Breiðholtsblaðið

Dreift frítt í öll hús í Breiðholtinu

DESEMBER 2018

12. tbl. 25. árg.

Frá kl. 11-16

Hádegistilboð

LÍTIL PIZZA
af matseðli og 0,33 cl gos 1.000 KR.

MIÐSTÆRÐ
af matseðli og 0,33 cl gos 1.500 KR.

DOMINO'S APP WWW.DOMINOS.IS

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

Jólasund „Fyrir átta" hópsins.
Árlegt jólasund „Fyrir átta" hópsins fór fram í Breiðholtslaug 1. desember sl. Að venju var lagið tekið að sundi loknu við undirleik. Sjá nánar á bls 12.

- bls. 4-6
Viðtal við hjónin Ingibjörgu Jónasdóttur og Guðmund Gíslason

- bls. 8
Auglýst eftir starfsemi í verslunarkjarnana

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

ÚRVAL JÓLAGJAFA
Í APÓTEKINU SPÖNGINNI OG HÓLAGARÐI

HEITIR OG MJÚKIR BANGSAR
Bangsar með hitapoka í maganum, hægt að fá með hitapoka fyrir vatn eða þar sem hitapokinn er hveitipoki með lavender til að hita í örbylgjuofni. Fyrir börn sem vilja hlýtt og mjúkt knús.
Verð frá: 3.999 kr.

NÝR BÆKLINGUR ER KOMINN ÚT!

DECUBAL FACE WASH
Hreinsar húðina á mildan og áhrifaríkan hátt. Hefur létta og mjúka áferð, þurrkar ekki en skilur húðina eftir mjúka og hreina.
Verð: 1.582 kr.

REAL MADRID OG BARCELONA ILMIR
Góðir ilmir fyrir hressa stráka – tilvaldir í jólapakkann!
Verð: 2.799 kr.
Verð: 2.799 kr.

Apótekið – einfalt og ódýrt

Kynntu þér fjölbreytt vöruúrval á www.apotekid.is.

TILBOÐ Á NAUTAKJÖTI

Nautalund 6.875 kr/kg.
Nautainnralæri 4.515 kr/kg
Nautafille 4.991 kr/kg
Nauta gúllas 2.596 kr/kg
Nauta rib eye 4.535 kr/kg
Nauta snitsel 2.752 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.
12. tbl. 25. árgangur
Breiðholtsblaðið er dreift frítt í öll hús í Breiðholti

Er tímabært að endurvekja byggingarsamvinnufélögin?

Í þessu tölublaði Breiðholtsblaðsins rifjar Svanfríður S. Óskarsdóttir bóksafnsfræðingur upp hluta af byggingarsögu Breiðholtsins. Einkum staldrar hún við þátt Byggingarsamvinnufélags atvinnubílstjóra BSAB í þessari byggingarsögu. Heimatök hennar eru hæg þar sem faðir hennar var forsvarsmaður byggingarsamvinnufélagsins.

Á þessum tíma og einnig fyrr var talsvert um að fólk innan tiltekinna starfsstétta tæki sig saman um stór verk í húsbyggingum. Að einhverju leyti varð þetta af neyð. Húsnæðisvandinn í borginni var mikill og einnig mikil nauðsyn til þess að ungt fólk gæti eignast þak yfir höfuðið.

Hugmyndir að baki byggingarsamvinnufélögunum voru framfarasinnaðar og þar eignuðust margir sitt fyrsta húsnæði. Húsnæði sem að öðrum kosti hefði tekið fólk mörg ár að eignast.

Nú hálfri öld síðar búa borgarbúar enn við verulegan húsnæðisvanda. Þótt margar ástæðu megi eflaust finna fyrir þeim vanda þá er ein þeirra sú að sá byggingarmáti sem byggingarsamvinnufélögin unnu eftir hefur lagst af. Í stað þess hafa húsbyggingar færst á hendur verktaka sem borgin og einnig önnur sveitarfélög úthluta byggingarlandi gegn ákveðnum gjaldkostum.

Þar gilda önnur lögmál en hjá byggingarsamvinnufélögunum. Þar gilda lögmál um hámarks hagnað hjá verktökunum. Sveitarfélög hafa einnig komið auga á að ýmis gjöld sem hægt er að leggja á húsbyggingar geta skilað þeim umtalsverðum tekjum.

Sveitarfélögin eiga stóran þátt í að skapa þann húsnæðisvanda sem nú er fyrir hendi. Þau úthluta byggingarlandi og velja byggingaraðila. Þau innheimta ýmis gjöld sem leggjast síðan beint á söluverð íbúða. Spurning er um hvort þau verða ekki að líta betur í eign barm eins og Reykjavíkurborg hefur verið að gera með nýjum áherslum og kynntar voru á fundi í Ráðhúsi borgarinnar fyrir skömmu. Spurning er einnig um hvort tímabært sé að endurvekja byggingarsamvinnufélög í sambærilegri mynd og voru starfandi fyrir hálfri öld.

Heklu hf. hefur ekki enn verið úthlutað lóð í Suður Mjódd

- málið í skipulagsferli en gert ráð fyrir að nýtt skipulag taki gildi fyrir áramót

Lóð við Álfabakka 4 í Suður Mjódd sem Reykjavíkurborg hefur gefið viljayfirlýsingu um að úthluta til Heklu hf. hefur ekki verið úthlutað til fyrirtækisins. Málið er enn í skipulagsferli en breytt skipulag við nýja lóð var samþykkt í skipulags- og samgönguráði þann 10. október sl. og hefur borgarráð staðfest það. Skipulagið er nú til lokaafgreiðslu hjá skipulagsstofnun og gert ráð fyrir að nýtt skipulag taki gildi fyrir áramót.

Séð yfir óbyggt svæði í Suður Mjódd en umrætt byggingarsvæði er fyrir sunnan starfssvæði ÍR.

Fyrir liggur viljayfirlýsing um samstarf við Heklu hf. frá 3. maí 2017. Viljayfirlýsingin tiltekur að lóð í Suður-Mjódd og lóð Heklu við Laugaveg eru tengd saman sem ein heild. Skipulag á lóð Heklu við Laugaveg er hins vegar enn í vinnslu og eru samningar við Heklu um þann reit ekki í sjónmáli á þessu stigi. Í viljayfirlýsingunni segir að Reykjavíkurborg lýsi vilja sínum til að úthluta Heklu hf. lóð undir starfsemi fyrirtækisins við Álfabakka að stærð um 24 þúsund fermetrar og gert ráð fyrir að byggt verði á lóðinni í áföngum. Reykjavíkurborg áformar samhliða að vinna tillögu að breytingum á deiliskipulagi lóðar Reykjavíkurborgar norðan við lóðina og skipta henni upp í þrjár lóðir.

T&G Tölvur og gögn ehf. PC & Mac
þekking og reynsla

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

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

Demantar, perlur og skínandi gull.
Handsmíðað fyrir þig.

Gull & Silfur
Laugavegi 52, 101 Reykjavík

Helgihald aðventu og jóla í Breiðholtinu

Fella- og Hólakirkja

9. desember
– Annar sunnudagur í aðventu
Jólaskemmtun sunnudagaskólans kl. 11.
Sunnudagaskólanum lýkur með jólaballi. Við syngjum saman, dönsum í kringum jólatréð og að lokum fá allir lítinn glaðning. Allir velkomnir!

16. desember
- Þriðji sunnudagur í aðventu.
Jólasöngvar við kertaljós kl.11.
Jólahelgistund á aðventu, sungin verða ljúf og falleg jólalög. Notaleg stund í kirkjunni. Kór Fella- og Hólakirkju flytur fjölbreytta dagskrá í anda jólanna. Sr. Guðmundur Karl Ágústsson leiðir stundina.

Aðfangadagur jóla
Aftansöngur kl. 18.
Sr. Jón Ómar Gunnarsson þjónar og prédikar, kór kirkjunnar syngur. Inga Backman syngur einsöng og Reynir Þormar spilar á saxófón.

Miðnæturmessa kl. 23:30.
Sr. Guðmundur Karl Ágústsson þjónar og prédikar. Jólakvartettinn leiðir söng.

Jóladagur
Hátíðarguðsþjónusta kl. 14.
Sr. Kristinn Ágúst Friðfinnsson þjónar og prédikar, kór kirkjunnar syngur og Kristín Sveinsdóttir syngur einsöng.

Gamlársdagur
Aftansöngur kl. 18.
Sr. Guðmundur Karl Ágústsson þjónar og prédikar, kór kirkjunnar syngur. Kristín R. Sigurðardóttir syngur einsöng og Reynir Þormar spilar á saxafón.

Nýársdagur 1. janúar 2019
Hátíðarguðsþjónusta kl. 14.
Sr. Jón Ómar Gunnarsson þjónar og prédikar, kór kirkjunnar syngur.

Organisti við guðsþjónusturnar er Arnhildur Valgarðsdóttir.

Breiðholtskirkja

9. desember
– Annar sunnudagur í aðventu
Sunnudagaskóli kl. 11
- Stjórnendur Steinunn Þorbergsdóttir, djáknakandídat og Steinunn Leifsdóttir

Messa kl. 11
- Prestur sr. Magnús Björn Björnsson
- Organisti Örn Magnússon
- Gerðubergskórinn syngur undir stjórn Kára Friðrikssonar

Bæna- og lofgjörðarstund á ensku kl. 14
- Prestur sr. Toshiki Toma

***Jól í Tjaldkirkjunni*, jólatónleikar Kórs Breiðholtskirkju kl. 20**
- Sungin verðafallegustu jólalögin, forn og ný, við kertaljós
- Steingrímur Þórhallsson leikur á orgel, Hildigunnur Halldórsdóttir á fiðlu og Sverrir Guðmundsson á óbó.
Stjórnandi Kórs Breiðholtskirkju Örn Magnússon

16. desember - 3. sd. í aðventu
Litlu jól sunnudagaskólans kl. 11
- Helgileikur
- Gengið í kringum jólatréð
- Jólasveinar koma í heimsókn
Bæna- og lofgjörðarstund á ensku kl. 14
- Prestur sr. Toshiki Toma

Aðfangadagur
Aftansöngur kl. 18
- Prestur sr. Magnús Björn Björnsson
- Organisti Örn Magnússon
- Kór Breiðholtskirkju syngur
- Sönghópur kirkjukrakkanna syngur undir stjórn Bjargar Pétursdóttur

Jóladagur
Hátíðarguðsþjónusta kl. 14
- Prestur sr. Magnús Björn Björnsson
- Organisti Örn Magnússon
- Kór Breiðholtskirkju syngur

Annar jóladagur
Jólamessa Seekers á ensku kl. 14
- Prestur sr. Toshiki Toma

Gamlársdagur
Aftansöngur kl. 18
- Prestur sr. Magnús Björn Björnsson
- Organisti Örn Magnússon
- Kór Breiðholtskirkju syngur

Eftir áramót 2019 hefst safnaðarstarf með fjölskylduguðsþjónustu 6. janúar kl. 11 og bæna- og lofgjörðarstund á ensku kl. 14.

Seljakirkja

9. desember - annar sunnudagur í aðventu.
Barnaguðsþjónusta kl. 11.
Óli og Bára leiða stundina.

Guðsþjónusta kl. 14.
Sr. Ólafur Jóhann Borgþórsson predikar.
Seljur, syngja undir stjórn Svövu Ingólfsdóttur.

Aðventutónleikar Karlakórsins Fóstbræðra kl. 17.
Stjórnandi: Árni Harðarson. Þóra Einarsdóttir syngur einsöng. Undirleik annast Tómas Guðni Eggertsson. Ókeypis aðgangur.

16. desember - þriðji sunnudagur í aðventu.
Barnaguðsþjónusta kl. 11.
Tekið verður á móti söfnunarbaukum Hjálparstarfs kirkjunnar. Jólaball í safnaðarsalnum þar sem dansað verður í kringum jólatréð.

Guðsþjónusta kl. 14.
Sr. Bryndís Malla Elídóttir predikar. Kór Seljakirkju syngur.

Aðventutónleikar kl. 20.
Sigga Eyrún og Kalli Olgeirs flytja aðventu og jólatónlist. Aðgangur ókeypis.

23. desember - Þorláksmessa - fjórði sunnudagur í aðventu.
Guðsþjónusta kl. 11.
Sr. Ólafur Jóhann Borgþórsson predikar.
Félagar úr Kór Seljakirkju syngja.

Aðfangadagur jóla
Guðsþjónusta í Seljahlíð kl. 11.
Sr. Bryndís Malla Elídóttir prédikar og félagar úr Gerðubergskórnum syngja.

Beðið eftir jólunum kl. 15.
Jólastund fyrir börnin.
Barnakór Seljakirkju syngur undir stjórn Rósalindar Gísladóttur.

Aftansöngur kl. 18.
Sr. Ólafur Jóhann Borgþórsson prédikar, Schola cantorum syngur, leikin verður jólatónlist frá kl. 17:30.

Miðnæturguðsþjónusta kl. 23:30.
Sr. Bryndís Malla Elídóttir prédikar. Kór Seljakirkju syngur og Sigríður Ósk Kristjánsdóttir syngur einsöng.

Jóladagur
Hátíðarguðsþjónusta kl. 14.
Sr. Bryndís Malla Elídóttir prédikar, kór Seljakirkju syngur og Árni Daníel Árnason leikur á trompet.

Guðsþjónusta í Skógarbæ kl. 15:30.
Sr. Bryndís Malla Elídóttir prédikar og kór Seljakirkju syngur.

Gamlársdagur
Aftansöngur kl. 18.
Sr. Ólafur Jóhann Borgþórsson prédikar, kór Seljakirkju syngur og Erla Björg Káradóttir syngur einsöng.

