

Breiðholtsblaðið

Dreift frítt í öll hús í Breiðholti

FEBRÚAR 2019

2. tbl. 26. árg.



Tölvugerð mynd af fjölnota íþróttahúsi ÍR sem mun rísa á svæði félagsins í Mjóddinni innan tíðar. Húsið er um 5.000 fm. og verður bylting fyrir íþróttastafssemi í Breiðholti. Sjá nánar á bls. 2.

Fjölnota íþróttahús að rísa á ÍR-svæðinu



Erum á Óðinsgötu 1

Afgreiðslutími:
Mán: 9.30-16
Þri-fös: 9.30-18
Lau 11-16

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

- bls. 4-5
Viðtal við
Bryndísi
Loftsdóttir

Þitt hverfi hefur hækkað einna mest síðastliðið ár.

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

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

ÓDÝRARI LYF Í HÓLAGARÐI

 **Apótekið**
-einfalt og ódýrt

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

TILBOÐ Á NAUTAKJÖTI

Nauta rib eye 4.535 kr/kg

Nauta lund 6.875 kr/kg

Nauta fille 4.991 kr/kg

Nauta snitsel 2.752 kr/kg

Nauta gúllas 2.596 kr/kg

Nauta innralæri 4.151 kr/kg

SELJAKJÖR

- KAUPMAÐURINN Á HORNINU -



**gæði
úrval
þjónusta**

Breiðholtsblaðið

Útgefandi: Borgarblöð ehf.

Eiðistorgi 13-15 • 172 Seltjarnarnes • Pósthólf 171

Ritstjóri: Þórður Ingimarsson • Sími 551 1519 • 893 5904

Netfang: thordingimars@gmail.com

Auglýsingasími: 511 1188 • 552 1953 • 895 8298

Heimasíða: borgarblod.is

Netfang: borgarblod@simnet.is

Framkvæmda- og auglýsingastjóri: Kristján Jóhannsson

Umbrot: Valur Kristjánsson

Prentun: Landsprent ehf.

Dreifing: Landsprent ehf.

2. tbl. 26. árgangur

Breiðholtsblaðið er dreift frítt í öll hús í Breiðholti

Asparfellsblokkinn

Asparfellsblokkinn er með stærstu íbúðarhúsum á Íslandi ef ekki það stærsta. Hún gnæfir yfir Efra Breiðholt og nánast alla rúmlega 20 þúsund manna byggðina sem var reist á methraða í landi gamla Breiðholts á áttunda áratug liðinnar aldar. Blokkinn fékk fljótt viðurnefnið Kastalinn. Svo eftirtektarverð var hún og er enn þann dag í dag.

Asparfellsblokkinn varð fljótt táknmynd fyrir félagslega íbúðabyggð. Hugsanlega vegna þess að í nágrenninu voru fjölbýlishús sem ætluð voru fólki sem þurfti á félagslegu húsnæði að halda.

Í Asparfellsblokkinni var þó ekkert félagslegt húsnæði. Heldur vel gerðar séreignaíbúðir sem fólki hafði sjálft eignast af eigin rammleik. Sumar á tveimur hæðum sem lítt hafði tíðkast í fjölbýlishúsum. Þar voru póstkassar á hverri hæð og í fábreytni sjónvarpsútsendinga þeirra tíma starfaði kapalsjónvarpsstöð í Asparfellinu þar sem sýndar voru erlendar bíómyndir. Einkum amerískar sem flýttu fyrir nauðsynlegum skilningi ungrar kynslóðar á enskri tungu.

Þegar Jón Gnarr fyrrum borgarstjóri kynnti borgarstjórnarmyndun sína árið 2010 gerði hann það af þaki Asparfellsblokkarinnar. Í framhaldi af því var stofnaður stýrihópur um Efra Breiðholt – borgarhlutann með póstnúmerið 111 sem ætlað var að bæta fyrir gamlar syndir og þau mistök sem gerð voru við skipulags hans. Þetta var í fyrsta sinni í langan tíma sem borgaryfirvöld sýndu Breiðholtinu áhuga.

Samsetning íbúa í blokkunum í nágrenni Asparfellsins hefur breyst. Fólki sem hugsanlega gat verið til vandræða hefur farið á braut. Talsvert af fólki sem flutt hefur hingað til lands frá öðrum löndum hefur valið sér bústað í Efra Breiðholti og setur skemmtilegan svip á samfélagið.

Asparfellsblokkinn gnæfir sem fyrr yfir byggðina og á liðnu sumri buðu íbúar hennar gestum í svonefnd blokkarpartý í tengslum við Listahátíð í Reykjavík – viðburð sem heppnaðist langtum betur en nokkur þorði að vona. Asparfellsblokkinn er söguleg bygging og tímabært að eyða þeim fordómum sem hafa fylgt Fellabyggðinni allt of lengi.

Gerbreytt ÍR-svæði að ári

Samningur um byggingu fjölnota íþróttahúss



Ingigerður Guðmundsdóttir, formaður ÍR, Hans Christian Munck, forstjóri Munck, Dagur B. Eggertsson, borgarstjóri Reykjavíkurborgar og Ómar Einarsson, sviðstjóri ÍTR skrifuðu undir samninginn.

Skrifað var undir verksamning um byggingu á fjölnota íþróttahúsi á ÍR-svæðinu við Skógarsel þann 5. febrúar sl. Ingigerður Guðmundsdóttir formaður ÍR, Hans Christian Munck forstjóri Munck, Ómar Einarsson sviðstjóri ÍTR og Dagur B. Eggertsson, borgarstjóri Reykjavíkurborgar skrifuðu undir samninginn. Munck varð hlutskarpast í alútbóði fyrr í vetur um hönnun og framkvæmdir við íþróttahúsið og hliðarbygginguna.

Nýtt allt að 5.000 fermetra fjölnota íþróttahús verður reist á ÍR-svæðinu við Skógarsel. Húsið samanstendur af fjölnota íþróttasal, sem er á stærð við hálfan knattspyrnuvöll, auk æfingasvæðis fyrir frjálssar íþróttir í vesturenda hússins. Tveggja hæða hliðarbygging verður meðfram eystri langhlið salar og er í henni meðal annars gert ráð fyrir búnings-aðstöðu, lyftingasal, geymslurýmum, tæknirými, salernisaðstöðu, aðstöðu fyrir áhorfendur og lyftu. Heildarkostnaður við þessi mannvirki er áætlaður 1,2 milljarður króna.

Íþróttahúsið á að verða fullklárað og rekstrarhæft í ársbyrjun 2020.

Á næstu dögum verður hafist handa við byggingu hússins og verður húsið tekið í notkun í byrjun næsta árs. Húsið mun nýtast öllum ÍR-ingum vel en áætla má að húsið muni helst nýtast undir knattspyrnu og frjálssíþróttir. Með tilkomu hússins mun aðstaðan á ÍR-svæðinu verða einstaklega

góð og skapa mörg tækifæri til íþróttaiðkunar á svæðinu.

Á svæði ÍR í Suður Mjódd er einnig verið að búa til nýjan frjálssíþróttavöll ásamt þjónustuhúsi, sem nú þegar er uppsteypt. Frjálssíþróttavöllinn verður tekinn í notkun í júlí í sumar. Einnig er gert ráð fyrir byggingu íþróttahúss með parketgólfi með áhorfendasætum, en ekki hefur verið tímasett hvenær þær framkvæmdir hefjast.



Gamli glugginn úr,
nýi glugginn í
...svo einfalt er það

Nýsmíði á gluggum og hurðum,
ásamt ísetningum og viðhaldi.

Hafðu samband og við metum ástandið.

Smíðjuvegur 12, rauð gata - S. 566 6630 - gluggagerdin@gluggagerdin.is



Tölvur og gögn ehf.

PC & Mac

þekking og reynsla

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



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



**GARÐS
APÓTEK**
- í yfir 60 ár

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

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

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

GRÁTANDI GLUGGAR?

Er loftrakinn of hár! Þurrkaðu loftið.



Dreifðu varmanum
- fáðu hitann niður

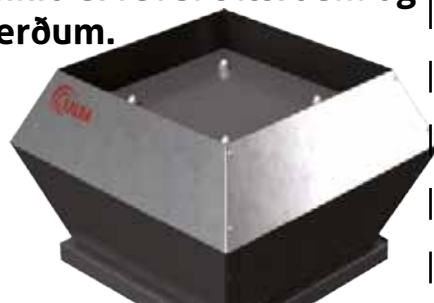
Loftviftur



Hljóðlátir
blásarar 100 mm



Þakblásarar
Mikið úrval af stærðum og
gerðum.



Hljóðlátar
baðviftur



Hitablásari
Frábær í bílskúrinn



Verð
frá kr
66.990

Hitavír

Í þakrennur eða vatnslagni
Selt í lausu eða í kittum.



Verð
frá kr/m
1450

Erum í Smiðjuhverfi, til móts við Mjódd.

