgist með á
www.breidholtskirkja.is
og á facebook.

Allir velkomir!