Nýársdagur 1. janúar 2019
Messa með altarisgöngu kl. 14.
Sr. Ólafur Jóhann Borgþórsson prédikar, kór Seljakirkju syngur.

Guðsþjónusta í Seljahlíð kl. 15:30.
Sr. Ólafur Jóhann Borgþórsson prédikar og félagar úr kór kirkjunnar syngja.

6. janúar - þrettándi dagur jóla
Guðsþjónusta kl. 11.
Sr. Bryndís Malla Elídóttir predikar.
Kór Seljakirkju syngur.

Organisti við guðsþjónusturnar er Tómas Guðni Eggertsson.

VIÐTALIÐ

Við erum í félagsstörfum af fullum krafti

Ingibjörg Jónasdóttir og Guðmundur Gíslason. Myndin var tekin á Norrænum vinadögum Soroptimista á Akureyri í júní í sumar.

Hjónin Ingibjörg Jónasdóttir og Guðmundur Gíslason búa efst í Breiðholtinu. Eftir að hefðbundnum starfstíma þeirra lauk hafa þau verið mjög virk í félagsstarfi. Ingibjörg er meðal annars Landssambandsforseti Soroptimistasambands Íslands og hefur starfað með Soroptimistaklúbbi Bakka og Selja í nær 10 ár. Guðmundur er formaður sóknarnefndar Seljakirkju auk annarra félagsstarfa. Þau náðu saman á góðum aldri. Guðmundur var ekkjumaður og Ingibjörg búið ein um árabil og sinnt uppeldi barna sinna. Kunningsskapur frá sameiginlegum vinnustað sem var gamli Búnaðarbankinn leiddi þau saman þar sem Ingibjörg starfaði sem fræðslustjóri bankans en Guðmundur sem framkvæmdastjóri erlendra viðskipta og fyrirtækjasviðs. Breiðholtsblaðið hitti þau í Seljakirkju á dögunum þar sem séra Ólafur Jóhann Borgþórsson sóknarprestur eftirlét þeim skrifstofu sína til skrafs. Guðmundur er greinilega heimavanur í kirkjunni og von bráðar kom Steinunn Baldvinsdóttir kirkjuvörður færandi hendi með kaffi fyrir mannskapinn.

Guðmundur segir að sér hafi verið tjáð þegar hann var að byggja í Seljahverfinu að hann gæti aldrei orðið frumbýlingur þar sem hann hafi ekki sótt um lóð og byrjað að grafa. “Það er nokkuð til í þessu vegna þess að ég keypti tæplega fokhelt hús þegar bygging hverfisins var komin nokkuð vel á veg. Að því leyti er ég ekki frumbýlingur en hélt áfram með bygginguna. Ég kom hingað 1980 og bjó hér með konu minni Erlu Sigurjónsdóttur og tveimur dætrum, en missti hana snemma á árinu 2001. Þegar við Ingibjörg ákváðum að rugla saman reitum flutti hún hingað upp eftir og höfum nú búið hér saman í um 15 ár.” Ingibjörg segir að þau hafi þekkst úr bankanum. “Guðmundur var giftur maður og ég var að ala upp börnin mín þrjú. En auðvitað þekktumst við eftir að hafa unnið saman í rúmlega tíu ár. Börnin mín voru að hleypa heimdraganum og Guðmundur orðinn einn, þá gerðist þetta bara. ”

Næsti afleggjari við Kerlingarfjöll

Guðmundur er ættaður úr Landeyjum og Vogum á Vatnsleysuströnd, en er alinn upp að mestu í Reykjavík. Hann ólst upp á Hverfisgötunni, síðar í Vogahverfinu en hóf sinn búskap í Hvassaleitinu þar sem tengdaforeldrar hans byggðu. Hann keypti íbúð á Reynimel í Vesturbænum og bjó þar með fjölskyldu sinni í nokkur ár áður en hann flutti í Seljahverfið. Ingibjörg er aftur á móti gróinn Vesturbæingur af Grímstaðaholtinu dóttir Jónasar B. Jónssonar sem lengi var fræðslustjóri í Reykjavík og skátahöfðingi og Guðrúnar Ö. Stephensen. Ingibjörg er þriðja í röð fjögurra systkina; Jóns Torfa prófessors, Ögmundar fyrrum alþingismanns og ráðherra, og Björns bókaútgefanda sem er yngstur. “Við fegnum afskaplega gott uppeldi. Móðir okkar var heimavinnandi eftir að við fæddumst og sinnti okkur afar vel. Heimilislífið var mjög opið og gestkvæmt og allar skoðanir virtar. Eftir að Guðmundur fékk mig til að flytja hingað upp eftir var ég spurð einhverju sinni að því hvort þetta væri ekki næsti afleggjari áður en komið væri að Kerlingarfjöllum. Breiðholtið var og er í augum Vesturbæinga upp til fjalla og heiða og ekki svo langt á milli. En Guðmundur hafði lagt sál sína í húsið á þessum tíma og hugðumst við því breyta húsinu og byggja við það. Húsið er á einni hæð og þarna byggðum við nokkurs konar sólhýsi sem er framlenging á sjálfu íbúðarhúsinu. Fyrir Guðmund var hugsunin um að fara úr Seljahverfinu, eins og fyrir roskinn bónda að yfirgefa jörðina sína. Þótt fólkið mitt kæmi í heimsókn, entist móðursystur minni ekki aldur til þess, þótt hún yrði 100 ára gömul, því hún átti ekki heimangengt síðustu árin, og þótti mér það miður. Þetta var Sigríður Ö. Stephensen móðursystir mín, systir Þorsteins Ö. Stephensen leikara, en hún var mikil garðyrkjukona og langaði alltaf að sjá garðinn okkar.”

Margmethafi og ólympíufari

Guðmundur var ekki aðeins félagsmála- og bankamaður því hann var þekktur sundmaður fyrr á árum og er í hópi íslenskra ólympíufara. Þann 12. apríl 1962 mátti lesa í fréttum að sundkappinn Guðmundur Gíslason hafi bæði sett Íslands- og Norðurlandamet í 400 metra fjórsundi karla á afmælissundmóti Sundhallarinnar í Reykjavík. Hann setti fjölmörg Íslandsmet á ferlinum (alls 152) og einnig mörg Norðurlandamet. Hann var tvívegis valinn íþróttamaður ársins, fyrst fyrir Norðurlandamet og síðan fyrir að vera besti maður landsliðsins sem vann Dani í landskeppni. Hann tók einnig þátt í fernum Ólympíuleikum. Í fyrsta sinn í Róm 1960 en þá hafði hann sett 33 Íslandsmet í skriðsundi og baksundi. Í Róm keppti hann í 100 metra skriðsundi en komst ekki í úrslit. Ári síðar 1961 kom hann sér í metabækurnar með því að eiga þátt í þremur Íslandsmetum sama kvöldið. Hann setti sjálfur tvö og það þriðja var boðsundsmet. Hann var inntur eftir þessum kafla lífsins. “Ég byrjaði að æfa sund af fullum krafti um fermingaraldurinn og náði að setja fyrsta Íslandsmetið 1957 þegar ég var 16 ára. Æfingaaðstaðan var allt önnur þá en í dag. Sundhöll Reykjavíkur var stórfín til almennra æfinga en fyrir stórmót erlendis þurftum við að fara til Hveragerðis, eins og allt sundfólk fyrir mína tíð, vegna þess að þar var eina laugin sem var 50 metrar að lengd sem var lágmarksstærð fyrir keppni. Oft gerðist það að þegar við komum austur var laugin of heit, oft 33 til 35 gráður, og gátum við því ekki æft. Á þessum árum var erfitt að hafa stjórn á hitanum, lítið var um kalt vatn í Hveragerði og nýttist okkur, sem vorum að æfa, því laugin misjafnlega. En þetta var engu að síður skemmtilegur tími í lífinu. Nú einum 40 árum síðar, þegar komnar eru þrjár stórkostlegar 50 metra laugar á Reykjavíkursvæðinu, eru haldin ótal stórmót erlendis, svo sem Heimsmeistaramót og allskyns bikarmeistaramót, þar sem keppt er í 25 metra laugum! Sundið gaf mér og flestum mínum bestu vinum margt. Tækifæri, til að kynnast íþróttafólki alls staðar að,

Hópmynd sem Guðmundur tók fyrir vorferð Soroptimista fyrir nokkrum árum. Myndin er tekin við Seljakirkju.

tækifæri á ferðalögum á ýmis mót erlendis, þar á meðal á Ólympíuleika, Evrópumeistaramót ofl. Ég var síðar, í apríl 2005, fengin til að vera með í stofnun "Samtaka íslenskara Ólympíufara". Kristján Arason handboltamaður var fyrsti formaður þeirra samtaka en ég tók síðan við af honum og var formaður í sjö ár."

Gjaldkeri en sá aldrei peninga í bankanum

Guðmundur segir að félagsleg afskipti sín hafi byrjað í sundinu. "Ég hef verið í félagsmálum síðan; ef enginn var til að sinna þeim, varð maður að gera það sjálfur. Ég hafði þó aldrei áhuga á formennsku í félögum þótt ég hafi aðeins lent í því. Ég er nú ritari Rangæingafélagsins í Reykjavík, en oftast var ég gjaldkeri, líklega mest vegna þess að ég var bankamaður. En sannleikurinn er sá að ég sá aldrei peninga í bankanum. Ég starfaði alltaf við erlend viðskipti og stjórnun og því fóru aðrir pappírar en peningaseðlar um mínar hendur. Ég starfaði í bönkum í 45 ár, en sá aldrei peningaseðla í vinnunni og sama má segja um Ingibjörgu, hún var í fræðslustörfunum og kom aldrei nálægt peningum."

Soroptimistaklúbbur Bakka og Selja

Þó Ingibjörg stýri nú Landssambandi Soroptimista er hún afar stolt af systrum sínum í Bakka og Selja klúbbnum. En hvað eru Soroptimistar. Orðið er okkur aðeins framandi. "Já það er rétt enda komið úr grísku. Soroptimisti er samsett úr orðunum sorores ad optumum sem þýðir eftir orðanna hljóðan systur sem vinna að því besta og því köllum við okkur oft bestu systur."Soroptimistar eru alþjóðasamtök kvenna sem hafa það að markmiði að stuðla að jákvæðri heimsmynd þar sem samtakamáttur kvenna er nýttur til að bæta stöðu þeirra. Samtökin vinna að mannréttindamálum og jafnrétti en einnig að framförum og friði. Dæmi um það má nefna áherslu á að vinna gegn öllu sem ógnar konum og stúlkum. Þetta eru stóru málin sem unnið er að á heimsvísu. Eru þetta ekki stór samtök. "Þetta eru mjög fjölmenn samtök sem telja yfir 80 þúsund félagskonur í 127 löndum. Í sambandi við þetta starf má nefna að stúlkur eru um 70% þeirra sem lenda í mannsali og um tveir þriðju hlutar allra sem hafna í þrælkun eru konur. Svo má einnig nefna kynbundið ofbeldi og aðgang að réttarkerfi.

Soroptimistasamtök Íslands eru hluti af Evrópusambandi Soroptimista og starfa í 19 klúbbum víðsvegar um landið. Við leitumst við að fá konur úr sem flestum starfsstéttum og hafa góða breidd í félagsskapnum. Í dag eru félagar um 600 en fyrsti klúbburinn var stofnaður árið 1959. Hér heima eru verkefnin smærri í sniðum enda eru við fámennar þegar maður ber sig saman við umheiminn. En við tökum einnig þátt í erlendum verkefnum, svo sem vatnsverkefni sem alþjóðaforsetinn hefur beitt sér fyrir, en að beita sér fyrir að vatn sé aðgengilegt í ýmsum Afríkuríkjum gjörbreytir lífi fólks. Sem Landssambandsforseti kynnist ég vel öllu því góða starfi sem klúbbarnir eru að vinna að um allt land, bæði við að efla konur og styrkja samfélagið í heimabyggð. Hér í Breiðholtinu í Soroptimistaklúbbi Bakka og Selja höfum við tekið þátt í margvíslegum verkefnum í gegnum tíðina. Eitt stærsta verkefni okkar hér í byggðinni hefur verið að styðja við fatlaða unga konu til þess að auðvelda henni að ferðast og afla sér menntunar. Við höfum einnig verið að styðja við einstaklinga og fjölskyldur í nærumhverfi okkar. Af öðru sem við höfum komið að má nefna að við höfum annast, ásamt kvenfélaginu, kaffiveitingar fyrir aldraða í Seljakirkju á uppstigningardag sem einnig er dagur aldraðra. Félagssystur eru mjög öflugar og eru til dæmis með kökubasar í Mjóddinni í lok nóvembermánaðar nú að öðru sinni. Nú erum við að safna til styrktar íbúðarbyggingar Kvennaathvarfsins, með styrkri stjórn Kristínar Norðfjörð verkefnastjóra klúbbsins okkar."