 íshúsið

S:566 6000 • Smiðjuvegur 4a, græn gata, 200 Kópavogur

Andaðu léttar

 viftur.is



GÓÐUR TÍMI TIL AÐ PANTA 2019 ÁRG. AF HOBBY

Ontour 390SF verð 3.000.000
Deluxe 460Ufe verð 3.500.000
Excellent 495UL verð 3.700.000
Excellent 540UL Verð 3.880.000
Excellent 560Cfe verð 4.200.000
Premium 495UL verð 4.330.000
Premium 560UL verð 4.700.000
Premium 560Cfe verð 4.860.000



NÝIR 2019 MITSUBISHI OUTLANDER PLUG-IN HYBRIT

2.4 Ltr vél, 18" Álfelgur,
Bakkmyndavél, símkerfi,
Snertiskjár, Lyklalaust
aðgengi.

Dráttarkúla aftakanleg
110.000 kr auka.

5 Ára ábyrgð, 8 Ára ábyrgð á
Rafgeymum.

Verð 4.300.000 kr
Afhentir Reykjavík-Akureyri-
Ísafirði-Egilsstöðum eða eftir
samkomulagi.

MAN 8X8 ÁRG 2018 EKINN 23.000 KM

Sjálfskyptur, 500 Hestöfl,
Pretarder, Bakkmyndavél,
Ískápur, Leiðsögukerfi, Sím-
kerfi, Álfelgur.

Stál pallur með yfirbreiðslu
og vökvagabli.

Sturtu dæla á mótör.

Afhendist hvar sem er á
landinu

Verð 17.000.000
+ Vsk



UPPLÝSINGAR GEFUR BÓAS EÐVALDSSON - BOSAL.IS - SÍMI 7775007 - EMAIL: BOSAL@BOSAL.IS

VIÐTALIÐ

Ég er alltaf sami bókaunnandinn

- segir Bryndís Loftsdóttir sem ólst upp í Fellunum

Nafn Bryndísar Loftsdóttur er tengt bókum enda titlar hún sig bókaunnanda í símaskránni. Segir núverandi starfstítl sinn óþjálán fyrir lesendur símaskrárinnar sem reyndar er nú einungis til á rafrænu formi. Hún starfar sem verkefnisstjóri hjá Félagi íslenskra bókaútfendenda sem eru samtök bókaútfendenda á Íslandi. Þau voru stofnað 1889 eru því 130 ára gömul. Félagið er hagsmunasamtök bókaútfendenda og vinnur að eflingu bókmennta og bóklesturs hér á landi. Á meðal verkefna þess eru árleg veiting íslensku bókmenntaverðlaunanna sem fóru fram á Bessastöðum undir lok janúar mánaðar og Stóri bókamarkaðurinn sem er árlegur bókamarkaður og verður haldinn á Laugardalsvelli dagana 22. febrúar til 10. mars næst komandi. Þá má geta þess að Bókatiðindi koma út í nóvember á hverju ári og er dreift til allra heimila á Íslandi.

Bryndís er Fellabarn. Ólst upp í Fellunum í Breiðholti og hóf feril sinn á meðal bóka í bókabúðinni í FB. “Já – ég er úr Fellunum og þótt nafn mitt sé tengt bókum þá ólst ég upp með klukkum og úrum. Faðir minn Loftur Ágústsson var úrsmiður. Hann rak ekki úrabúð eða verkstæði í Miðborginni heldur sinnti vinnu sinni heima fyrir. Notaði forstofuherbergið fyrir vinnustofu og tók að sér viðgerðir og ýmis verkefni tengt klukkum og úrum fyrir aðra úrsmiði og verslanir. Ég ólst upp á heimili sem var undirlagt af klukkum og úrum. Þær héngu oft á öllum veggjum heima. Hann var að prufa sumar en aðrar biðu þess að hljóta lagfæringu í forstofuherberginu eða

að vera afhentar eigendum sínum að nýju. Ég man vel að stundum kom fólk utan af landi og gisti hjá okkur því foreldrar mínir voru sitt af hvorum stað á landsbyggðinni og áttu ættingja þar. Þá fannst sumum óþægilegt að sofa við klukknaðfið og ég tala nú ekki um þegar þær fóru að slá því sumar gerðu það á klukkustundar fresti og allt niður í á korters fresti. Við vöndumst þessu hins vegar og klukkurnar héldu engri vöku fyrir okkur. Móðir mín, Kristjana Petrína Jensdóttir vann aftur á móti niður í bæ. Á Laugavegi 78. Það er bara örfáum skrefum frá þeim stað þar sem ég starfa nú á horninu á Bræðraborgarstíg og Hverfisgötu. Hún vann á skrifstofunni fyrir Þorbjörn í Kjötbúðinni Borg. Hann rak vel þekkta kjöt- og matvöruverslun í áratugi. Þorbjörn var með mikinn rekstur á þeirra tíma mælikvarða. Stórt eldhús var á hæðinni fyrir ofan verslunina og hann framleiddi tilbúinn mat sem fólk gat komið, keypt og tekið með sér. Margir nýttu sér þessa þjónustu í hádeginu og síðdegis kom fólk og tók mat með sér heim fyrir kvöldið. Þetta hentaði ágætlega fyrir þá sem bjuggu einir og þurftu þá ekki að hafa fyrr eldamennsku. Ég man eftir konu sem orðin var ríflega sjötug og hafði þann starfa í eldhúsinu í Borg að skræla kartöflur. Hún sat og skrældi allan daginn. Þetta er nú eitt af því sem mörgu fólki leiðist en það var aldrei á henni að sjá að hún kynni þessu illa. Mér verður stundum hugsað til hennar við heimilisstöfin.“

Þú reddar þér Bryndís mín

„Ég er alin upp með föður heima á heimilinu en útivinnandi móður. Nokkuð sem ekki var algengt. Faðir



Bryndís með foreldrum sínum Kristjönu Petrínu Jensdóttur og Lofti A. Ágústssyni á Bókamessu í Hörpu. Þau búa enn í Breiðholti.

minn vildi hafa þetta svona og hann hafði alltaf nóg að gera. Með þessu sparaði hann sér að leigja húsnæði fyrir klukku- og rafverkstæði. Hann sinnti mér hins vegar ekki mikið. Hann var til staðar en það var engin þjónusta í boði. Þú reddar þér Bryndís mín var oft viðkvæði hjá honum þar sem hann grúfði sig niður í úrverkin. Ég ól mig því talsvert upp sjálf. Ég hafði líka oft þann sið að taka strætó niður á Hlemm eftir skóla og hitta mömmu. Ég varð svo samferða henni heim þegar hún var búin að vinna. Þorbjörn var yndislegur maður. Hann var mér alltaf góður og ég man líka vel hversu oft hann rétti matarbita til fólks sem gekk utan alfara leiðar í lífinu og hafði lítið fyrir sig að leggja. Mamma var kersin á fisk enda alin upp fyrir vestan á Þingeyri þar sem soðningin kom nánast beint úr sjónum. Ég fór stundum hjá mér þegar hún lét fíksala sýna sér ótal fiskflök áður en hún valdi það rétta. Hún vildi ekki hvað sem var og því kom sér vel fyrir hana að vera innanbúðar í verslun þar sem gæði hráefnis var haft í fyrirrúmi.“

Flottar séreignaíbúðir í Asparfelli

Þabbi og mamma búa enn á sama stað og mér þykir alltaf notalegt að koma í heimsókn og setjast inn í gamla herbergið mitt sem nú gegnir hlutverki leik- og gístiaðstöðu fyrir barnabörnin. Ut um gluggann blasir gamla Aspar- og Æsufellsblokkinn við, hún var svona mitt bæjarfjall, það fyrsta sem ég sá þegar ég dró gardínurnar frá á morgnanna. Mér

þykir vænt um þessa blokk enda er hún merkileg fyrir margar sakir. Þarna voru póstkassar á hverri hæð, húsvörður sá um þrif og ruslatunnur, í Asparfellsblokkinni voru töff íbúðir á tveimur hæðum og svo var þarna rekin kapalstöð sem sýndi ótextaðar amerískar bíómyndir í massavís. Krakkarnir sem bjuggu í blokkinni voru þess vegna margir hverjir miklu betri en við hin í ensku. Mér fannst þetta flottasta blokkinn á landinu. Það fer því alltaf í taugarnar á mér að blokkinn skuli sífellt vera notuð sem einhvers konar táknmynd fyrir félagslegar íbúðir í Reykjavík af fjölmiðlum. Ég bara mótmæli því hér og nú. Þetta voru flottar séreignaríbúðir á sínum tíma og eðlilegra fyrir fjölmiðlafólk að birta til dæmis mynd af fjölbýlishúsinu á Meistaravöllum 19 til 23 í Vesturbænum ef það er nauðsynlegt að myndskreyta slíkar fréttir með ákveðnum húsum úr bænum.”

Borgin þarf að sinna Breiðholti betur

“Það fer líka fyrir brjóstið á mér hversu litla áherslu borgaryfirvöld hafa sýnt hverfinu gegnum tíðina. Þetta kristallast kannski best í nafngiftinni; þegar ég var lítil hétu hverfin Breiðholt I, II og III. Andleysið algjört, ekkert gert til að grafa upp og viðhalda gömlum örnefnum eða nefna staði nýjum nöfnum. Ég held að óbyggða svæðið milli efra og neðra Breiðholts heiti til dæmis ekki neitt enn þá. Þarna hefur frá árinu 1984 verið mikil trjárækt og svæðið gæti verið dýrmætt og skemmtilegt ef

það fengi virðingarvert nafn og viðeigandi umhirðu. Því miður er það svo að það er ekki einu sinni hirt um að klippa greinar sem skara fram á göngustígana á sumrin, hvað þá grisja tréin eða týna rusl. Svo ekur maður Hofsvallagötuna á leiðinni heim frá foreldrunum og sér að það er miklu meiri áhugi á þeim bæjarhluta af hálfu yfirvalda. Sú gata er nú skilgreind sem “borgargata” og þar hangir jólasbraut í öllum ljósastaurum í desember.

Bílveik í bókabílum

„Þótt ég væri alin upp með klukkum og úrum hafði ég alltaf áhuga á bókum. Ég fór mikið í bókabílinn þegar hann kom í Fellin. Ég hafði tilhneigingu til þess að vera bílveik og gamli bókabíllinn var alltaf hafður í gangi þegar hann var á stæðinu. Ég veit ekki af hverju. Ef til vill til þess að halda hita í bókaryminu. Það gat verið þungt loft inn í honum þegar fólk var í blautum úlpum en ég lét mig alveg hafa það þótt mér væri stundum óglatt. Ég var svo mikill bókaormur. Eftir Fellaskóla fór ég á fjölmiðlabrautina í FB. Þar fór að vinna í bóksölunni með náminu og gerðist bóksölustjóri. Þar byrjaði bóksalan þótt leiðin með bókunum sé þó ekki alveg samfelld. Ég var á fjölmiðlabraut í FB og sótti um starf við blaðamennsku eftir útskrift. Fór í viðtal hjá Styrmi Gunnarssyni. Við áttum ágætar samræður en ekki tókst mér að heilla hann og ég fór aldrei til starfa hjá Morgunblaðinu. Kannski munaði ekki miklu að ég færi í fjölmiðlastörf. Þess í stað fékk ég vinnu í félagsmiðstöð í Árbæ.“



BORÐTENNISBORÐ



PLAYBACK borðtennisborð frá BUTTERFLY m/neti, blá eða græn 19mm borðplata



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



Bryndís á Bókamessunni í Frankfurt 2011 með Svanborgu Þórdísi Sigurðardóttur vinkonu sinni.

Hvíslari og leikstjóri

„Ég hafði líka mikinn áhuga á leiklist og fór tvítug til London til náms í ALRA – The Academy and Live and Recorded Arts, þaðan sem ég útskrifaðist 1994. Þetta var góður skóli og gaman að kynnast breskum leikbókmenntum. Í skólanum var lögð mikil áhersla á sjónvarps- og útvarpsleik sem auðvitað tengdist svolítið gömlu fjölmiðla-framadraumunum. Meðan á dvölinni í London stóð kom ég jafnan heim í fríum og fékk þá vinnu í Mál og menningu, fyrst í Síðumúla og svo á Laugaveginum. Eftir heimkomuna var ég þar með annan fótinn en var líka aðeins að daðra við leikhúsið. Ég fékk meðal annars vinnu sem hvíslari í Þjóðleikhúsinu sem var frábært starf. Ég leikstýrði

líka áhugaleikfélagssýningum, meðal annars Ys og þys útaf engu hjá Leiklistarfélagi Fjölbautaskólans í Breiðholti árið 1995. Það var ótrúlega skemmtilegt og lærdómsríkt. Ég flutti mig svo um set, hætti hjá Máli og menningu og fór að vinna í Eymundsson í Austurstræti sem síðar var Penninn Eymundsson, stórkostleg búð sem opin var langt fram á kvöld. Á einhverjum tímapunkti vantaði verslunarstjóra í búðina og ég fullyrti kokhraust að það fyndist aldrei neinn nógu vitlaus til að taka starfið að sér. Þremur dögum síðar var ég auðvitað orðin verslunarstjóri. Svona lærir maðni að éta ofan í sig stóru orðin. Ég vann í nær tvo áratugi í bókabúðum eða frá 1994 til 2013 og leiddist aldrei. Ég man eftir yndislegri konu,

Pálinu Eggertsdóttur, sem vann í Mál og menningu í Síðumúla. Hún sagði við mig þessi spöku orð: „Ef þú þarft að vinna í verslun, fáðu þér þá vinnu í bókaverslun“.

Loforð um framtíðarlestur

Hefurðu nóg af bókum í vinnunni eða er allt fullt af bókum heima. „Við erum með mikið af bókum heima. Maðurinn minn, Arnbjörn Ólafsson, er líka mikið fyrir bækur, mikill lestrarhestur þótt hann starfi á öðru sviði þannig að við erum nokkuð samhent í þessu. Nei – ég hef ekki lesið allar bækurnar sem eru heima. Nokkrar á ég eftir að lesa, þær sitja þarna í hillunum, loforð um framtíðarlestur eins og ein vinkona mín kallar þær. En til að taka af allan vafa þá

er ég bókaunnandi en ekki bókmenntafræðingur. Ég hef ekki stundað bókmenntafræði sem fræðigrein eða tekið próf í henni. Bókaáhuginn er miklu eldri en hugmyndir um háskólanám enda fór ég aðra leið í því efni.“

Ekki pólitísk í augnablikinu

Þú komst nálægt pólitík. Ertu enn þá pólitísk. „Ekki í augnablikinu. Ég er búin að fara allan hringinn í því efni. Ég byrjaði í gamla Aðþýðubandalaginu en endaði sem varáþingmaður fyrir Sjálfstæðisflokkinn. Nú er ég ekki á neinum pólitískum lista og er ekkert að íhuga að fara aftur af stað að því leyti. Alla vega ekki sem stendur.“

Fyrirverandi og verðandi bólfélagar

Hvað er Bryndís að gera þessa dagana. Hún lítur út um gluggann á skrifstofu sinni á Bræðraborgarstígnum. Yfir Hverfisgötuna eins og í átt til þess staðar sem Kjörbúðin Borg var. “Núna er ég að undirbúa stóra bókamarkaðinn sem ég hef séð um undanfarin fimm ár. Hann var lengi haldinn í Perlunni en hefur verið í Laugardalnum að undanförunum. Hann fjármagnar rekstur Félags bókaútfenda og vonandi stuðlar hann að auknum bóklestri. Margir leggja leið sína á bókamarkaðinn og finna þar efni fyrir bæði fyrirverandi og verðandi bólfélaga. Að minnsta kosti þeir sem lesa í rúminu.”

Lærðu um leið og þú ferðast!

Ertu fædd/ur 2003, 2002 eða 2001?

Þá getur þú sótt um að fara í skiptináms með mundo í Bandaríkjunum, Þýskalandi, Frakklandi og Spáni. Mundo veitir 3 styrki til skiptináms.

Pantaðu viðtal hjá mundo@mundo.is

Nánari upplýsingar hjá: margret@mundo.is

MUNDÓ
www.mundo.is

MIKLABORG



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



Jón Rafn Valdimarsson
lögg. fasteignasali
Sími: 695 5520



Ólafur Finnogason
lögg. fasteignasali
Sími: 822 2307



Bryndís Alfreðsdóttir
lögg. fasteignasali
Sími: 569 7024



Gunnar S. Jónsson
lögg. fasteignasali
Sími: 899 5856



Gunnar Helgi Einarsson
lögg. fasteignasali
Sími: 615 6181



Þórunn Pálsdóttir
lögg. fasteignasali
Sími: 773 6000



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



Þröstur Þórhallsson
lögg. fasteignasali
Sími: 897 0634



Jörunn Skúladóttir
lögg. fasteignasali
Sími: 845 8958



Axel Axelsson
lögg. fasteignasali
Sími: 778 7272



Atli S. Sigvarðsson
lögg. fasteignasali
Sími: 899 1178



Svan G. Guðlaugsson
lögg. fasteignasali
Sími: 697 9300



Jason Ólafsson
lögg. fasteignasali
Sími: 775 1515



Páll 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

Fasteignasalan

Miklaborg

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

Með þér alla leið

Halldór Blöndal í karlakaffinu



Halldór Blöndal ásamt Krístrúnu Eymundsdóttur eiginkonu sinni sem nýlega er látin.

Um 40 manns sækja reglulega karlakaffið sem haldið er í Fella- og Hólakirkju síðasta föstudag í hverjum mánuði. Á hverjum karlakaffisdegi er fenginn einn gestur, jafnan herramaður til þess að spjalla við hina herramennina. Næsta karlakaffi verður föstudaginn 22. febrúar og mun Halldór Blöndal, fyrrverandi ráðherra og forseti Alþingis mæta til spjalls.

Halldór þarf vart að kynna. Hann starfaði sem stjórnmalamaður um langt árabil og gegndi störfum landbúnaðar- og samgönguráðherra og síðar starfi forseta Alþingis. Halldór er einnig þekktur fyrir önnur störf og framan af árum stundaði hann hvalskurð á sumrum í Hvalstöðinni í Hvalfirði. Halldór er góður vísnaðsmiður og hefur meðal annars annast umsjón vísnaþátta í Morgunblaðinu. Þótt Halldór sé Reykvíkingur að ætt og uppruna starfaði hann alla tíð fyrir Akureyri og Norðurland eystra. Í samtali við fyrsta tölublað Vikudags á Akureyri í desember 1997 rifjaði hann upp og ræddi meðal annars um hvernig hann ánetjaðist þeim stað og landshluta eftir að hann fór til náms við Menntaskólann á Akureyri. Hann kom ekki nema að hluta til baka og bjó alla tíð á meðan hann sinnti stjórnmalastörfum bæði norðan og sunnan heiða. Halldór hefur góða frásagnargáfu til að bera og þarf vart að efast um að hann hefur frá mörgu að segja. Þótt um 40 karla mæti reglulega í karlakaffi en pláss fyrir fleiri og ástæða til þess að hvetja sem flesta karla til þess að mæta. Það er alltaf létt yfir karlakaffinu.