Lundur í Heiðmörk

"En við höfum líka verið að hugsa svolítið um okkur sjálfar," heldur Ingibjörg áfram. "Við hreyfum okkur saman í gönguhóp á mánudögum, en það stendur öllum systrum til boða að vera með og hugsa þannig um heilsuna. Vigdís Pálsdóttir, formaður sóknarnefndar Breiðholtskirkju, heldur utan um gönguklúbbinn og sendir út dagskrá fram í tímann. Síðan höfum við samband og breytum staðsetningu eftir göngufæri og veðri, en það hefur varla skeð að tími hafi fallið niður. Þá má geta þess að Vigdís Einarsdóttir sem var ein af stofnendum klúbbsins og síðar heiðursfélagi gerðist verkefnisstjóri umhverfismála árið eftir að Soroptimistasystur fengu úthlutað lundi í Heiðmörk og hefur því klúbburinn tengst lundinum vel og oft tekið hann í fóstur, en klúbbarnir skiptast á umsjón hans. Okkur þykir afskaplega vænt um þennan litla gróðurlund og höfum farið margar ferðir þangað til þess að klippa, hreinsa og eiga notalega stund. Sérstaklega er gaman að fylgjast með ilmreynitrjánum sem voru gróðursett í samvinnu við Litháen á 90 ára afmæli alþjóðasambands soroptimista 2011. "

framhald á bls. 6

MIKLABORG

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

Jón Rafn Valdimarsson
lögg. fasteignasali
Sími: 695 5520

Ólafur Finnbogason
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

Jórunn 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 Þórólfsson
aðstm. fasteignasala
Sími: 893 9929

Helgi Jónsson
aðstm. fasteignasala
Sími: 780 2700

Hilmar Jónasson
lögg. fasteignasali
Sími: 695 9500

Ragnheiður Pétursdóttir
hdl. og löggiltur fasteignasali

Harpa Rún Glad
hdl. og löggiltur fasteignasali

Framúrskarandi fyrirtæki 2016

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

Með þér alla leið

Guðmundur hefur alltaf stundað hlaup. Myndir er af hlaupahópnum og var tekin neðst í kirkjutröppunum á Akureyri.

Framhald af bls. 4-5.

13 deildir í Delta Kappa Gamma

Ingibjörg hefur einnig tekið þátt í störfum Delta Kappa Gamma. Það eru alþjóðasamtök kvenna í fræðslustörfum og voru stofnuð af 12 konum í borginni Austin í Texas árið 1929. Á Íslandi hófst starfsemi samtakanna með stofnun deildar í Reykjavík 1975. Í dag eru starfandi 13 deildir hér á landi. Hún hefur tekið þátt í stjórnunarstörfum fyrir þessi samtök líka og síðustu ár verið í nokkrum alþjóðanefndum. Nú er hún Evrópuforseti og situr því í alþjóðastjórn samtakanna. Hún undirbýr nú ráðstefnu í júlí í sumar með góðum hópi kvenna. "Þegar ég hætti störfum í bankanum fór ég meira að sinna félagsstörfum. Ég hef haft mikla ánægju af starfi Soroptimista þar sem maður getur látið gott af sér leiða og einnig í DKG, þar sem stuðlað er að fræðilegum og persónulegum þroska kvenna í fræðslustörfum og gæðum í menntun og uppeldisstörfum. En ef vel á að vera þá er þetta mikil vinna og stundum getur verið erfitt að fá konur til þess að taka þessi störf að sér. Það þarf tíma og áhuga. Við hjónin eru sama markinu brennd. Við erum bæði á kafi í félagsmálum og styðjum hvort annað í því sem við erum að gera. Þetta þarf engan veginn að rekast á daglegt líferni eða lífsstíl ef fólk er samstíga."

Ætlaði ekki að standa með prik út í á

En aftur að Breiðholtinu. Ingibjörg segir þau hafa íhugað að flytjast annað en ekki orðið úr því. "Guðmundur átti sterkar rætur hér og langaði að framkvæma ýtarlegt viðhald í húsinu þegar hann færi á eftirlaun. Þótt ég sé Vesturbæingur númer eitt lét ég mig hafa að flytja upp eftir. Ég sé ekki eftir því. Ég tala stundum um Miðjarðarhafsloftslagið hér miðað við Vesturbæinn. Guðmundur á tvær dætur og önnur þeirra hefur alltaf búið hér efra. Það fer vel um fólk hér." Þau Ingibjörg og Guðmundur stunda útiveru og sport. "Guðmundur hreyfir sig mikið með gömlum sundfélögum, við förum í gönguferðir og eitthvað í veiði á sumrin, eitthvað sem ég ætlaði mér alls ekki; var oft búin að lýsa því yfir að ég ætlaði ekki að standa með prik út í á. En svo fór ég með og fann að þetta var ekki eins vitlaust og ég hafði haldið. Ég hefði ekki haft hugarflug til að ímynda mér þetta á árum áður."

Fólk lítur á Beiðholtið og Austur – Kópavog sem tengdar byggðir

"Við höfum stundum minnst á það, nokkrar bekkjarsystur mínar úr Melaskóla sem ég hitti reglulega og búa í Breiðholti, hve vel við kunnum við okkur hér. Þetta fer eftir því hvað fólk ákveður og hvernig það býr um sig. Breiðholtið er aðeins afmarkað og tengist Kópavogi ef til vill ekkert síður en öðrum byggðum Reykjavíkur. Dótturdóttir mín kemur t.d. við hjá okkur eftir æfingar í Gerplu. Við höfum veitt því athygli að þegar fólk vill fara að minnka við sig húsnæði, hjón eru orðin ein og finnst óþarft að búa í stórum húsum með stóra garða sem þarf að hirða, þá leitar það gjarnan yfir í Kópavoginn, í fjölbýlin þar. Þetta er bara handan við hornið þótt það sé annað bæjarfélag. Það segir manni að fólki hefur líkað vel að búa hér og lítur á þetta sem sama svæðið."

Skipt um rennibraut og fleiri framkvæmdir við laugina

- Sólveig Valgeirsdóttir forstöðumaður Breiðholtslaugar lætur af starfi um áramótin

Sólveig Valgeirsdóttir forstöðumaður fyrir framan vinnusvæði við Breiðholtslaugina.

Þessa dagana er unnið að því að skipta um rennibraut í Breiðholtslaug. Einnig er verið að koma fyrir köldum potti við einn af heitu pottunum við laugina og að koma útiklefum fyrir. Þá er unnið að lagfæringum við aðalinngang að sundlauginni.

Sólveig Valgeirsdóttir forstöðumaður Breiðholtslaugar segir ákvörðun um þessar framkvæmdir hafa verið teknar fyrr á þessu ári en þær hafi tekið aðeins lengri tíma en gert hafi verið ráð fyrir. Lengi hafi verið búið að bíða eftir köldum potti við laugina og kominn tíma til að skipta gömlu rennibrautinni út. Búið er að taka hana niður og er uppsetning hinnar nýju að hefjast. Þá hafi barnasvæði í kringum vaðlaugina verið lagfært en krakkar noti það mikið.

Um áramótin lætur Sólveig af starfi sem forstöðumaður sundlaugarinnar. "Ég er búin að vera hér í átta ár og kominn tíma til að breyta til." Hún hverfur þó ekki alveg á braut því hún fer til starfa hjá ÍTR þar sem hún starfaði áður og mun hún hafa með málefni sundlauganna að gera eftir að hún flytur sig um set. Við starfi hennar við Breiðholtslaugina tekur Hafliði Guðjónsson fyrrverandi kennari Fjölbrautaskóla Vesturlands á Akranesi.

Sjón í bókakaffi í Gerðubergi

Rithöfundurinn Sjón heimsótti bókakaffið í Gerðuberg heim í liðinni viku með skáldsöguna Mánastein í farteskinu. Kristján Guðjónsson menningarblaðamaður spjallaði þar við Sjón um söguna og skáldskapinn, um bíó, býsnir og skuggabaldra. Hvernig er að skrifa sig inn í frostavetur? Hvernig leið almenningi í Reykjavík á fullveldisárinu.

Í frétt frá Borgarbókasafninu kemur fram að aldarafmæli fullveldisins hafi víða verið fagnað á árinu en fáum hafi tekist jafn til að sviðsetja andrúmsloftið þetta örlagaríka ár í íslenskri sögu og Sjón í skáldsögunni Mánasteinn – Drengurinn sem aldrei var til frá árinu 2013. Mánasteinn segir frá drengnum Mána Steini sem hefur unun af kvikmyndum og lifir sig inn í hverja einustu mynd sem sýnd er á hvíta tjaldinu. Þegar spænska veikin herjar á bæjarbúa í Reykjavík blandast heimar Mána Steins saman, ímyndun verður veruleiki og bilið milli lífs og dauða verður ógreinanlegt. Sjón hlaut Íslensku bókmenntaverðlaunin fyrir skáldsöguna árið 2013. Sjón er heldur ekki ókunnugur Breiðholtinu. Hann ólst þar upp og starfaði síðan við Fellahelli um tíma fyrr á árum.

Sjón.

Notaleg jólastemning í Garðheimum

20%
AF NORDMANNSÞIN
OG INNILJÓSASERÍUM

ÚRVAL FALLEGRA JÓLATRJÁA
NORDMANNSÞINUR, FURA, RAUÐGRENI OG NOBILIS
VERÐ FRÁ 2.790KR

MIKIÐ AF FALLEGRI GJAFAVÖRU,
GJAFAPAPPÍR OG JÓLASKRAUTI

20% AFSLÁTTUR
AF LJÓSAHÚSUM OG
SIRIUS VAXLJÓSATRJÁM

*Tilboðin gilda til 11. desember 2018

HEITT KAFFI
OG KAKÓ Í
JÓLATRJÁA-
SKÓGINUM

GARÐHEIMAR

Stekkjarbakka 6 • 540 3300 • gardheimar.is

Í kynningu hjá FB

Orri óstöðvandi og Magga vinkona með Orrabókina.

Nemendur úr 10. bekk Hólabrekkuskóla fóru í morgunverðarkynningu hjá FB 22. nóvember sl.

Nemendur fengu góða kynningu á skólanum, félagslífinu og þjónustu skólans. Í lok heimsóknarinnar fóru nemendur í skoðunarferð um skólann og sáu aðstöðuna hjá mörgum námsbrautum innan skólans eins og hjá sjúkraliða-, tölvu-, snyrtifræði- og myndlistarbraut.

Arnarbakki og Völvufell

Auglýst eftir starfsemi í verslunarkjarnana

Ákveðið hefur verið að auglýsa eftir starfsemi til bráðabirgða í húsnæði að Arnarbakka 2 til 6 og Völvufell 11 til 21 en Reykjavíkurborg festi kaup á þessu húsnæði fyrr á árinu með það markmið í huga að koma starfsemi í húsnæði sem hefur að miklu leyti staðið autt og ónotað. Borgin fær hluta þessa húsnæðis afhenta um næstu mánaðamót en aðra hluta um mitt næsta ár.

Í samþykkt borgarráðs kemur fram að auglýsa verði húsnæði til bráðabirgða og leita að mögulegunnnotendum til þess að það standi ekki autt fram að þeim tíma að framtíð þess verði endanlega ákveðin. Bæði þessi svæði þurfa í skipulagsferli vegna fyrirhugaðra breytinga og notkun þeirra og mun vinnuhópur fara yfir hugmyndir og tillögur með borgarráði. Lítil starfsemi hefur verið í hluta verslunarkjarnans við Arnarbakka um hríð en hann er nánast beint á móti Breiðholtsskóla. Bráðabirgðaíbúðum hefur verið komið upp í hluta húsnæðisins sem íbúar í nærliggjandi hverfi hafa áhyggjur af einkum vegna fíkniefnaneyslu sem talið er fara þar fram. Lögreglan hefur lýst því yfir að hún muni hafa sérstaka gát á svæðinu.

Iceland áfram við Arnabakka og Nýló í Völvufelli

Þegar hefur verið óskað eftir hugmyndum að starfsemi í hluta af þessum húsum. Við val á starfsemi verður sérstök áhersla lögð á samfélagsleg verkefni sem eru opin almenningi og auka möguleika íbúa til þátttöku í félagsstarf, er uppbyggjandi og eykur fjölbreytni. Dæmi um slíkt væri frumkvöðlasetur, heilsueflandi starfsemi og sýningar-, menningar- og fræðslustarfsemi. Leitað verður eftir að starfsemin gæði svæðin auknu lífi og fjölbreytni. Í Arnarbakka 2 er gert ráð fyrir að matvöruverslunin Iceland og Sveinsbakarí verði áfram, sem og Hársnyrtistofan Arnarbakka 4 til 6. Í Völvufelli 13 eru og verða áfram Nýlistasafn Reykjavíkur og Listaháskóli Íslands með sýningarsali. Annað húsnæði mun losna á næsta ári og skapast þar möguleikar til bráðabirgða fyrir spennandi starfsemi og getur því orðið um tímabundna útleigu að ræða. Jafnframt verða lóðir settar í skipulagsferli.

Íbúar og aðrir áhugasamir aðilar geta haft áhrif á nýtingu húsnæðisins með því að senda inn hugmyndir til Reykjavíkurborgar.

Séð úr lofti yfir Arnarbakkann

Breiðholtsblaðið

Óskum Breiðholtsbúum gleðilegra jóla og farsældar á komandi ári.

ÚTFARARSTOFA ÍSLANDS
Auðbrekku 1, Kópavogi
SÍÐAN 1996

ALÚÐ • VIRÐING • TRAUST • REYNSLA

Sverrir Einarsson | Margrét Á. Guðjónsd. | Kristín Ingólfsdóttir | 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

Kæri Breiðhyltingur

Ert þú í söluhugleiðingum?
Hafðu samband, við veitum þér framúrskrandi þjónustu.
Jólakveðja, Halla og Elín

Halla Unnur Helgadóttir
Löggiltur fasteignasali/
Ábyrgðarmaður Gimli
halla@gimli.is
s: 6594044

Elín Rósa Guðlaugsdóttir
Aðstoðarmaður fasteignasala/
Hefur lokið námi til löggildingar
elinrosa@gimli.is
s: 7737126

Við fasteignamæðgurnar höfum búið árum saman í Breiðholti og þekkjum hverfin mjög vel.