Hresst upp á Strætóstöðina og hverfiskjarnana

Ætlunin er hressa upp á Strætóstöðina og hverfiskjarnana í Breiðholti. Áformað er að verja 50 milljónum til að breyta gömlu skiptistöð Strætó í Mjódd. Auglýst var eftir rekstraraðila að stöðinni á sama tíma og auglýst var eftir rekstraraðila að Hlemmi. Það bar þó ekki árangur á þeim tíma. Margir fara um skiptistöðina á hverjum degi og nú er hugmyndin um að endurbæta alla inniaðstöðu þar og einnig að laga útisvæðið þótt endanleg ákvörðun um það hafi ekki verið tekin.

Af öðrum verkefnum borgarinnar í Breiðholti má nefna að nú er unnið að skipulagi er miðar að andlitslyftingu á gömlu hverfiskjörnum. Í því sambandi verður litið til þess hvað íbúar segja og telja raunhæft að gera á þessum svæðum. Þarna er verið að hugsa um gamla kjarna sem sannarlega



Skiptistöð Strætó í Mjóddinni í Breiðholti.

mega muna fífil sinn fegurri. Drafnarfell og við Hólmasel Þessir staðir eru við Arnarbakka, í Seljahverfi.

Ný slökkvistöð á milli Breiðholts og Kópavogs

Unnið að því að ganga frá staðsetningu fyrir nýja slökkvistöð. Einkum er rætt um að staðsetja hana milli Breiðholtsbrautar, Seljahverfis í Reykjavík og Hvarfa- og Kórahverfis í Kópavogi. Þessi staðsetning er talin hentug einkum þegar tekið er tillit til viðbragðstíma slökkviliðsins og einnig til þróunar höfuðborgarsvæðisins sem skoðuð hafa verið.

Með þessari staðsetningu er verið að horfa til þjónustu slökkviliðsins einkum við efri byggðir Breiðholts og austur hluta Kópavogs. Í raun er verið að fjalla um tvö verkefni þótt náskyld séu. Annars vegar að byggja upp nýja slökkvistöð með góða tengingu til nærliggjandi byggða en einnig að ljúka byggingu Arnarnesvegarins og tengja Breiðholtsbrautina betur inn í efri byggðir Kópavogs. Sú framkvæmd er talin mjög mikilvæg þegar um útkallstíma slökkviliðsins er að ræða. Samkvæmt áformum slökkviliðsins er gert ráð fyrir að



Ný slökkvistöð mun að öllum líkindum rísa á milli Breiðholtsbrautar, Selja, Hvarfa og Kóra.

byggingu nýrrar slökkvistöðvar verði lokið á árinu 2021. Slökkvilið höfuðborgarsvæðisins (SHS) sem er byggðasamlag sveitarfélaganna

á höfuðborgarsvæðinu mun standa að verkefninu.

FALLEGIR LEGSTEINAR

Opið: 10-17
alla virka daga

Verið velkomin

Bergsteinar
legsteinagerð

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

Lyfjaval APÓTEK

var til húsa

Lyfjaval APÓTEK

nú til húsa

Lyfjaval APÓTEK

nú til húsa

í Mjódd á nýjum stað!

Starfsfólk Lyfjaval

tekur hlýlega á móti þér

HJÁLPARSÍMI
RAUÐA KROSSINS

1717

- Opinn allan sólarhringinn
- Upplýsingar um úrræði
- Alveg ókeypis (líka úr gsm)
- Kemur ekki fram á símreikning
- Fullur trúnaður
- Ef þér líður illa – ef þú átt í vanda

Nýtt deiliskipulag í Löngugróf

ALDIN Biodome - Endurnærandi staður fyrir íbúa og gesti



Tölvugerð mynd af fyrirhugaðri gróðurhvelvingu.

Reykjavíkurborg hefur sett nýtt deiliskipulag í Löngugróf norðan Stekkjarbakka í opna kynningu. Deiliskipulagið var samþykkt til auglýsingar í borgarráði 10. janúar og borgarstjórn 15. janúar sl. Hið nýja deiliskipulag er fyrir þróunarreit þ73 í aðalskipulagi norðan Stekkjarbakka og sunnan þeirra marka sem skilgreindu hugmyndir um borgargarðinn Elliðaárdal. Þróunarreiturinn er á röskuðu svæði þar sem m.a. var malarnám í suðurjaðri Elliðaárdals sem liggur á tiltölulega háum bakka séð frá dalnum. Um er að ræða forna sjávarkamba mótaða af ísaldarjökli.

Í hinu nýja deiliskipulagi sem nú er til kynningar er gert ráð fyrir níu metra hárrí gróðurhvelvingu sem ALDIN Biodome hyggst reisa. Hugmyndin er að þangað megi sækja margskonar þjónustu sem miðar að bættri líðan í þægilegum hita og gróðurilm allt árið um kring. ALDIN Biodome er hugsaður nýr samkomustaður fyrir íbúa borgarinnar og ferðamenn. Með nýtingu jarðvarmans og gróðurlýsingu sem fylgir birtustigi miðjarðarhalssólarinnar, verði veittur aðgangur að gróðursælu umhverfi. Reiturinn sem Aldin Biodome kemur til með að rísa á er í svokallaðri Löngugróf á röskuðu svæði á suðurjaðri Elliðaárdals sem liggur á tiltölulega háum bakka séð frá dalnum. Skipulagsreiturinn er um 18 hektarar í heild en lóð ALDIN Biodome verða rúmir 1,2 hektarar.

Gróðursælt og nærandi umhverfi undir glerþökum

Hjördísar Sigurðardóttur frumkvöðull og framkvæmdastjóri verkefnisins kveðst vera

afskaplega ánægð með yfirlýstan stuðning kjörinna fulltrúa. Hún segir þetta verða einstakt verkefni sem stuðlar að auknu jafnvægi í lífi fólks einkum yfir dimma og kalda vetrarmánuðina. Hún bendir á að Elliðaárdalur sé eitt stærsta og verðmætasta útivistarsvæði borgarinnar sem laðar að fólk á öllum tímum ársins. Við hönnun verkefnisins hefur verið leitað leiða til að fyrirhuguð mannvirki falli eins vel og unnt er að umhverfinu, að tekið sé mið af sjónarmiðum mismunandi aðila og að framkvæmdin bæti núverandi umhverfi. Markmiðið sé að fólk geti sótt sér orku og jafnframt sinnt fjölbreyttum verkefnum daglegs lífs. Þar á meðal annars á að vera hægt að sækja fundi, stunda vinnu, versla á grænum markaði og njóta ýmissar afþreyingar. Græna markaðssvæðið og veitingaþjónusta verða opið öllum og gæti orðið frábært torg fyrir nærsamfélagið. Þá er einnig stefnt á að þar verði í boði heilsuþætandi valkostir eins og ljósameðferð og hugleiðslujóga. Þá verði lögð áhersla á aðlaðandi útisvæði og fallega gróðurframvindu í kringum mannvirkin. Þau mannvirki sem fyrirhuguð eru verða mest í níu metra hæð og umfang bygginga samkvæmt skipulagi takmarkað við eina eða tvær hæðir. Nú þegar er trjágróður kringum svæðið sem nær yfir 12 metra hæð. Gert er ráð fyrir að mannvirkin verði niðurgrafinn að hálfu leyti og mótuð inn í landið. Á auglýsingatímanum, sem er samkvæmt skipulagslögum sex vikur geta allir kynnt sér skipulagsgögn, forsendur og framtíðarsýn. Á tímabilinu verður verkefnið kynnt á opnum fundi með íbúum. Í núverandi áætlunum er miðað við að ALDIN Biodome opni fyrir gesti árið 2021.

Hollvinasamtök Elliðaárdals

Vilja íbúakosningu um skipulag í Elliðaárdal



Hollvinasamtök Elliðaárdalsins ætla standa fyrir undirskrifta-söfnun verði deiliskipulag við Stekkjabakka þ73 samþykkt óbreytt og ætla fara fram á íbúakosningu um deiliskipulagið. Þetta kemur fram í bréfi sem samtökin hafa sent borgarfulltrúum Reykjavíkurborgar.

Hollvinasamtökin telja að hugmyndir um mannvirkjagerð á skipulagssvæðinu sé andstætt hugmyndum um friðun Elliðaárdals sem borgardals í Reykjavík og vilja að dagurinn verðir afmarkaður. Borgarráð samþykkti nýlega með fjórum atkvæðum borgarráðsfulltrúa Samfylkingar, Viðreisnar, Pírata og VG gegn þremur atkvæðum borgarráðsfulltrúa Sjálfstæðisflokksins að auglýsa til lögu fyrir húsnaðisuppbýggingu á svæðinu.



Pangbakka 10 (MJÓDD) • Sími: 557-2053

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
- Bifhjólánámskeið
- Meiraprófsnámskeið
- Afleysingamannanámskeið á leigubíl og Atvinnuleyfishafanámsskeið í samvinnu við Samgöngustofu
- Endurmenntun Atvinnubílstjóra



Upplýsingar og innritun í síma 567 0300. Opið 10-17 alla daga.

mwww.bilprof.is

Forvarnar- dagurinn í FB



Forvarnardagurinn í FB var þann 7. febrúar. Í tilefni dagsins flutti Dr. Ingibjörg Gunnarsdóttir erindið: Koffein – falskur vinur. Fyrirlesturinn var mjög áhugaverður og var í kennslustundinni sem hófst kl. 11:00 í matsal nemenda. Á myndinni má sjá Ingibjörgu flytja fyrirlesturinn fyrir troðfullum sal nemenda.



Pangbakka 10 (MJÓDD) • Sími: 557-2053

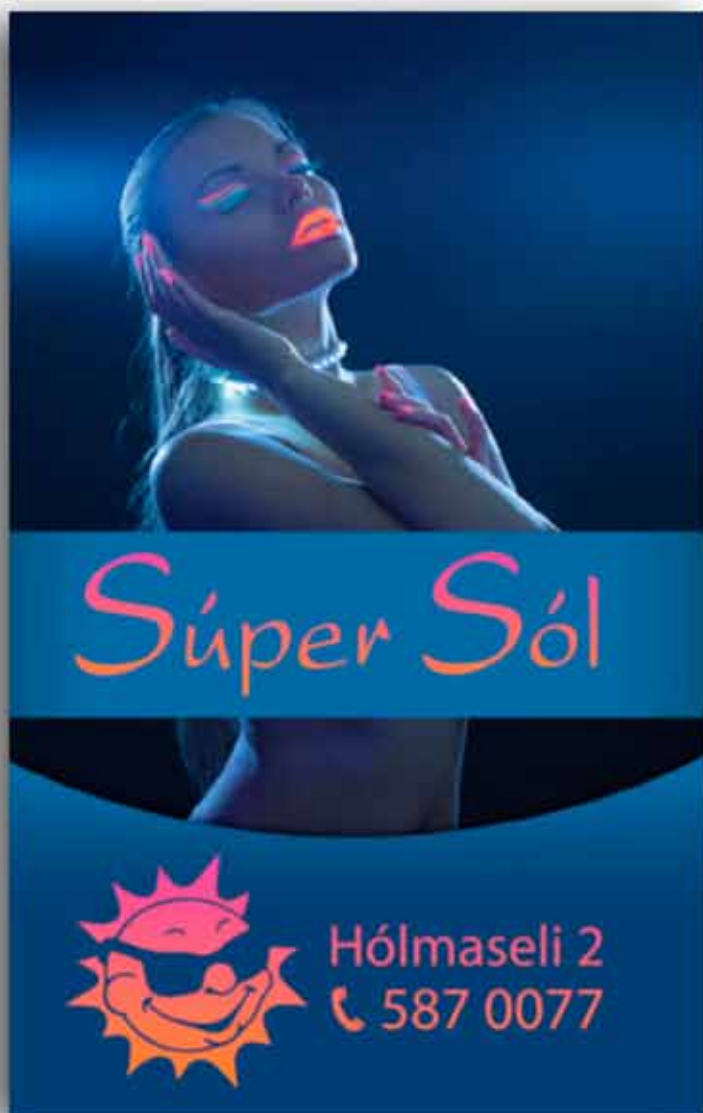
FB-nemendur í Erasmus verkefni á Spáni

Hópur nemenda af listnámsbrautum FB fór nýverið ásamt kennurunum Soffíu Margréti Magnúsdóttur, Einari Kristni Einarssyni og Kristínu Reynisdóttir til Bilbao á Spáni.

Þar unnu þau spennandi verkefni ásamt nemendum frá Ítalíu, Portúgal, Spáni. Nemendur frá öllum þáttökulöndum kynntu skólana sína og sérstaklega list- og menningu frá sínu svæði. Þá var farið í ferð um Bilbao á valda staði tengda alþýðumenningu sem endaði í listamiðstöðinni BILBOARTE. Farið var í safarí ferð sem safnað var gögnum til úrvinnslu verkefnisins. Einnig heimsóttu þau hið fræga Guggenheim safn og listasafn Bilbao. Nemendur unnu í hópum og hver hópur átti að skapa mynd af alþýðukonu, störf sem eru horfin en voru nauðsynleg á sínum tíma. Verkefnin voru að lokum límd upp í almannarými Getxo en það er skólinn staðsettur.



Nemendur FB undir Spánarsól í Bilbo.



Bullandi hæfileikar í Breiðholti

Annía Stefánsdóttir sigraði í hæfileikakeppni

Bekkurinn var þétt setinn í Breiðholtsskóla föstudaginn 8. febrúar þegar börn og unglingar af frístundaheimilunum og félagsmiðstöðvunum í Breiðholti öttu kappi í árlegri hæfileikakeppni sinni, Breiðholt got talent. Keppnin hefur fyrir löngu fest sig í sessi sem einn vinsælasti viðburðurinn á vegum Frístundamiðstöðvarinnar Miðbergs. Öll umgjörð er eins og best verður á kosið og mikil upplifun fyrir krakkana að fá að koma fram á sviði með alvöru hljóð- og ljósakerfi.

Hjá börnunum voru tólf atriði skráð til leiks og heildarfjöldi þátttakenda var 39. Sigurvegarar voru þær Eva Rós Halldórsdóttir, Katrín Ásta Jóhannsdóttir og Ragna Björnsdóttir frá frístundaheimilinu Regnboganum. Þær fluttu lagið Maístjörnuna eftir Jón Ásgeirsson við ljóð nóbelskáldsins, Halldórs Kiljan Laxness. Allir þátttakendur fengu viðurkenningu að keppni lokinni. Kynnir var Sígyn Blöndal, sjónvarpskona á KrakkaRúv.

Unglingarnir kepptu um kvöldið. Annía Stefánsdóttir úr félagsmiðstöðinni Hólmaseli bar sigur úr býtum, en hún lék á píanó og söng lagið All the stars með Kendrick Lamar. Í öðru sæti varð Ísak Tómas, einnig úr Hólmaseli, en hann söng lagið In case með Demi Lovato. Í þriðja sæti urðu síðan þær Rúna Lind Cuizon og Sólbjörg Björnsdóttir úr félagsmiðstöðinni Hundrad&ellefu, en þær fluttu dansatriði.



Annía Stefánsdóttir úr félagsmiðstöðinni Hólmaseli bar sigur úr býtum.



Sígyn Blöndal, sjónvarpskona á KrakkaRúv var kynnir á hæfileikakeppninni.

ALLTAF FULLT BORD AF FERSKUM FISKI OG FISKRÉTTUM

Opið alla virka daga kl. 9 – 18:30.

FISKBÚÐ  HÓLMGEIRS
Mjódd



ÁFRAM ÍR



Ertu alveg viss?

Stutt innlit í Brennu-Njáls sögu



14. febrúar - 30. mars 2019

Borgarbókasafnið | Menningarhús Grófinni

Söguheimur Njálu bíður eftir ykkur, opinn öllum.

Nýstárleg sýning unnin af Gagarín, Kristínu Rögnu Gunnarsdóttur listamanni, Borgarbókasafninu og þremur bókasöfnum í Kaupmannahöfn.



BORGARBÓKASAFNIÐ
MENNINGARHÚS

MotorMax

Smurþjónusta

Opnunartímar

Virka daga 07:45 til 18:00

Laugardaga 12:00 til 16:00

Engar tímapantanir!



Motormax ehf
Vatnagörðum 12
Sími: 545 4040

Við smyrjum alla bíla með hágæða **MOTUL** olíum.

Dansgarður í Mjóddinni

- hefur tekið við rekstri Klassíska listdansskólans og Balletskóla Guðbjargar Björgvins. Petta er skólastarf fyrir alla segir Hrafnhildur Einarsdóttir skólastjóri.

Dansgarðurinn er nýtt verkefni sem byggist í kringum Klassíska listdansskólann og hefur einnig tekið við rekstri Ballettskóla Guðbjargar Björgvins á Seltjarnarnesi. Dansgarðurinn er með starfsstöðvar á þremur stöðum á höfuðborgarsvæðinu. Í Mjóddinni þar sem lögð er áhersla á kennslu fyrir börn og unglinga en þeir sem lengra eru komnir, hyggja á eða eru komnir í framhaldsnám vinna að námi sínu á Grensásveginum þar sem Dansgarður hefur rúmgóða æfingasali til afnota. Á Eiðistorgi á Seltjarnarnesi verður starfseminn með svipuðu sniði og verið hefur. Hrafnhildur Einarsdóttir er skólastjóri og stjórnandi Dansgarðsins, aðstoðarskólastjóri er Ernesto Camilo og Aude Busson er verkefnastjóri.

Hrafnhildur er Breiðhyllingur, uppalin í Hólunum og stundaði nám við Klassíska listdansskólann á sínum tíma en hélt síðan til London þar sem hún lauk BA gráðu í dansi og danssmíði úr Laban í London vorið 2009. Frá þeim tíma hefur hún unnið að mörgum vekefnum á sviði danslistar bæði hér heima og erlendis.