GIMLI
FASTEIGNASALA

FRÍTT SÖLUVERÐMAT

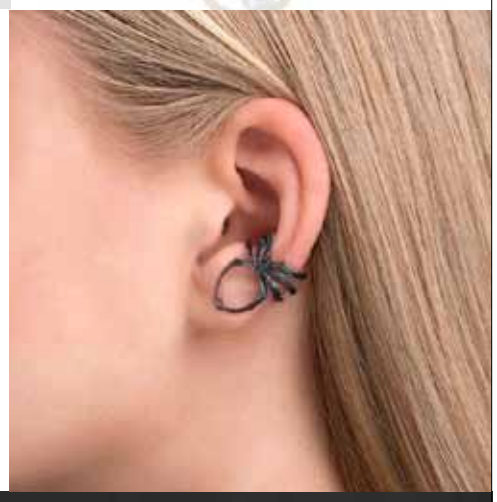
GIMLI FASTEIGNASALA // GRENSÁSVEGI 13, 108 RVK // S: 570 4800 // WWW.GIMLI.IS

Endilega hafðu samband, við metum eignina þína, þér að kostnaðarlausu!

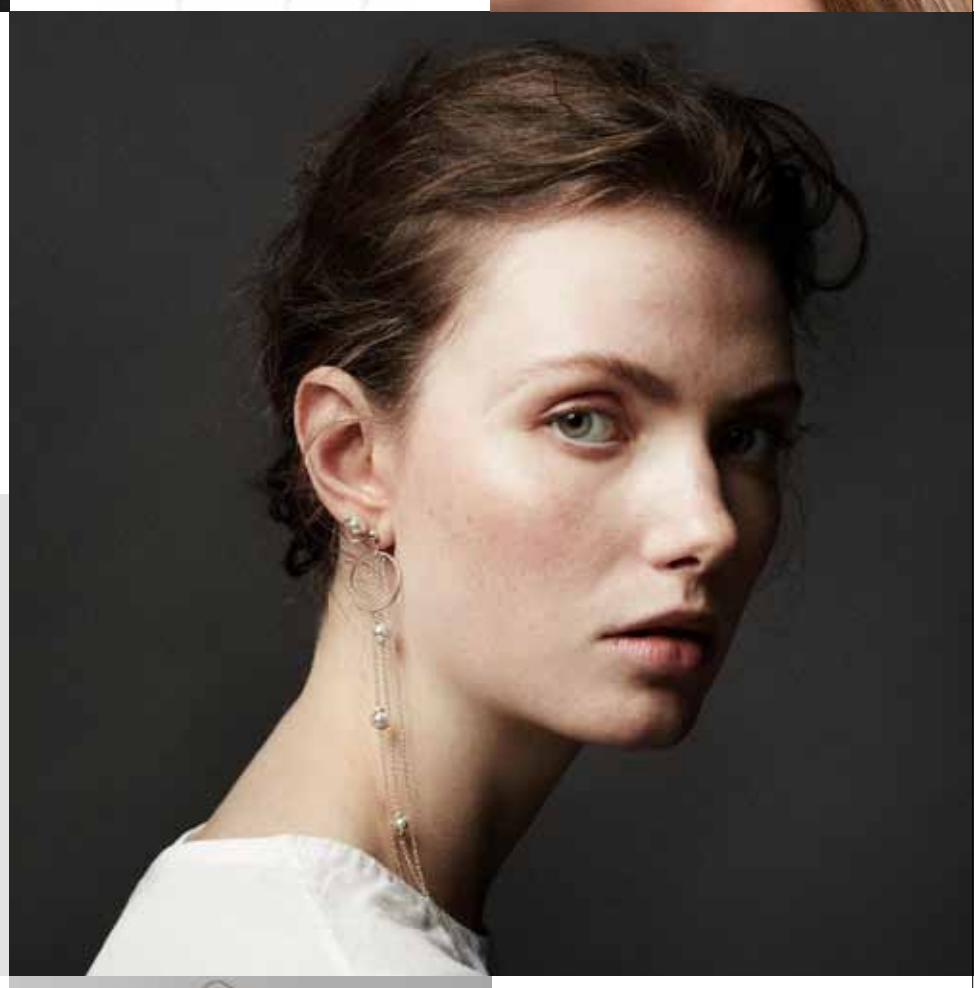
SINDUR hálsmen: 14.700 kr.

KOLGA hálsmen: 14.000 kr.

KOLGA lokkar: 10.700 kr.



SAND hálsmen: 13.300 kr.



SINDUR lokkar: 9.900 kr.

KOLGA hringur: 16.300 kr.

SAND lokkar: 18.800 kr.

SINDUR armband: 18.900 kr.

SKARTAÐU ÞÍNU FEGURSTA

aurum

BY

GUÐBJÖRG

Bankastræti 4 | 101 Reykjavík

FRÍ HEIMSENDING af www.aurum.is

Átak í íbúðabyggingum

- Byggingarsamvinnufélag atvinnubifreiðastjóra (BSAB) var stórtækt í Breiðholtinu. Þá eignuðust margar fjölskyldur íbúðarhúsnæði á viðráðanlegum kjörum

Eftir síðari heimsstyrjöldina streymdi fólk af landsbyggðinni til Reykjavíkur. Íbúðarhúsnæði skorti mjög á þessum árum og þrátt fyrir verulegar byggingaframkvæmdir urðu margir að láta sér nægja búsetu um lengri eða skemmri tíma í bárujárnsbröggum sem setuliðið hafði reist. Upp úr miðri liðinni öld voru uppi háværar kröfur um að heilsuspillandi húsrými yrði útrýmt, þar með brögg-unum, og nýjar íbúðir skyldu byggðar í stað þeirra, bæði í fjölbýli og sérbýli. Byggingameistarar reistu hús og seldu, stéttatengd byggingafélög byggðu fyrir félaga sína og einstaklingar byggðu sjálfir eigin hús. Um miðjan 7. áratuginn var sérstakri byggingaráætlun hrint af stað.

Hið svokallaða júnísamkomulag verkalýðshreyfingarinnar og atvinnurekenda frá 1964 markaði tímamót. Ríkisstjórnin gerði samráðssamning við verkalýðshreyfinguna um umbætur í húsnæðismálum og Framkvæmdanefnd byggingaráætlunar var komið á fót. Hún lagði grunninn að stórtækum breytingum í húsnæðismálum þjóðarinnar sem komu sér einkum vel fyrir láglaunafólk. Mikil áhersla var lögð á byggingu fjölbýlishúsa með nýjustu tækni þess tíma og á tiltölulega stuttum tíma tókst bæði að útrýma heilsuspillandi húsnæði að mestu og stórauka framboð á nýju íbúðarhúsnæði. Húsaleiga lækkaði samhliða þessari merku þróun.

Mest munaði um Breiðholtsbyggðina

Það er íhugunarefni fyrir okkur Breiðholtsbúa hve hratt þessi fjölmennasti

Á þessari loftmynd sem ekin var á byggingartíma Asparfells 2 til 12 sést vel hvernig byggingunni er raðað saman.

borgarhluti Reykjavíkur, með yfir 20 þúsund íbúa, byggðist upp, í fyrstu að frumkvæði Framkvæmdanefndar byggingaráætlunar þótt margir aðrir aðilar kæmu þar við sögu með ýmsum hætti. Úr Blesugróf lágu tveir malarvegir upp í Breiðholtið, annars vegar að Breiðholtsrétt og austur með Elliðaám og hinn fram hjá Fjárborg að Breiðholtsbýlinu og austur yfir Vatnsendahvarf. Allt landið þar á milli, Breiðholtsgirðinguna, alveg austur að Elliðaám í Víðidal, hafði Fjáreigendafélag Reykjavíkur til vor og haustbeitar frá 1933 -1965 þegar gatnagerð var að hefjast í Stekkjum og Bökkum. Fyrri hluti Breiðholtsins, neðra Breiðholt, reis á árunum 1966-1973 en hið efra frá 1970-1985 og má segja með sanni að á þessu svæði hafi verið byggt upp meira og hraðar en nokkurn tíma hefur þekkst hér á landi. Byggingarsaga Breiðholtsins hefur því nokkra sérstöðu í þéttbýlismyndun á Íslandi.

Byggingarsamvinnufélag atvinnubifreiðastjóra (BSAB) stórtækt í Breiðholtinu

Þegar verið er að ræða um stórfelldan skort á íbúðarhúsnæði í Reykjavík og víðar er vert að minnast byggingarsamvinnu-

Óskar Jónsson, framkvæmdastjóri við nýbyggingar við Kóngsbakka 2 til 16 árið 1967.

félaganna, sem eins og nöfn þeirra bentu til störfuðu öll á félagslegum grundvelli. Þótt nú séu aðrir tímar er rétt að hugleiða hve veigamikil þau voru og mætti trúlega læra sitthvað af sögu þeirra.

Myndin var tekin í bökkunum skömmu eftir að fólk flutti í hverfið. Jepparnir sýna frá hvað tíma þetta er.

Börn njóta útiverunnar í Bakkaherfinu fyrir bráðum hálfri öld. Þá voru útileikir algengari en nú á dögum enda engin tölvuvæðing til.

Sem dæmi mætti taka umsvif Byggingarsamvinnufélags atvinnubifreiðarstjóra (BSAB) en það félag var á meðal hinna stórtækustu í Breiðholtinu vel á annan áratug, var reyndar á meðal þeirra stærstu í landinu á þeim tíma. Félagið byggði mest fjölbýlishús af ýmsum stærðum. Það hafði verið stofnað árið 1947 og var einn stofnfélaganna, Guðmundur Óskar Jónsson, stjórnarformaður BSAB frá 1955-1972 og framkvæmdastjóri félagsins frá 1965-1980. Sem bifreiðarstjóri ók hann lengst af leigubíl hjá Hreyfli. Óskar, eins og hann var alltaf kallaður, var því einn af brautryðjendum þess tíma í Reykjavík, mikill hugsjóna- og félagshyggjumaður, og skipaði sér í sveit þeirra sem helst börðust fyrir bættum hag hinna verst stöddu í þjóðfélaginu. Má geta þess að heiti BSAB breyttist í Aðalból árið 1977 og árið 1981 stofnuðu Óskar og nokkrir félaga hans nýtt byggingafélag, Skjól, sem byggði bæði fjölbýlishús og raðhús um nokkurra ára skeið.

Lægri byggingarkostnaður

Áður en BSAB fór að byggja í Breiðholtinu hafði félagið byggt Eskihlíð 13-15 á árunum 1948-1949, Álfheima 44, fyrstu blokkina í þeirri götu, á árunum 1957-1958, og rétt áður en starfsemi þess hófst í Breiðholtinu byggði það fjölbýlishús við Fellsmúla 14-22. Til marks um hina umfangsmiklu starfsemi BSAB í Breiðholtinu byggði það fjölbýlishúsin Kóngsbakka 1-15 og 2-16 á árunum 1967-1969, Ásparfell 2-12 á árunum 1970-1977, Engjasel 70-86 á árunum 1974-1977 og fyrsta fjölbýlishúsið í Mjóddinni, við Þangbakka, um 1980. Og enn var byggt, síðast í Háaleitishverfi og í Grafarvogi næstu árin.

Það sem einkenndi þessar byggingar var lægri byggingarkostnaður en almennt tíðkaðist á frjálsum markaði. Sem dæmi má nefna að byggingarkostnaður íbúðanna við Kóngsbakka var 20% lægri og Asparfellsíbúðanna 13% lægri en sambærileg vísitöluhús en við þá útreikninga miðaði BSAB við meðaltal byggingarvísitölu á byggingartímanum. Engjaselsíbúðirnar reyndust einnig kaupendum mjög hagkvæmar en þar var t.d. byggingarkostnaður fullgerðra 4ra herbergja íbúða 6.2 miljónir króna á sama tíma og sams konar íbúðir í Seljahverfi, tilbúnar undir tréverk, voru seldar á rúmlega 7 milljónir króna. Var þetta talið vel af sér vikið á miklum verðbólgutímum. Ljóst er að með lágum útborgunum og hóflegum mánaðarlegum greiðslum um tveggja til þriggja ára skeið var fjölda efnalítils fólks gert kleift að eignast íbúðir, oft þær fyrstu.

Allir fyrir einn og einn fyrir alla

Í BSAB gilti hið félagslega mottó, svipað og í öðrum slíkum félögum, að allir væru fyrir einn og einn fyrir alla. Félagið var að byggja fyrir félagana, hina væntanlegu íbúðareigendur. Með samvinnu að leiðarljósi var fyllstu hagkvæmni gætt án þess að gera arðsemiskröfur, íbúðareigendur sjálfir nutu hagnaðarins. Ekkert var þó slegið af gæðakröfum og miklu máli skipti að fastur kjarni fagmanna og annars starfsfólks starfaði við þessa byggingarstarfsemi árum og áratugum saman. Þetta var vissulega raunin hjá BSAB sem alltaf hafði á að skipa góðu og samhentu starfsfólki, rak mötuneyti og skapaði sem besta vinnuaðstöðu við hverja byggingu. Nú, þegar mikið er rætt um skort á íbúðarhúsnæði, sem t.d. ungt fólk gæti eignast, er vert að huga að kostum og möguleikum samvinnufélaga á borð við BSAB sem veltu Grettistaki í húsbyggingum í Breiðholtinu og víðar á seinni hluta liðinnar aldar.

Höfundurinn, Svanfríður S. Óskarsdóttir, hefur búið í Seljahverfi í Breiðholti í rúmlega 40 ár. Hún er dóttir áðurnefnds Óskars hjá BSAB, en félagið byggði fyrstu íbúðina, sem hún og fjölskylda hennar eignaðist 1977. Til gamans má geta þess að sonur Svanfríðar, Óskar Dýrmundur Ólafsson, er hverfisstjóri Breiðholts.