Jákvæð hvatning og uppbygging

Klassíski listdansskólinn var stofnaður af Guðbjörgu Astrid Skúladóttur 1994 og hefur verið einkarekinn dansskóli frá stofnun. Skólinn hefur ávallt lagt sérstaka áherslu á þjálfun einstaklingsins, fá hann til að þróa hæfileika sína frá upphafi, undir faglegri leiðsögn. Klassíski listdansskólinn býður upp á faglegt nám í klassískum ballet, nútímadansi, samtímadansi og skapandi dansi. Skólinn leggur áherslu á þjálfun nemenda í hinum hefðbundna, sígilda þætti listdansins, jafnframt því að kynna aðra dansstíla og útfærslur á sviði dansins. Jákvæð hvatning og uppbygging nemenda í minni námshópum er stór þáttur í starfi skólans.



Dans fyrir alla

“Ég er að þróa hugmyndir um að auka aðgengi að dansmenntun með því hugarfari að hafa eitthvað að bjóða fyrir ólíka dansara og stuðla að því að sem flestir fái að kynnst danslistinni Auk þess sem ég brenn fyrir að sinna persónubundnu og faglegu dansnámi í klassískum ballett og nútíma- og samtímadansi sem er mikilvægur undirbúningur fyrir atvinnumennsku í dansi,” segir Hrafnhildur. “Við höfum að undanförmu verið að bjóða nemendum í grunnskólum til okkar á svokallaða dansdaga undir nafninu Dans fyrir alla þar sem nemendur hafa fengið að dansa, smíða dans og hitta listamenn. Dansgarðurinn hefur einnig boðið upp á heimsóknir í leikskóla og unnið með hælisleitendum að dans- og stuttmyndagerð. Stuttmyndin sem við höfum unnið með hælisleitendum heitir Senlime og verður sýnd á dagskrá Rúv í vetur. Dansgarðurinn hefur einnig haldið áfram að þróa FWD Youth Company-Forward with Dance, sem er danshópur fyrir unga dansara sem eru búnir með framhaldsskóla. Danshópurinn er árangursríkur

hópur og í ár tók hópurinn meðal annars þátt í Listahátið í Reykjavík og Unglingurinn Reykjavík Dance festival.”

Fjölbreytt kennsla

Hrafnhildur segir að aðgengi sé lykilatriði í hefðbundnu skólastarfi og kveðst hafa það að markmiði að gera danskennslu og viðburði aðgengilega fyrir ólíka hóp samfélagsins, óháð fjárhag eða menningarstöðu þeirra. Í verkefninu “Dans fyrir alla” séu danssmiðjur þátttakendum að kostnaðarlausu sem er kleyft vegna samstarfs við Reykjavíkurborg og List fyrir alla þar sem reynt er að mæta þörfum fólks frá fyrstu skrefum. Nú sé einnig í fyrsta skipti boðið upp á opið undirbúningsnám fyrir nemendur sem uppgötva dans á unglingsárunum en hafa áhuga á að fara í framhaldsnám í dansi. Hrafnhildur segir kennslu orðna fjölbreyttari því hún sé lykill í sköpunarferli ungra dansara. “Ég hika ekki við að fá gestakennara til að taka þátt með nemendum í dansverkum í samstarfi við innlenda og erlenda listamenn. Nemendur við skólann hafa einnig

verið að ferðast með verk sín og ég get nefnd ferð útskriftarnema á stóra danshátíð í Kuopio í Finnlandi síðast liðið sumar og elsti hópur grunndeildar fór í sumarskóla til Bandaríkjanna. Þetta er mikilvægt til þess að nemendur fái tækifæri til að hitta og deila reynslu með dönsurum og kennurum um allan heim. Ég vil með þessum opnu og fjölbreyttu kennsluháttum þjóna betur þeim sem hafa ástríðu fyrir dansi og byggja upp vaxandi áhuga nemenda þar sem hver getur farið á sínum hraða og með sínum eiginleikum. Dansnám er frábær undirbúningur fyrir lífið, þar sem lögð er áhersla á að rækta líkama og sál, sköpunarferli og vinna með mismunandi kennurum og listamönnum.”

Dansinn er alþjóðlegt tungumál

Hrafnhildur segist hafa sérstakan áhuga á að ná til fólks af erlendum uppruna í Breiðholti. “Ég hef frétt af því að færri börn í Breiðholti nýti frístundastyrki sem eru í boði en í öðrum borgarhlutum. Ég veit ekki hvort börn sem eiga erlenda foreldra eru þar í meirihluta en



Hrafnhildur Einarsdóttir skólastjóri Klassíska listdansskólans og Dansgarðs.

Það getur vel verið. Ef til vill eru foreldrar af öðru þjóðerni ekki nægilega upplýstir og fylgist eða ekki eins vel með. Einnig getur menningarmunur átt þátt í þessu. Fólk kemur frá ýmsum svæðum þar sem hlutir á borð við styrki til frístundaiðkunar eru óþekktir og fólk veit ekki um þá eða hvernig þeir virka. Þarna þarf að auka upplýsingar og kynna þessa möguleika fyrir fólki. Ég tel dansinn vera eitt af því sem getur sameinað fólk frá mismunandi menningarsvæðum líkt og fótbolti. Dansinn er alþjóðlegt tungumál.”

Mjóddin kjörin staður til að nýta frístundastyrkina

Hrafnhildur segir að Mjóddin sé kjörin staður til þess að bjóða börnum og foreldrum að nýta frístundastyrkina í dansi þar sem hver og einn tekur þátt út frá áhuga sínum og getu.”Það er gott fyrir börn að byrja snemma í dansi. Um fimm ára og jafnvel yngri – allt niður í þriggja ára aldur. Við erum með þriggja ára börn á námskeiðum en það er þó ekkert sem segir að eldri krakkar geti ekki komið og byrjað að læra, og við höfum góða reynslu af slíku og höfum náð virkilega góðum árangri með nemendum sem byrja seinni að dansa. Sumir halda áfram fram á unglings- og jafnvel fullorðins ár en aðrir snúa sér að öðrum viðfangsefnum eins og gengur, en búa þó alltaf að dansnáminu. Krakkar finna sig misjafnlega í dansinum eins og öðru.”

Mjóddarmamma - dansdagur í vor

Eitt af því sem Dansgarðurinn er að fást við er undirbúningur að viðburði eða dansdegi í Mjóddinni sem fengið hefur heitið Mjóddarmamma. Dansgarðurinn fékk styrk frá Reykjavíkurborg til þess að koma þessu verkefni á fót. Hrafnhildur segir að það sé nú að þróast og taka á sig form en hugmyndin að því er að taka Mjóddina yfir í einn dag og bjóða upp á dansveislu þar sem vegfarendur geti tekið þátt í að dansa. Enn er ekki búið að tímasetja viðburðinn en það verður gert þegar undirbúningur er kominn lengra á veg og það verður kynnt í Breiðholti og jafnvel víðar. Hrafnhildur segir nauðsynlegt að lífga upp á Mjóddina með skemmtilegum viðburðum og bendir á að dansinn sé tilvalinn að því leyti. Hún segir að Klassíski listdansskólinn hafi ef til vill ekki verið nægilega sýnilegur og nafnið hugsanlega fælt einhverja frá. Talið að skólastarfið væri ekki fyrir alla. “Með nýja nafninu – Dansgarðurinn viljum við gefa með sterkari hætti til kynna að við bjóðum upp á fjölbreytt skólastarf fyrir alla.”



coral[®]

Dyra og hreinsimottur
Stoppar 90% óhreininda

FLOORING SYSTEMS



SÍÐUMÚLA 14 • 108 REYKJAVÍK • SÍMI 510 5510

Nemendur FB í Lissabon

FB tekur þátt í Erasmus+ verkefninu EVS eða "European Voice of Sales" sem er tveggja ára samstarfsverkefni. Auk Íslands taka þátt nemendur frá Portúgal, Ítalíu, Finnlandi og Noregi. Fyrstu ferðinni er nýlokið en hún var til Lissabon í Portúgal. Farið var í heimsókn í frumkvöðlasetur og nemendur fengu ýmis verkefni í vettvangsferðum um borgina. Auk þess heimsóttu þau frumkvöðul sem hefur náð langt með nýstárlegri markaðssetningu á sardínium.

Lokaverkefni nemenda var tveggja mínútna ræða fyrir fullum sal af fólki þar sem þau áttu að kynna fyrir dómnefnd hugmynd sína um hvernig best væri að selja portúgalskar lúpínubaunir. Sigurvegari hvers lands fyrir sig fer áfram í úrslitakeppnina sem verður í Finnlandi í apríl. Nemendur okkar stóðu sig með miklum sóma og sigurvegari íslenska hópsins var Tómas Ögri Guðnason en auk hans tóku þátt þær Tanja Sigmundsdóttir og Sigrún Klara Sævarsdóttir. Með í för voru þær Iveta Licha enskukennari og Ágústa Unnur Gunnarsdóttir alþjóðafulltrúi.



FB-ingar í Lissabon.

Húsfélagapjónusta Eignaumsjón leiðandi í 17 ár

- ✓ Bókhald og fjármál
- ✓ Húsfélagafundir
- ✓ Míнар síður
- ✓ Húsbók þjónustusaga húss
- ✓ Auk annarrar þjónustu



• EIGNAumsjón www.eignaumsjon.is

MEÐFERÐ Í SOGÆÐATÆKI

- Nuddar frá iljum upp í mjöðm
- Vinnur á sogæðabólgu
- Vinnur á appelsínuhúð
- Minnkar fótapírring
- Vekur æðakerfið
- Vinnur á bjúg

S2

"Veitir sterka forvörn gegn æðasjúkdómum"

Verið velkomin!

LITUN & PLOKKUN • FÖRÐUN • NUDD
ANDLITSBÖÐ • SOGÆÐAMEÐFERÐ
VAX • HANDSNYRTING

OPIÐ ÞRIÐJUDAGA TIL FÖSTUDAGA 10-17
Snyrtistofan Snotra • Arnarbakka 2 • 557 3122

snotra.is facebook.com/snyrtistofansnotra

Helgi smiður

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

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

Sími: 897 4425

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

Næg bílastæði
VELKOMIN

Mjóddin

Þorrablot í Seljaskóla

Þorramatur er betri en pizza

Á bóndadaginn er jafnan gerður dagamunur í skólum. Í tilefni nýlega liðins bóndadags buðu nemendur í 1. til 3. bekk Seljaskóla nokkrum, öfum, frændum og bræðrum til þorrablótis í skólanum.

Auk þess að bjóða upp á þorramat söng barnakór Seljaskóla fyrir gestina. Krakkarnir höfðu skreytt stofurnar sínar á skemmtilegan hátt og í þjóðlegum stíl. Ilmurinn af þorramatnum liðaðist eftir öllum göngum skólans við mismikla ánægju eldri nemenda sem sáust sumir hverjir fitja dálítið upp á nefnið. Gestgjafarnir hins vegar, nemendur í 1. til 3. bekk, hámuðu í sig þorramatinn af bestu lyst og nokkrir svöruðu því aðspurðir að þorramatur væri betri en pizza.



Þorramatur á borðum í Seljaskóla.



Þannig sá einn nemandi þorramatinn fyrir sér og setti hugmyndina á blað.

Ölduselsskóli

Nemendur við hraða-mælingar í Breiðholti



Ölduselsskóli.

Nemendur úr 9. bekk Ölduselsskóla fóru út að mæla hraða bíla þann 24. janúar sl. Nemendurnir skiptu sér í hópa og dreifðu sér um Seljahverfið.

Mæld var lengd á milli ljósastaura og síðan var tekin tími á hversu lengi bíll var að keyra frá einum ljósastaur til annars. Hver hópur tók tímann á tíu

bílum og fór síðan aftur í skólann og reiknuðu hraða bílana í kílómetrum á klukkustund og og metrum á sekúndu. Gerð var skýrsla um verkefnið og síðan gert plakat sem útskýrir verkefnið og niðurstöðurnar.

FLYTJUM BÍLA OG VÉLAR UM ALLT LAND
OG TÖKUM BÍLA Í FÖRGUN - S: 840 9595



Breiðholtsblaðið

www.borgarblod.is

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



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 umhverfisvæn 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



Þegar kemur að vandaðri vinnu

Óskastíg við Stekkjarbakka framar í ruðningsröðina

- segir Jórunn Pála Jónasdóttir fyrsti varaborgarfulltrúi
Sjálfstæðisflokksins

Fyrir austan Mjódd við Stekkjarbakka, á milli Arnarbakka og Álfabakka, er göngustígur sem er umlukinn af trjágróðri til vesturs en íbúðabyggð til suðurs. Hitakort Strava, sem er íþróttaforrit fyrir snjalltæki, safnar upplýsingum um fjölda ferða bendir til þess að stígurinn sé fjölfarinn af bæði gangandi og hjólandi vegfarendum. Stígurinn er einnig mikilvæg tenging á milli Elliðaárdals og Seljahverfis.

Þrátt fyrir þetta er stígurinn ekki í forgangi í ruðningsröð hjá borginni þegar kemur að

snjómokstri göngustíga. Í stað þess er stígur sem liggur upp við bílastæði Mjóddar í slíkum forgangi. Sá stígur er hins vegar minna notaður enda er hann rofinn á þremur stöðum svo að bílar geti keyrt inn á bílastæði við Mjódd. Til viðbótar eru tvær tvíbreðar innkeyrslur fyrir Strætó sem fer oft þar um enda leiða akreinarnar inn á eina helstu skiptistöð í Reykjavík. Það gefur augaleið að hættan á slysum eykst við það að stígurinn er rofinn svona oft. Ef haldið er áfram yfir gatnamótin tekur við kafla með tveimur fleiri innkeyrslum

í Garðheima og Vínubúðina. Það kemur því ekki á óvart að göngu- og hjólaþólk kjósi fremur að fara um fyrrnefnda stíginn. Af skjáskoti af hitakorti Strava hér fyrir neðan má sjá



Jórunn Pála
Jónasdóttir.

hvernig neðsta línan er skærari en línurnar tvær fyrir ofan og umferð því meiri á þeim stíg heldur en stígnum sem liggur sitthvorum megin við Stekkjarbakka sem er umferðargata. Nú í vetur hefur verið byrjað að ryðja stíginn vestan megin en ekki austan megin og oft munar nokkrum dögum. Þrátt fyrir að stígurinn austan megin sé að lokum ruddur er snjórin oft orðinn troðinn og líkur á klakamyndun. Sjá til samanburðar forgangsröðun snjóruðnings göngu- og hjólastíga á Borgarvefsjá. Ef raunveruleg ferðalög fólks yrðu látin ráða væri óskastígurinn við Stekkjarbakkann án efa framar í ruðningsröðinni. Fulltrúar Sjálfstæðisflokksins í borgarstjórn hafa lagt fram tillögu í Samgöngu- og skipulagsráði um að hitakort verði höfð til hliðsjónar í auknum mæli hvað þetta varðar.



Ný mynd sem var tekin mánudag fyrir skömmu eftir að snjóað hafði á sunnudeginum og sýnir vel að stígurinn er ekki í forgangi þegar um snjómokstur er að ræða.

Flott föt, fyrir flottar konur

Verlunin Belladonna

belladonna

Skeifunni 8 • 108 Reykjavík • Sími: 517 6460 • www.belladonna.is

BÍLRÚÐU MEISTARINN

S: 571-1133

3 ÁRA ÁBYRGÐ Á FRAMRÚÐU ÍSETNINGUM
BRM.IS

VINNUM FYRIR ÖLL TRYGGINGARFÉLÖGIN
SÉRHAFT BÍLRÚÐUVERKSTÆÐI MEÐ BÍLASMÍÐAMEISTARA
BRM@BRM.IS BÍLRÚÐUMEISTARINN DALVEGI 18 201 KÓP

KEF CAR PARK

Ertu á leiðinni í frí? GEYMDU BÍLINN HJÁ OKKUR

BÍLASTÆÐI | ÞVOTTUR | BÓN | SMURNING | BILANAGREINING | RAFHLEÐSLA | FRAMRÚÐUSKIPTI OFL.

KEYRUM OG SÆKJUM Á VÖLLINN

Bókaðu á netinu www.carpark.is
eða í síma **588-9999**

HEILSUEFLANDI BREIÐHOLT

Samvinna í Breiðholti

Samvinna eykur traust og bætir lífsgæði

Samfélög og þjóðir sem hafa náð hve hæstum hamingjustuðli og velferð íbúanna einkennast af því að íbúarnir treysta hvorir öðrum og stjórnvöldum betur en gengur og gerist í öðrum samfélögum. Traust meðal íbúa er gjarnan byggt upp með reglulegum samskiptum og samvinnu á mörgum sviðum. Samvinnan í Breiðholti vekur athygli.

Undanfarin ár hefur hefur samvinna stofnana, félagasamtaka og almennings í Breiðholti vakið athygli langt út fyrir hverfið. Hér má nefna nokkur verkefni sem íbúar, félagasamtök og stofnanir borgar og ríkis í hverfinu hafa staðið að sameiginlega til eflingar samféluginu í Breiðholti. Heilsueflandi Breiðholt þar sem yfir 40 stofnanir og félagasamtök leggja sitt á vogarskálarnar til heilsueflingar íbúanna í hverfinu. SLÖFF er skammstöfun fyrir áralangt samstarf lögreglu, þjónustumiðstöðvar, skólanna og frístundamiðstöðva þar sem unnið er að forvörnum og sértekum viðbrögðum ef þörf krefur. Samstarf grunnskólanna í Breiðholti er mjög náð og undir stjórn skólastjóranna er verið að vinna heildrænt og samræmt að menntun barna og unglinga í hverfinu. Sambærilegt samstarf meðal stjórnenda, starfsmanna leikskólanna í hverfinu er ekki síður til fyrirmyndar. Um árabíl hafa ÍR og leikskólarnir í Breiðholti staðið sameiginlega að framkvæmd íþróttaverkefnis þar sem elstu börnin í öllum leikskólum hverfisins sækja íþróttatíma á vegum ÍR á leikskólatíma. Öflugt samsarf foreldrafélaga grunnskólanna í Breiðholti um framkvæmd verkefna á borð við foreldrarölt, bókabrélt, skjátímaviðmið og fræðslufyrirlestra hefur aukið á lífsgæði barna og unglinga í hverfinu. Samstarf Frístundamiðstöðvarinnar Miðbergs og ÍR um rekstur sérstaks frístundaheimilis í Austurbergi fyrir börn sem sækja íþróttæfingar í svokölluðu ÍR-unga verkefni er fyrirkomulag og samvinna sem vart þekkist í öðrum hverfum. Mörg verkefni félagsstarfsins í Gerðubergi og Árskógum við grunnskóla í hverfinu þar sem eldri borgarar og yngri kynslóðir vinna saman að verkefnum sem eflir alla þátttakendur hafa verið í gangi í gegnum tíðina. Nágrannavarsla íbúa í götum víða um Breiðholtið er enn eitt dæmið um samvinnu íbúa. Fjölmenningarhátíð sem haldin hefur verið í Breiðholtsskóla þar sem fulltrúar hinna ólíku menningarheima íbúa Breiðholts koma stoltir saman og fræða og kynna sín einkenni fyrir íbúum Breiðholts. TUFF verkefnið þar sem íþróttafélögin í Breiðholti, grunnskólarnir, þjónustumiðstöðin, frístundamiðstöðvar, kirkjur og önnur trúfélög vinna saman að því að auka þátttöku barna og unglinga í íþróttum sem leið fyrir t.d. börn af erlendum uppruna til að aðlagast íslensku samfélagi. Breiðholtsbylgjan er dæmi um vel heppnaðan samstarfsviðburð þar sem starfsfólk allra stofnana borgar, ríkis og frjálsra félagasamtaka koma saman og fræðast hvert af öðru.