Helstu ritaðar heimildir

„BSAB afhendir 113 fermetra fullbúna íbúð fyrir 6.2 milljónir króna. Félagið verður 30 ára í þessum mánuði". Alþýðublaðið, 1. febrúar 1977, bls. 14.

„ Breiðholtið er 50 ára. Byggingarsaga þess er einstök". Breiðholtsblaðið, júlí 2016, bls. 12.

„Fjölbreytt byggð – en ýmis verk að vinna". Breiðholtsblaðið, apríl 2018, bls. 2.

Eggert Þór Bernharðson. 2013. Undir bárujárnsboga, Braggalíf í Reykjavík 1940-1970. Reykjavík, JPV útgáfa.

Ingólfur Jónsson. 1988. Hreyfilsmenn. Saga og félagatal 1943 -1988. Fyrra bindi. Reykjavík, Samvinnufélagið Hreyfill, bls. 60 -61.

Ómar Valdimarsson. 1990. Guðmundur J. Guðmundsson. Baráttusaga. Reykjavík, Vaka-Helgafell, bls. 60 - 66.

Þórunn Valdimarsdóttir. Sveitin við sundin. Búskapur í Reykjavík 1870 -1950. Reykjavík, Sögufélag, bls. 26.

ORÐ HAFA ÁHRIF

Möntru armböndin.
Þau einu sönnu.
Sígild í einstökum gjafaumbúðum.
Silfur, gull, rósagull.
Eingöngu í Systrasamlaginu.

Systrasamlagið

Erum á
Óðinsgötu 1

Netverslun:
systrasamlagid.is

Aðventusund „Fyrir átta“

Hið árlega aðventusund sundhópsins „Fyrir átta“ var haldið fyrsta des 2018 og að venju voru þar saman komin sundgestir Breiðholtslaugarinar sem stunda laugina nánast daglega og sumir hafa gert frá upphafi opnunar laugarinnar.

Myndast hefur sú hefð að fyrsta laugardag í aðventu (þó með kannski smá skakka föllum) gerir hópurinn sér glaðan dag og mætir með léttar veitingar og syngja svo saman jólalög í bland við aðra slagara.

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

SKATA!

ÞÚ FÆRÐ SKÖTUNA, SALTFISKINN, HUMARINN,
LAXINN, HÁTÍÐARSÍLDINA FRÁ HÖFÐA
OG RÆKJURNAR HJÁ OKKUR.

FISKBÚÐ HÓLMGEIRS
MJÓDD

Opnunartími:
Mán - fimmtudaga kl. 9-18:30 • Föstudaga kl. 9-18:00
Laugardaginn 22. des kl. 9-16 • Sunnudaginn 23. des kl. 9-16

Bókabrölt í Breiðholti

Ævar vísindamaður var kynnir á opnunarhátíð Bókabrölts í Breiðholti. Hann sagði gestum meðal annars frá tilurð og markmiðum verkefnisins.

Verkefnið Bókabrölt í Breiðholti var sett af stað fimmtudaginn 15. nóvember 2018 við skemmtilega athöfn í Mjóddinni. Ævar vísindamaður stýrði athöfninni sem náði hámarki þegar gestir fengu að setja bækur í hillur.

Bókahillur verða staðsettar á fimm stöðum í Breiðholti; ÍR heimilinu, Breiðholtslaug, Mjódd, Seljakjöri og Hólagarði og gefst gestum og gangandi tækifæri til að ná sér í bók eða að setja bók í hillu hvenær sem er. Markmið með verkefninu er að auka lestur fólks á öllum aldri. Foreldrafélögin í Breiðholti standa fyrir verkefninu og munu þau hvert og eitt fóstra eina bókahillu. Hillan sem foreldrafélag Ölduselsskóla fóstrar er staðsett í ÍR heimilinu. Hillan var skreytt af nokkrum nemendum og kennurum skólans. Við hvetjum alla til að taka þátt í þessu skemmtilega verkefni.

FB

Kvöldskóli FB

Vorönn 2019

Húsasmíðabraut,

Sjúkraliðabraut,

Rafvirkjabraut,

Fab-Lab áfangar

Margir áfangar til stúdentsprófs.

Netinnritun hefst 1. desember á heimasíðu FB.

Kennsla hefst 9. janúar 2018.

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

VELKOMIN Í MJÓDDINA

ÚRVAL AF KVEN-FATNAÐI
St. 36-58
Meyjarnar
Sími: 553 3305

Módjó
Úrval af töskum, kortaveskjum og gjafavöru

Mikið úrval af náttfatnaði fyrir dömur og herra

Frú Sigurlaug
S: 774-7377

Hjá Dóra
Heitur matur í hádegi og á kvöldin

EFNALAUGIN BJÖRG MJÓDD
Stofnuð 1953

Bestu óskir um gleðileg jól og farsælt komandi ár. Þökkum viðskiptin á árinu.

Gullsmiðurinn í Mjódd
Sími: 567 3550

Bókhald.net

Bókhaldsþjónusta, fjármála- og viðskiptaráðgjöf

Álfabakka 14a - 2. hæð
109 Reykjavík
Sími: 898-0981
Netfang: th@bokhald.net
www.bokhald.net

Foreldrakaffi á frístundaheimilunum

Nú í lok nóvembermánaðar héldu frístundaheimilin í Breiðholti sitt árlega jólaföndur og foreldrakaffi. Þá gefst foreldrum barnanna tækifæri til að heimsækja þau á frístundaheimilin, föndra með þeim og þiggja léttar veitingar.

Það myndast ávallt notaleg stemning á þessum viðburðum, enda gott að geta kúplað sig út úr amstri dagsins um stund og slakað á með börnunum. Meðfylgjandi myndir voru teknar á frístundaheimilunum Álfheimum og Bakkaseli.

Óskum viðskiptavinum okkar gleðilegra jóla og farsældar á komandi ári. Þökkum viðskiptin á árinu.

Rannveig, Svea og Hófi

KLIPP-ART
HÁRGREIÐSLUSTOFAN
Hólagarði • Sími: 5572653

Jólaspil FJÖLSKYLDUNNAR
FÆRÐU Í SPILAVINUM
Suðurlandsbraut 48 (bláu húsunum í Skeifunni)
www.spilavinir.is

Laugarnar í Reykjavík

Heilsubót um jólin

SUNDKORT ER GÓÐ JÓLAGJÖF

Upplýsingar um afgreiðslutíma sundstaða um jól og áramót er að finna á www.itr.is

ÍTR
Sími: 411 5000 • www.itr.is

Sáttadagur í Seljaskóla

Árlegur sáttardagur í Seljaskóla var haldinn fimmtudaginn 8. nóvember. Þann dag er skóladagur skertur og hefst kl. 9:00 og stendur til kl. 12.00. Þennan dag vinna allir nemendur skólans saman þvert á árganga að fjölbreyttum verkefnum í anda sáttarinnar og eru nemendur allt frá 1. til 10. bekk saman í hóp.

Þennan dag er ekki morgungæsla fyrir kl. 9:00 fyrir börnin í 1. 2. og 3. bekk en þau börn sem eru í frístundaheimilinu Vinaseli eða Regnboganum verða í gæslu eftir Sáttardaginn þar til þau fara í frístundaheimilið. Allir nemendur í 1. til 4. bekk fóru síðan í stofu umsjónarkennara sinna kl. 12.00 þegar Sáttardegi lauk.

Frá Seljaskóla.

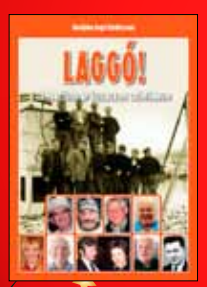
Mikið úrval af humri, rækjum, hörpudiski og risarækjum fyrir hátíðarnar.

Þökkum frábærar viðtökur sem við höfum fengið frá því að við opnuðum í Hólagarði síðasta apríl.

Fiska.is

FRÓÐLEIKUR OG FJÖR!

Hvítabjarnabókin spannar komu hvítabjarna til Íslands allt frá landnámi til okkar daga - með viðkomu í sögnum og þjóðsögum. Þetta er mikið verk um hinar grimmustu skepnur sem hingað hafa komið.



Laggó! Gamansögur af íslenskum sjómönnum er bráðskemmtileg og segir jafnt frá tenntum og tannlausum mönnum, en umfram allt geggjuðum húmoristum.

Mismælabókin - ávísun á taumlausan hlátur allt frá fyrstu blaðsíðu til þeirrar síðustu og það er sko vissara „að hafa vaðið fyrir ofan sig," eins og Lási kokkur sagði.

Dagsannar lygasögur af Þingeyingum - bók sem beðið hefur verið eftir, enda er ekki hægt að ljúga upp á þetta síkáta fólk!

BÓKAÚTGÁFAN HÓLAR
www.holabok.is • holar@holabok.is

GÓÐ ÞJÓNUSTA í Grímsbæ við Bústaðaveg

UMHVERFISVÆNAR GJAFA- OG NYTJAVÖRUR
VISTVERA
INFO@VISTVERA.IS — VISTVERA.IS

Tilvalin jólagjöf
Eldofninn flytur inn eðal kaffi frá Ítalíu
- malað 250 gr. 600 kr.
- baunir 500 gr. 1.200 kr.
- baunir 1 kg. 2.500 kr.

Gjafakort á Eldofninn – gjöf sem bragð er af
www.eldofninn.is

Eldofninn
Pizzeria · Grímsbæ við Bústaðaveg · sími 533 1313

HANNYRÐAVERSLUNIN
Sporið
Garn og útsaumur
Mikið úrval
Sími: 581 2360

ÁRSÓL
Snyrtivöruverslun - Snyrtistofa
Sími: 553 1262

Tímadjásn
Gallery Gull

TÍSKUVERSLUNIN SMART

1011

Hress og skemmtilegur hópur kvenna

- æfir í World Class og fer síðan í laugina snemma á morgnana

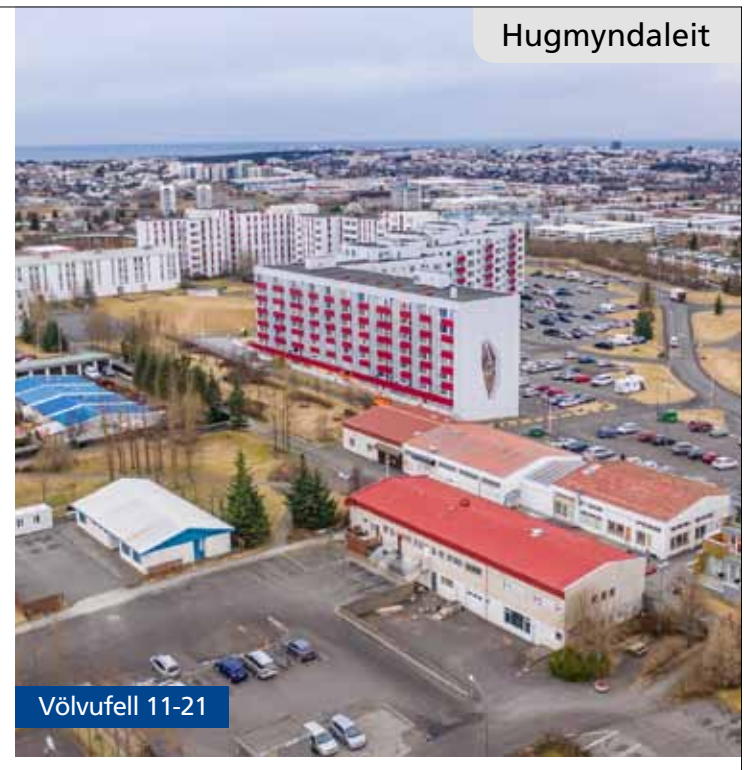
Jóhanna Freyja Björnsdóttir, Sigrún Kjartansdóttir og Álfheiður Árnadóttir. Myndin er tekin í Breiðholslaug snemma morguns eftir að þær hafa tekið á í ræktinni, fengið sér sundsprett og slakað á í heitu pottunum.

Það hvílir skammdegismyrkur yfir þegar ég hitti þrjár hressar konur sem eru nýkomnar úr leikfimistíma í World Class við Breiðholtssundlaugina. Þær koma þangað um hálf sjöleytið og taka þátt í skemmtilegum vaxtarmótunartímunum með Sigrúnu Kjartansdóttur líkamsræktarþjálfara og Zumba Fitness kennara. Þær mæta þrjá morgna í viku, á mánudögum, mið-vikudögum og föstudögum og eru tímarnir opnir öllum kort-höfum í World Class. Tímarnir byrja kl. 6:45. Þarna hefur myndast hress og skemmtilegur hópur kvenna á öllum aldri, allt frá 25 ára aldri og uppúr. Konurnar taka vel á í ræktinni fyrir daginn, njóta síðan heitu pottanna við Breiðholtslaugina, hafi þær tíma til þess áður en haldið er til vinnu. Þær sem ekki þurfa að flýta sér enda oft á því að fá sér kaffisopa með öðrum gestum sundlaugarinnar og heilsuræktarinnar.

Breiðholtsblaðið leit við í kaffi með Sigrúnu og tveimur hressum konum út hópnum þeim Jóhönnu Freyju Björnsdóttur og Álfheiði Árnadóttur. En hvað eru þær að gera þarna? Sigrún kvaðst hafa kynnst þeim í heita pottinum sem hún hafi stundað allt frá því að Breiðholtslaugin var opnuð 1980. “Þær hafa verið duglegar að nýta sundlaugina, mætt þangað á hverjum morgni hvernig sem hafi viðrað alla tíð og Álfheiður er einnig byrjuð að stunda sjósund. Þegar World Class opnaði hér við hliðina var líkamsræktarstöðin og sundlaugin tengd saman og gestum í World Class bauðst að fara yfir og nota laugina og pottana. Margir af föstu gestum sundlaugarinnar byrjuðu einnig að æfa í stöðinni hvort heldur í tækjasalnum eða í opnum tímum og er sundlaugin og World Class heilsuræktarstöðin orðin nokkurs konar heilsulind þarna. Þess má geta að 1 ókeypis kennslutími á tækin í tækjasalinn fylgir með þegar fólk ákveður að kaupa sér kort og byrja að æfa í World Class auk fjölda annarra opinna tíma.

Þetta er þriðji veturinn minn með þennan hóp og það verður að segjast að þessar konur eru mjög áhugasamar, skemmtilegar og duglegar. Hópurinn er líka mjög stöðugur og um 90% kvennanna eru fastir þátttakendur,” segir Sigrún.

Þær Jóhanna og Álfheiður eru engir byrjendur í líkamsrækt og sundi. “Ég fór nýlega að prufa sjósund,” segir Álfheiður. “Við erum nokkrar saman og erum búnar að gera þetta í tvo mánuði. Málið er að læra að þekkja sína getu og vera ekki að reyna neitt sem er umfram hana. Það þarf að venjast hitaskiptunum og gæta þess að vera ekki of lengi í sjónum í einu því hann er nokkuð kaldur.” Álfheiður hefur líka stundað hlaup. “Ég hef skokkað með dóttur minni og barnabarni og hlaupið 10 kílómetra reglulega.” Jóhanna hefur einnig stundað mikla hreyfingu alla tíð. Á veturna stundar hún gönguskíði af krafti, alla daga sem til þess viðrar og í gamla daga stundaði ég ræktina svo til daglega og var mikið í pallatímum sem þá voru mjög vinsælir. Hún segir líkamsræktina sér nauðsynlega. “Ég hef stundað þetta lengi og þetta er frábært starf sem verið að vinna þarna og aðstaðan í World Class og Breiðholtslauginni er algjörlega til fyrirmyndar. Nú bíðum við öll spennt eftir kalda pottinum sem verið er að setja niður þessa dagana.” Það er enn ekki farið að birta af degi þegar þær Álfheiður og Jóhanna halda út í daginn endurnærðar eftir vaxtarmótunina, heita pottinn og kaffisopann. Þær eru báðar orðnar 67 ára en láta árafjöldann ekki stjórna sér eða koma í veg fyrir að hreyfa sig.



Möguleikar fyrir spennandi starfsemi

Reykjavíkurborg leitar eftir hugmyndum að starfsemi til bráðabirgða í húsnæði að Arnarbakka 2 og 4-6 og Völvufelli 11 og 13-21, sem borgin fær afhent á næsta ári.

Óskað er eftir hugmyndum að starfsemi í hluta af þessum húsum. Við val á starfsemi verður sérstök áhersla lögð á samfélagsleg verkefni sem eru opin almenningi og auka möguleika íbúa til þátttöku í félagsstarfi, eru uppbyggjandi og auka fjölbreytni. Dæmi um slíkt væri frumkvöðlasetur, heilsueflandi starfsemi og sýningar-, menningar- og fræðslustarfsemi. Leitað er að starfsemi sem gæðir svæðin auknu lífi og fjölbreytni. Í því húsnæði sem losnar skapast möguleikar fyrir tímabundna útleigu.

Íbúar og aðrir áhugasamir aðilar geta haft áhrif á nýtingu húsnæðisins. Hugmyndir sendist með tölvupósti á netfangið sea@reykjavik.is í síðasta lagi 19. desember 2018.

Nánari upplýsingar eru á vef Reykjavíkurborgar www.reykjavik.is/arnarbakki-volvufell

RAKANG

THAI RESTAURANT

ÞÖKKUM FRÁBÆRAR MÓTTÖKUR!

FJÖLBREYTTUR MATSEÐILL ÞAR SEM ÁHERSLA ER LÖGÐ Á GÆÐA HRÁEFNI

Á STAÐNUM

FYRIRTÆKI

VEISLUÞJÓNUSTA

TAKE AWAY

HLAÐBORÐ

PERSÓNULEG ÞJÓNUSTA

Í um áratug hefur Rakang Thai tekið á móti gestum sem vilja upplifa tælenska menningu og mat í algjörum sérflokki, þar sem aðeins besta hráefni er notað í réttina. Siri yfirkokkur og hennar starfsfólk, töfra fram gómsæta tælenska rétti sem kitla bragðlaukana.

RAKAN RESTAURANT - HRAUNBÆ 102A - SÍMI 571 3100 - RAKANG.IS - RAKANG@RAKANG.IS

BOLTINN Í BEINNI!

Blásteinn

MATBAR

Happy Hour

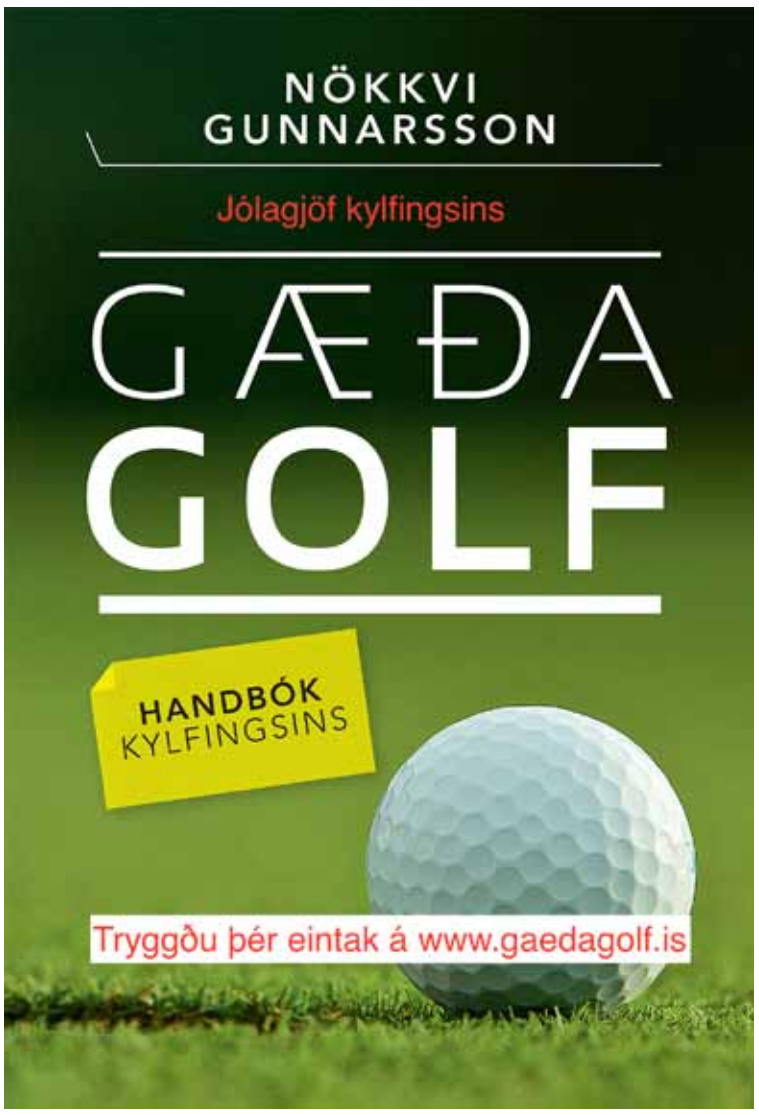
EINKASAMKVÆMI

HAPPY HOUR AF STÓRUM KRANABJÓR, LÉTTVÍNI OG SKOTUM

HAPPY HOUR UM HELGAR OG FRÁ 16-19 Á VIRKUM DÖGUM

STÓR BJÓR MEÐ MAT Á 500-KR.

BLÁSTEINN 110 MATBAR - HRAUNBÆ 102A - SÍMI 571 3100 - BLASTEINN.IS - BLASTEINN@BLASTEINN.IS



Frá Heilsugæslunni í Efra Breiðholti

Umgangspestir í byrjun vetrar

Nú í byrjun vetrar eru umgangspestir eins og kvef, hálsbólga og magapestir farnar að stinga sér niður á mörgum heimilum.

Í 90% tilvika er kvef og hálsbólga af völdum veirusýkinga og ætti að læknast af sjálfu sér á u.þ.b. viku og er í flestum tilvikum óþarfi að leita til heilbrigðiskerfisins. Bakteríuhálsbólga af völdum bakteríu sem nefnist streptókokkar er mun sjaldgæfari en veirusýking eða í um 10% tilfella.

Einkenni kvefs og hálsbólgu af völdum veira eru særindi í hálsi, nefrennsli, hósti, hæsi og roði í augum. Bestu ráðin við veirusýkingum eru hvíld, að gæta þess drekka vel og ef þarf má nota verkjalyf sem fást í apótekum án lyfseðils. Ef hóstinn er mikill er gott að hækka undir höfðalaginu á nóttinni. Þegar fólk treystir sér til má stunda vinnu eða skóla. Börn ættu að vera heima í einn sólarhring eftir að þau eru orðin hitalaus áður en þau eru send í skólann/leikskólann.

Mikilvægt er að þvo sér vel um hendur þegar umgangspestir banka á.

Við streptókokkahálsbólgu er rétt að leita til heilsugæslunnar

Hár hiti (38,5°C og yfir), aumir/bólgnir eitlar á hálsi, mjög sár verkur í hálsi, hvítar skellur á hálskirtlum og bólginn úfur eru einkenni streptókokkahálsbólgu. Ef grunur er um streptókokka sýkingu skal leita til heilsugæslunnar. Ef streptókokkahálsbólga greinist skal bíða í sólarhring frá fyrsta sýklalyfjaskammti áður en farið er í vinnu eða skóla. Þá eru minni líkur á að smita aðra.

Margar ástæður geta verið fyrir uppköstum og niðurgangi en oftast er um veirusýkingu að ræða. Besta ráðið við uppköstum er að forðast að borða og drekka næsta klukkutímann eftir uppköst. Drekka síðan sopa og sopa af tærum vökvum. Gott er að þeir innihaldi smá sykur og salt eins og er í íþróttadrykkjum (t.d. Gatorade). Best er að byrja á að borða léttan mat eins og ristað brauð og hrísgrjón. Forðist mjólk, sitrus ávexti og safa, kryddaðan, feitan mat, áfengi og kaffi. Ef einkennin vara lengur en 2 sólarhringa eða um mikil veikindi er að ræða með háum hita þá ber að hafa samband við heilsugæsluna.

Handþvottur er ein árangursríkasta leiðin til að koma í veg fyrir sýkingar þar sem hendurnar eru í snertingu við hluti sem geta borið smit. Hurðarhúnar, innkaupakerrur, hillur í búðum, klósett og aðrir hlutir sem margir snerta geta borið smit. Best er að venja sig á að þvo hendur sínar reglulega.

Inflúensan hefur enn ekki náð sér á strik en við minnum á að enn er til bóluefni. Við beinum því sérstaklega til einstaklinga eldri en 60 ára með langvinna sjúkdóma svo sem hjarta- og lungnasjúkdóma eða sykursýki að mæta og fá bólusetningu. Ekki þarf að panta tíma í bólusetningu og hægt mæta á heilsugæsluna milli kl. 9 og 15.

Á heilsuveru (www.heilsuvera.is) er hægt að finna ýmsar gagnlegar upplýsingar um heilsu, heilsuvernd og sjúkdóma.

Hægt er að leita ráða hjá hjúkrunarfræðingum á dagvakt heilsugæslustöðvanna í Efra-Breiðholti og Mjódd á opnunartíma milli 8 og 16. Nánari upplýsingar um opnunartíma og þjónustu heilsugæslustöðvanna má finna á heilsugaeslan.is

Bestu óskir um gleðileg jól
og farsælt komandi ár.
Þökkum viðskiptin á árinu.

Bergsteinar
legsteinagerð

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

HRINGBRAUT 121, 101 REYKJAVÍK - WWW.MIR.IS - S.551-1990

NÁMSKEIÐ
VOR 2019

MYNDLISTASKÓLINN

JL-HÚSIÐ,
KORPÚLFSSTAÐIR,
MIÐBERG Í
BREIÐHOLTI

Í REYKJAVÍK

Hjá okkur starfa starfsmenn með áralanga reynslu af bílasprautun og bílaréttingum.

Verkstæðið er vottað Cabas verkstæði.

Við notum hágæða Sikkens bílalökk sem eru umhverfisvæn
og standast hörðustu kröfur bílaframleiðanda.

Verkstæðið er búið fullkomnustu tækjum sem völ er á í faginu svo sem Autorobot réttingabekk með öllum þeim mælitækjum sem til þarf til viðgerðar á bíl eftir tjón.

Herkules lyftur og Omia sprautuklefi sem er einn sá fullkomnasti á landinu.

Við sprautun á bílum er notast við hágæða Sikkens bílalökk sem eru umhvefisvæn vatnslökk og standast hörðustu kröfur bílaframleiðanda.

Verkstæðið er vottað Cabas verkstæði. Verkstæðið þjónustar allar bíltegundir.

B&T
RÉTTING&SPRAUTUN
578 5070

Skemmuvegi 44m · Kópavogi · www.bilarogtjon.is

CABAS verkstæði · TM · SJÓVÁ · VÍS · VÖRÐUR

Þegar kemur að vandaðri vinnu

Félagsmiðstöðvarnar í Breiðholti

Margt drifið á dagana

Margt hefur á dagana drifið í félagsmiðstöðvunum í Breiðholti síðastliðnar vikur. Til að mynda var gestum og gangandi boðið að koma í heimsókn í félagsmiðstöðvarnar á Félagsmiðstöðvadaginn 14. nóvember. Góð mæting var í allar félagsmiðstöðvarnar og gaman hvað margir sýndu félagsmiðstöðvastarfinu áhuga. Einnig tóku allir skólarnir í Breiðholti þátt í Skrekk í nóvember og stóðu sig mjög vel. Breiðholtsskóli, Hólabrekkuskóli og Seljaskóli komust áfram í úrslit að þessu sinni sem vakti mikla lukku meðal nemenda jafnt sem starfsmanna.

Frábær árangur hjá ungmennum í Breiðholti. Þann 16. nóvember var svo rappkeppnin Rímnaflæði haldin í samstarfi við Samfés, en keppnin var haldin í gamla Fellahelli í Fellaskóla. Þátttaka var mjög góð og frábær stemning meðal áhorfenda. Að vana var uppselt á viðburðinn, svo það myndaðist sveitt og skemmtileg stemning í Fellaskóla. Gaman er að segja frá því að bæði Rímnaflæði og Skrekkur voru sýnd í beinni útsendingu á UngRÚV, sem er frábær viðbót við þessa skemmtilegu viðburði og gott tækifæri fyrir ungmennin sem eru að stíga sín fyrstu skref í söng, dansi og leiklist.

Núna í desember mun dagskráin í félagsmiðstöðvunum einkennast af jólastemningu. Haldin verða litlu jól, jólabingó, jólaföndur, jólabakstur og margt fleira skemmtilegt. Þar að auki verður haldin Söngkeppni Breiðholts þann 14. desember í Breiðholtsskóla, en keppnin er undankeppni fyrir Söngkeppni Samfés. Mörg atriði eru nú þegar skráð í keppnina og gera má ráð fyrir að miklir sönghæfileikar búi í ungmennum Breiðholts.

Að lokum óskar starfsfólk félagsmiðstöðvanna öllum gleðilegra jóla og farsældar á komandi ári.

Myndirnar voru teknar í unglingastarfinu í Breiðholti.

ÁÞENA
HÁRSNYRTISTOFA
Þangbakka 10 (MJÓDD) • Sími: 557-2053

Stærðir 38-58

FLOTT FÖT,
FYRIR FLOTTAR KONUR

belladonna

Skeifunni 8 • 108 Reykjavík • Sími: 517 6460 Verslunin Belladonna

ORÐ HAFA ÁHRIF
Möntru armböndin
Silfur, gull, rósagull.
Verð frá
6.500

Nærðu þig og þína í Systrasamlaginu

KRISTALSVATNSFLÖSKUR & KRISTALLAR

JÓGA- OG HUGLEIÐSLUVÖRUR
Endlaust fallegt úrval af jógadýnum, hugleiðslupúðum, jógafatnaði og allskyns fylgihlutum.

Minnum á hugleiðslu
alla miðvikudagsmorgna kl. 9.15.
Allir velkomnir. Aðgangur ókeypis.

CACAÓ & ANNAÐ Á BOÐEFNABARNUM

GJAFABRÉF ER GULLMOLI
Fyrir gjafabréf Systrasamlagsins getur fengið allt þetta og meira til.

FATNAÐUR BySirrý

FLOTHETTAN
15.900

VINSÆLI JÓGASAMFESTINGURINN

Ath. Opið lengur í desember.

Systrasamlagið

Afgreiðslutími í desember.
Mán-10-16.
Þri-fös 10.00-18.00.
Lau: 11.00-16.00.

Systrasamlagið
Óðinsgötu 1
Sími: 511 6367
www.systrasamlagid.is

Heilsueflandi Breiðholt

Tæknina til framfara án fíknar

Tölvu- og skjátækni hefur fleygt fram á miklum hraða síðasta áratuginn. Vel yfir 90% allra Íslendinga eru í dag nettengdir og mjög stór hluti þeirra er sítengdur í gegnum farsímann. Þessu fylgja bæði kostir og gallar sem samfélagið hefur brugðist hikandi við vegna þess hve þróunin hefur verið hröð. Nú, þegar hægt hefur á þróuninni, rannsóknarniðurstöður vísindamanna að koma fram og langtíma afleiðingar skjánotkunar að skýrast hefur skapast grundvöllur til að bregðast við í samfélagi okkar.

Þráinn Hafsteinsson.

Við snúum ekki þróun tækninnar við og eigum hiklaust að nýta jákvæðu afleiðingar hennar samfélaginu til framdráttar. En við eigum hiklaust að setja reglur og viðmið í okkar samfélagi sem takmarka skaðann sem fylgir t.d. óhóflegum skjátíma.

Hver rannsóknin á fætur annarri sýnir nú að óhóflegur skjátími stuðlar að hreyfingarleysi, hamlar tengslamyndun og truflar nám og svefn. Það að hreyfa sig ekki, hafa ekki samskipti, sinna ekki námi og sofa illa veldur svo pirringi, reiði, kvíða og óöryggi. Hluti hinnar nýju tækni er hönnuð með það í huga að gera notkunina ávanabindandi, að notkunin leiði til fíknar. Við þeim hluta tækninnar verðum við sem samfélag að bregðast.

Við verðum að sameinast um reglur eða mörk á skjátíma eins og gert var um útivistartíma, reykingar og aðra ávanabindandi neyslu fyrir mörgum árum hér á landi og eru í gildi enn. Að börnin og unglingarnir fái samræmd skilaboð og viðmið til að fara eftir um skjátíma t.d. heima, í skólanum, í íþróttafélaginu, félagsmiðstöðinni eða hverfinu sem auðveldar foreldrum og öllum í samfélaginu að hjálpa börnum að nýta tæknina en koma í veg fyrir að þau ánetjist skjáfíkninni.

Þráinn Hafsteinsson
Verkefnastjóri
Þjónustumiðstöð Breiðholts

Slökum og lifum og njótum!

Jólafastan er gengin í garð. Í gegnum ár og aldir hefur það þótt sjálfsagður hluti jólaföstunnar, hjá ungum jafnt sem öldnum, að minna á boðskap jólanna. Gleði og birta brýst fram í þessum dimmasta mánuði ársins og margt í skreytingunum minnir á boðskap hátíðarinnar. Jólaljósin sem sett eru upp minna á ljós heimsins, stofn jólatrésins minnir á frelsarann sjálfan, greinarnar á lærisveina hans á öllum öldum og stjarnan á toppi þess minnir á Betlehemsstjörnuna sem vísaði vitringunum veginn að fjárhúsinu forðum. Þeir eru sannarlega margir síðirnir sem mótast hafa í gegnum árin, margir sem hafa lifað í gegnum ár og aldir svo eru nýir sem ryðja sér til rúms – eitt af því sem einkennir aðventuna í sífellt meira mæli eru fjölsóttir tónleikar ólíkra listamanna.

Vinsældir þeirra vekja enga furðu, enda er tónlist jólanna ákaflega töfrandi og flestir sem geta tekið undir hve mikilvæg hún er fyrir undirbúning helgrar hátíðar. Það hefur löngum verið vitað að tónlist hefur mikil áhrif á tilfinningarnar og meira að segja hafa rannsóknir sýnt að áhrif tónlistar gæti á börn í móðurkviði og barnshafandi mæður hvattar til að velja fallega og rólega tónlist fyrir hin ófæddu börn. Já, það þarf sannarlega að vanda valið og löngu áður en þessi staðreynd var uppgötvuð hafa foreldrar yfirleitt haft sterkar skoðanir á því hvað börn og sér í lagi unglingarnir þeirra hlusta á.

Ég man þegar afi sagði mér frá afleitum tónlistarsmekk föður míns þegar hann var unglingur og sagði að þessi tónlist eins og Led Zeppelin og Pink Floyd hefðu fram að færi vær nú engin músík miðað við gömlu meistarana eins og Bach, Vivaldi og Mozart. Ég man líka að pabbi var ekki upprifinn af þeirri tónlist sem ég hlustaði á mínum ungdómsárum og fann bæði Bryan Adams og Aha allt til foráttu. Á þessum tíma tók ég þá ákvörðun að í framtíðinni myndi ég ekki atast í mínum börnum yfir því tónlistarvali sem þau veldu sér.

En í byrjun þessa árs gerðist það að elsti sonurinn á heimilinu breyttist úr barni í ungling og á nákvæmlega sama tímapunkti gerði ég mér grein fyrir að ég væri orðinn miðaldra, því mér þótti sú tónlist sem þrettán ára unglingurinn hlustaði hreint ekki vera nein tónlist – enda var þetta meira og minna hið svokallaða rappmúsík sem ég, sem gamall lúðrasveitarmaður hafði lítinn smekk fyrir. Fyrir utan hvað reyndist erfitt að greina einhverja laglínu að þá þótti mér textar rapparana afskaplega lítill kveðskapur og mat það svo að endalok móðurmálsins væri við næsta fótmál. Og til að bæta gráu ofan á svart, virtist það líka vera svo að flytjendurnir vildu helst ekki gangast við músíkinni, enda komu þeir meira og minna fram undir dulnefnum eins og MC Gauti, Króli og svo framvegis.

Ólafur Jóhann Borgþórsson.

En steininn tók algjörlega úr, þegar, Jói Pé söng um að hann væri slaggur að liva og njódda, þessi daggur er góður ég finn það. Ekki nóg með að kveðskapurinn væri dapur, þá var ekki orðið hægt að bera hann fram með sómsamlegum hætti. Það fyrsta sem mér datt í hug var hvort rapparinn væri farinn að yrkja á færeysku. Að sjálfsögðu rexaði ég syninum yfir þessari ósköp, með litlum árangri, og sem betur fer – því eftir að hafa heyrt lagið óma um heimilið í nokkra daga, fór ég að velta fyrir mér að þessi boðskapur væri hreint ekki svo slæmur.

Okkar berast sífellt fréttir um vaxandi kvíða og áhyggjur hjá ungu fólk og þeir sem eldri eru, eru undir svo miklu álagi til að sinna þörfum daglegs fjölskyldulífs. Það eru svo margir sem eru hreinlega að kikna undan hversdeginum. Því hefur það kannski aldrei verið eins mikilvægt að heyra þennan boðskap að við þurfum að slaka, njóta og lifa – því þetta er jú góður dagur!

Þessi boðskapur er svo sem ekki nýr af nálinni, þetta er eins og endurómun af orðum frelsarans í fjallræðunni „ekki hafa áhyggjur af morgundeginum" Og þann boðskap sjáum við aftur og aftur í gegnum allan boðskap Biblíunnar hvar sem við erum ætíð hvött til þess að horfa til fegurðar sköpunarverksins og líta á hvern nýjan dag sem gjöf frá skaparans hendi og lifa í friði og sátt.

Íguðspjalli jólanna, fæðingarfrásögu frelsarans, syngur englakórinn um frið yfir jörðunni og öllum Guðs börnum. Með komu Jesú í þennan heim var okkur færður boðskapurinn um hvað við ættum að setja á oddinn, hvernig við ættum að forgangsraða á æviveginum, ekki síst til að ná því takmarki að öðlast frið í sál sinni og við Guð og menn. Horfa í það sem mestu máli skiptir, og leyfa sér að horfa með þakklæti fyrir hvern dag og hverja stund í sátt og friði. Höldum jól með þakklæti og hátíðarbrag. Gefum frelsaranum pláss, leyfum honum að leiða okkur í lífsins önnum á helgum jólum og allt árið um kring.

Örfáar línur að vestan

Kæru lesendur.

Ef einhver ber af í þjóðfélagi okkar, eða er öðruvísi en aðrir, er hann oftar en ekki Vestfirðingur eða af vestfirskum ættum. Svo segja sumir. Og bæta jafnvel við: Manngildi meta Vestfirðingar í dugnaði og slíkum eiginleikum, en síður í peningum. Gamansemi er þeirra lífselexír.

Vestfirska forlagið var stofnað á Hrafnseyri í Arnarfirði 17. júní 1994. Tilgangurinn: Að vekja athygli og áhuga á Vestfjörðum og innbyggjurum þeirra fyrr og síðar. Og varðveita ýmsar persónusögur og sagnir sem margar hefðu að öðrum kosti farið beint í glatkistuna. Fjöldi þeirra hundruð höfunda sem hafa skrifað í bækurnar að vestan, hafa aldrei gefið út eftir sig staf fyrr en hjá forlaginu við yzta haf. Merkilegt rannsóknarefni út af fyrir sig. Þetta bókaforlag hefur kannski verið rekið af einhvers konar hugsjón. En allavega ekki til að græða peninga.

Vestfirska forlagið hefur gefið út á fjórða hundrað bækur og rit um Vestfirði og Vestfirðinga. Og það án þess að nokkur maður hafi tekið eftir því! Geri aðrir menntaskólar betur. Þetta er náttúrlega bilun. En það verður bara að hafa það!

Að þessu sinni erum við með 7 bækur í jólabókaflóðinu. Við vonum að þið dragið eina og eina að landi hjá ykkur. Vestfjarðabækurnar fást í flestum búðum sem á annað borð höndla með bækur.

Með bestu kveðjum.

Vestfirska forlagið
Upp með Vestfirði!
Pantanir: 456-8181- jons@snerpa.is
www.vestfirska.is

Actavis

Léttir á verknum

Paratabs 500 mg filmuhúðaðar töflur, innihalda parasetamól 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**

HVÍTA HÚSIÐ / Actavis 815070

ESJUGRUND ehf

ESJUGRUND@ESJUGRUND.IS • SÍMI 565 3322 • ESJUGRUND.IS

Verslum í Hólagarði!

Nytsamlegar jólagjafir!

Vacuum pökkunarvélar og pokar
KitchenAid eldhúsáhöld - Sjónaukar
Sodastream og fylgihlutir
Delia snyrti- og hárvörur

Erum á facebook

Delia COSMETICS

Óskum öllum ÍR-ingum og aðstandendum þeirra, samstarfsaðilum og landsmönnum öllum gleðilegra jóla. Um leið og við þökkum farsælt samstarf á árinu 2018 óskum við öllum gæfu og hamingju á árinu sem fer í hönd.

Stjórn og starfsfólk ÍR

ORÐ HAFA ÁHRIF

Möntru armböndin.
Þau einu sönnu.
Sígild í einstökum gjafaumbúðum.
Silfur, gull, rósagull.
Eingöngu í Systrasamlaginu.

Systrasamlagið

Erum á Óðinsgötu 1

Netverslun:
systrasamlagid.is

MotorMax
Smurþjónusta

Opnunartilboð í Motul smurþjónustu

15% afsl. af vinnu
20% afsl. af efni
25% afsl. af þurrkublöðum

Motormax hefur tekið til starfa í glæsilegu húsnæði að Vatnagörðum 12.
Við leggjum áherslu á varahluti í alla bíla, smurþjónustu og bílaþrif.
Renndu við engar tímapantanir í smurþjónustu.

Tímabókanir fyrir bílaþrif eða varahlutapantanir í síma 545 4040
og á: motormax@motormax.is

MOTUL

Við notum eingöngu hágæðaolíur frá Motul

westfalia AUTOMOTIVE Brenderup MOTUL ABS MAPCO Kavo PARTS

Motormax ehf.
Vatnagörðum 12
Sími: 545 4040

Opnunartilboðið gildir til 15. des. 2018

motormax@motormax.is

Silfurleikar ÍR í 22. sinn

Silfurleikar ÍR voru haldnir í Laugardalshöll 24. nóvember sl. Á sjötta hundrað börn og unglingar 17 ára og yngri víðsvegar af landinu mættu til leiks, þar af rúmlega 100 ÍR-ingar, og var yngsti keppandinn bara fjögurra ára.

Alls unnu keppendur frá ÍR 19 verðlaun á mótinu, þar af tvenn gullverðlaun, átta silfurverðlaun og níu bronsverðlaun. Í elsta aldursflokknum, 16-17 ára, sigraði Helga Margrét Haraldsdóttir í kúluvarpi með nýju persónulegu meti, 14,71 m. Karl Hákon Ólafsson sigraði í þrístökki 15 ára pilta með 11,36 m stökki.

Silfurleikar ÍR hafa verið haldnir samfellt frá árinu 1996, fyrstu árin undir nafninu Haustleikar ÍR. Árið 2006 var nafninu breytt í Silfurleikar ÍR og var það gert í tilefni þess að þá var liðin hálf öld frá því að ÍR-ingurinn Vilhjálmur Einarsson hlaut silfur á Ólympíuleikunum í Melbourne í Ástralíu. Með Silfurleikunum vilja menn minnast þessa mikla afreks og er þrístökki því gert sérstaklega hátt undir höfði á leikunum.

Frá silfurleikunum.

Haustmót Karatedeildar ÍR í kumite

Karatedeild ÍR hélt kumitemót fyrir iðkendur sína á aldrinum 6 til 12 ára sunnudaginn 4. nóvember sl. í ÍR heimilinu. Mótið var æfingamót í kumite, en það er bardagahluti karate íþróttarinnar.

Karate er samsett orð úr kara og te sem þýðir tóm hönd. Nafnið er samheiti yfir ýmis afbrigði af vopnlausum japönskum sjálfsvarnaríþróttum, byggðar á fornum kínverskum bardagalistum, sem kenndar eru við bæi eða borgir í Japan. Kumiteþjálfari karatedeildar er Mile Strbac en hann tók til starfa í haust. Mile er Serbi og kemur frá Króatíu. Hann er sjálfur keppnismaður í íþróttinni en hann vann til fyrstu verðlauna í fullorðinsflokki í kumite á RIG 2018. Aðalþjálfari karatedeildarinnar er Vicente Carrasco, hann er með margra ára reynslu í karateþjálfun. Karate hentar iðkendum á öllum aldri. Íþróttin er í senn líkamsrækt, bardagaíþrótt, sjálfsvörn og lífsstíll. Nánari upplýsingar um karate hjá ÍR, æfingatíma og gjöld má nálgast á heimasíðu ÍR, ir.is.

Frá haustmóti ÍR í karate.

Gamlárshlaup ÍR í 43. sinn

Gamlárshlaup ÍR fer fram í 43. sinn á gamlársdag og að þessu sinni verður auk 10 km hlaups boðið upp á 3 km skemmtiskokk. Gamlárshlaup ÍR er einn stærsti hlaupaviðburður landsins og ríkir ávallt mikil stemning í hlaupinu þar sem þátttakendur mæta bæði með gleðina og metnaðinn í farteskinu. Hefð er fyrir því að hlauparar mæti í búningum sem setja skemmtilegan svip á hlaupið og eru veitt verðlaun fyrir bestu búningana. Skráning á vefnum er opin til 11:00 á hlaupdag. Forskráning fer jafnframt fram í ÍR heimilinu sunnudaginn 30. desember á milli kl. 14:00 og 17:00. Unnt er að skrá sig á hlaupadag í Hörpunni frá kl. 9:30-11:00 eða þar til 60 mínútum fyrir hlaup.

Rásmark í þriggja km og 10 km er á syðri akrein Sæbrautar fyrir framan Hörpuna. Í 3 km hlaupinu er hlaupið austur Sæbraut 1,5 km og snúið við til baka að Hörpunni. Endamarkið er á planinu fyrir framan Hörpuna. Í 10 km hlaupinu er hlaupið eftir syðri akrein austur að Holtavegi. Við Holtaveg er tekinn snúningur á akreininni og sama akrein hlaupin áfram að gatnamótum Sæbrautar og Sægarða, en þar er skipt yfir á norður akreinina í átt að Hörpu. Tekin er lykkja niður í Klettagarða og aftur upp á nyrðri akrein Sæbrautar áfram í mark við Hörpuna. Keppt verður í 10 flokkum karla og kvenna eða alls 16 flokkum.

ÍR-ingar verðlaunaðir í bak og fyrir á uppskeruhátíð FRÍ

Guðni Valur Guðnason, kringlukastari úr ÍR, var valinn frjálsíþróttakarl ársins árið 2018 á uppskeruhátíð FRÍ á dögunum. Guðni Valur keppti á EM fullorðinna í sumar og átti stigahæsta afrek ársins samkvæmt stigatöflu IAAF. Frjálsíþróttakona ársins var Ásdís Hjálmsdóttir, spjótkastari úr Ármanni.

Guðbjörg Jóna Bjarnadóttir spretthlaupari úr ÍR átti frábært ár og hlaut hún fjórar viðurkenningar. Guðbjörg fékk Jónsbikarinn fyrir besta spretthlaupsafrekið, hún fékk viðurkenningu fyrir óvæntasta afrekið og var valin stúlka ársins 20 ára og yngri og mikilvægasta frjálsíþróttakona ársins.

Guðni Valur Guðnason og Guðbjörg Jóna Bjarnadóttir.

Aðrir ÍR-ingar sem hlutu viðurkenningu voru: Millivegalengdahlauparar ársins: Aníta Hinriksdóttir. Kastarar ársins: Guðni Valur Guðnason. Götuhlauparar ársins: Andrea Kolbeinsdóttir og Arnar Pétursson. Stúlka ársins 20 ára og yngri: Guðbjörg Jóna Bjarnadóttir. Hópur ársins: EM 18 ára og yngri. Birna Kristín Kristjánsdóttir, Elísabet Rut Rúnarsdóttir ÍR, Guðbjörg Jóna Bjarnadóttir ÍR, Helga Margrét Haraldsdóttir ÍR og Valdimar Hjalti Erlendsson

Mikilvægasta frjálsíþróttafólk ársins: Guðbjörg Jóna Bjarnadóttir og Hlynur Andrésson.

Fréttir

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

Meistaraflokkur kvenna í handbolta á toppnum

Stelpurnar í meistaraflokki kvenna í handbolta tróna á toppnum í Grill 66 deildinni. Stelpurnar undir stjórn Finnboga Grétars Sigurbjörnssonar og Stefáns Pederssen hafa spilað einstaklega vel og hafa þær ekki tapað leik. Lið ÍR er á toppnum með 18 stig en á eftir þeim kemur Fram U ásamt Aftureldingu með 14 stig.

Markahæst í liði ÍR er Karen Tinna sem er búin að skora 61 mark í 9 leikjum. Silja Ísberg og Sara Kristjánsdóttir hafa einnig verið atkvæðamiklar á vellinum en þær hafa hvor um sig skorað um 50 mörk í deildinni. Fyrsti leikur stelpnanna eftir áramót verður 11. janúar á móti Val U á heimavelli, í Austurbergi kl. 19:30. Við hvetjum alla til að mæta á völlinn og styðja við stelpurnar.

Karen Tinna er markahæst í liði ÍR.

Nanna Hólm og Einar Már Íslandsmeistarar para í keilu

Nanna Hólm og Einar Már úr ÍR tryggðu sér Íslandsmeistaratitil para í keilu eftir æsispennandi keppni við Katrínu Fjólu og Gústaf Smára frá KFR á Íslandsmóti para sem fram fór í Egilshöllinni laugardaginn 24. nóv. sl.

Nanna og Einar Már voru í 1. sæti eftir að forkeppni lauk og náðu þau að halda því sæti eftir milliriðla og mættu því Gústaf Smára og Katrínu Fjólu í úrslitum eftir að þau síðarnefndu náðu að spila sig upp í 2. sætið. Úrslita rimman var æsispennandi og kom það ekki í ljós fyrr en í lok síðasta leiks hver færi með sigur. Nanna og Einar náðu að vinna lokaleikinn með 424 pinnum gegn 356 og náðu þar með að tryggja sér Íslandsmeistaratitilinn. Alls tóku 22 pör þátt á mótinu og er það þátttökumet auk þess sem uppselt var á mótið.

Nanna Hólm og Einar Már.

HEIMASÍÐA ÍR
www.ir.is

1X2
GETRAUNANÚMER
ÍR ER 109

FRÁBÆRAR JÓLAGJAFIR

frá Eins og fætur toga

Gjafakort Eins og fætur toga

Frábær jólagjöf!

Frábært jólaverð 69.990 kr.

Hypervolt

Einstök víbrandi nuddbyssa.
Hypervolt er fyrsta alvöru græjan á viðráðanlegu verði sem þú getur notað til að nudda auma vöðva, frábær hvort sem er fyrir einstaklinga eða meðferðaraðila.

Frábært jólaverð 24.990 kr.

Hypershere

- Nuddkúla með 3 stillingar á víbring sem veitir nákvæma og djúpa bandvefslosun
- Fer dýpra inn í vöðvann
- Eykur blóðflæði
- Endurhlaðanleg Lithium-Ion rafhlaða

Frábært jólaverð 29.990 kr.

Vyper

- Þrjár stillingar á víbring.
- Fer lengra inn í vöðvann og fer betur með hann en venjuleg rúlla.
- Vyperinn er miklu fljótari að vinna en venjuleg foamrúlla.
- Hefur fengið mikla umfjöllun, fjölda verðlauna og viðurkenninga.

Frábært jólaverð 1.990 - 6.990 kr.

Feetures sokkar

- Feetures eru með nálægt 40% markaðshlutdeild í USA
- Feetures eru með „heel lock“ og renna ekki niður, saumalaus táhetta, sérgerðir fyrir vinstri og hægri fót.
- Þrýstisokkarnir auka blóðflæðið í gegnum vöðvann.
- Frábært við beinhimnubólgu og öðrum festuvandamálum.

Frábært jólaverð 3.990 kr.*

Icespike hálkuskrúfur

Skrúfugaddar sem eru settir undir hlaupaskó, vinnuskó og aðra skó sem nota á í hálku.

- Endast yfir 800 kílómetra eða lengur en nokkur önnur hálkuvörn
- Frábærir undir vöðlur og vinnuskó
- Skemma ekki skóna, ekkert mál að skrúfa úr

* Verð kr. 3.990 ef við setjum undir skóna, kr. 4.990 með skrúfjárni og auka skrúfum

Skór ársins!

Brooks skór 17.990 - 24.990 kr.

Ghost er söluhæsti einstaki skórinn í hlaupaverslunum í USA og í Evrópu 3. ár í röð.
Adrenline söluhæsti stöðugi skorinn 6. árið í röð.
Allir helstu skór Brooks hafa fengið verðlaun hjá Runners world síðustu þremur árum.
Frábærir skór á frábæru verði!

Frábært jólaverð 7.990 kr.

Ofoos sandalar

Ofoos sandalinn er hannaður fyrir betri endurheimt eftir erfiði. Loksins komin dúnamjúkur sandali sem er góður fyrir fæturnar og á góðu verði.

- 37% meiri höggdempun en venjulegir foam skór
- Ofoom ýtir högginu við niðurstig út til hliðanna
- Minnkar álag á sárar fætur, hné og bak
- Lokaðar foam sellur loka á táfýlu
- Má þvo í þvottavél og fljóta í vatni
- Bakteríufráhrindandi fótbeð

EINS OG FÆTUR TOGA
www.gongugreining.is

Orkuhúsinu Suðurlandsbraut 34 og Bæjarlind 4 Kópavogi - Sími 55 77 100