Áfram samstarfsvegin

Hér hef ég aðeins getið um hluta þeirra fjölmörgu samstarfsverkefna sem eru í gangi í Breiðholti. Af þeim má sjá að Breiðholtsbúar hafa skapað sterkan grunn samvinnu til að byggja framtíð sína á í hverfinu. Höldum áfram að efla samstarfið og þetta raðirnar. Öllum börnin okkar upp í því að vera þátttakendur og gerendur í sínu lífi með foreldrum, aðstandendum, vinum, kennurum, þjálfurum, leiðbeinendum sem þau geta lært af. Lært að vinna saman, treysta og margfalda getu sína með ávinningnum sem fenginn er með samvinnu í samfélaginu. Breiðholtsbúar - þrómmum samvinnubrautina með enn öflugri hætti inn í framtíðina.

Þráinn Hafsteinsson



Þráinn Hafsteinsson.

Getraunarnr. 111

www.leiknir.com

Leiknir var stofnað 1973



Austurbergi 1, Efra Breiðholti

Breiðholtsslagur í fótboltanum

Sannkallaður Breiðholts-slagur var í fótboltanum 16. janúar þegar Leiknir og ÍR spiluðu í Reykjavíkurmótinu. Leiknir vann þann leik 5-0 og Sævar Atli Magnússon ungur leikmaður sem er uppalinn Leiknismaður skoraði fjögur mörk. Bæði lið voru án stiga eftir fyrstu leiki sína í mótinu. Leiknismenn höfðu þá leikið einn leik en ÍR-ingar tvo.

Leiknismenn voru sterkari í fyrri hálfleik en gáfu hinsvegar ÍR-ingum þrjú færi á silfurfati og fóru sömuleiðis illa með sín eigin. Seinni hálfleikur var eign Leiknismanna sem léku við hvurn sinn finger og skoruðu tvö mörk sem skömmu millibili en þar voru þeir Vuk Oskar og Sævar Atli á ferðinni. Leiknis-menn voru ekki hættir eftir þessi tvö mörk en þeir héldu áfram með Sævar Atla fremstan meðal jafningja en hann bætti við þremur mörkum á seinasta stundarfjórðung leikins og batt lokahnút á frábæra spila-mennsku Leiknis.



Sævar Atli skoraði fjögur mörk í leiknum gegn ÍR.

Doddi til útlanda

Þórður Einarsson hefur verið sæmdur gullmerki Leiknis. Hann lét af störfum sem yfirþjálfari félagsins um síðustu áramót eftir um þrjátíu ára starf fyrir Leikni.

Þórður eða Doddi eins og hann er jafnan kallaður ætti að vera öllum Leiknismönnum kunnugur en hann hefur þjálfað nær alla yngri flokka Leiknis í gegnum tíðina auk þess að vera framkvæmdarstjóri félagsins,

leikmaður, yfirþjálfari og þjálfari meistaraflokks karla. Hann er svo sannarlega vel viðurkenningunni kominn enda fáir með stærra Leiknishjarta en Doddi.

Hann hefur nú ákveðið að taka sér frí frá þjálfun um óákveðin tíma og halda út í heim. Við óskum þessum mikla Leiknismanni góðrar ferðar og við hlökkum til að sjá hann aftur í Leiknishúsinu.



Helgi Óttar Hafsteinsson framkvæmdastjóri Leiknis og Þórður Einarsson Doddi.

Leiknistrákar í U15 og U18

Á dögnum völdu landsliðsþjálfarar U15 og U18 ára landsliðs Íslands úrtakshópa til æfinga á næstu dögum.

Leiknismenn eiga fulltrúa í sittthvorum hópnum en Shkelzen Vesali var valin í U15 hópinn og Vuk Oskar í U18. Flottir

fulltrúar félagsins þarna á ferð og óskum við þeim góðs gengis á komandi æfingum.

Shkelzen Vesali var valinn í U15.



ÍR-ingar áberandi á RIG í frjálsíþróttum

Fjölmargir ÍR-ingar tóku þátt í frjálsíþróttakeppni Reykjavíkurleikanna sem fram fór í Laugar-dalshöllinni 3. febrúar sl.

Fyrst má nefna langhlauparann Hlyn Andrésson sem sigraði í 1500 m hlaupi karla og bætti sinn besta árangur er hann kom í mark á 3:45,97 mín. Þrautakappinn Benjamín Jóhann Jónsson tók þátt í hástökk og bara þar sigur úr býtum og rauf tveggja metra múrinn. Í 800 m hlaupi karla gerði Sæmundur Ólafsson sér lítið fyrir og sigraði örugglega þegar hann kom í mark á tímanum 1:54,20 mín. Auk Sæmundar voru tveir aðrir ÍR-ingar í hlaupinu þeir Hugi Harðarson sem var þriðji og Dagbjartur Kristjánsson sem kom fjórði í mark. ÍR-konur stóðu sig einnig frábærlega.

Aníta Hinriksdóttir fékk góða keppni í 800 m hlaupi og náði Aníta þriðja sætinu á tímanum 2:04,88 mín. Sigurvegari hlaupsins var breska hlaupakonan Shelayna Oskan-Clarke en hún var bronsverðlaunahafi á HM innanhúss í fyrra. Guðbjörg Jóna Bjarnadóttir bætti sinn besta árangur í 60 m hlaupi þegar hún kom í mark á tímanum 7,51 sek og varð þriðja í úrslitahlaupinu á eftir bresku stúlkunni Finette Agyapong (7,47 sek) og hinni dönslu Astrid Glenner-Frandsen (7,48 sek). Auk Guðbjargar hljóp ÍR-ingurinn Helga Margrét Haraldsdóttir í úrslitahlaupinu og varð áttunda. Flest af besta og efnilegasta frjálsíþróttafólki landsins var mætt á Reykjavíkurleikana og mættu þau sterkum erlendum keppendum sem voru 31 talsins.



VALHÖLL
FASTEIGNASALA
S Í ð a n 1 9 9 5

Allir þurfa þak yfir höfuðið

588 4477

Nútímaleg, kraftmikil og framsækin fasteignasala sem byggir á áratuga reynslu starfsmanna!

Reykjavík – Snæfellsbæ – Höfn Hornafirði | Sími 588 4477 | www.valholl.is

 Ingólfur Geir Gissurarson Framkvæmdastjóri Lögg. fasteignasali og leigumídlari 896 5222	 Heiðar Friðjónsson Sölustjóri Löggiltur fasteignasali B.Sc 693 3356	 Margrét Sigurgeirsdóttir Skrifstofustjóri margret@valholl.is 588 4477	 Úlfar Freyr Jóhannsson Lögræðingur Hdl. Lögg. fasteignasali. Skjalavinnsla 692 6906	 Herdís Valb. Hölludóttir Lögræðingur og lögg. fasteignasali 694 6166	 Pétur Steinar Jóhannsson Aðstoðarm. fasteignasala Snæfellsnesi 893 4718	 Sturla Pétursson Löggiltur fasteignasali 899 9083	 Anna F. Gunnarsdóttir Löggiltur fasteignasali 892-8778	 Snorri Snorrason Löggiltur fasteignasali Útibú Höfn Hornafirði 895-2115
--	--	---	--	---	--	--	---	--



Framúrskarandi fyrirtæki

Skíðastarf ÍR hafið af fullum krafti

Stór hópur til æfinga í Wagrain

Skíðaveturinn 2019 er nú hafinn af fullum krafti hjá Skíðadeild ÍR og er vetrarstarfið nú komið í fastar skorður með einvala lið þjálfara í öllum aldursflokkum. Stór hópur iðkenda ásamt foreldrum og þjálfurum fór í 10 daga fjölskyldu- og æfingaferð til Wagrain í janúar ásamt félögum sínum í skíðadeild Víkings.

Snjór var með mesta móti í Austurríki og snjóaði mikið fyrstu daga ferðarinnar. Ferðin var vel heppnuð í alla staði, en aðstæður til skíðaiðkunar í Wagrain eru eins og best verður á kosið. Unglingarnir fóru í tveggja vikna æfingaferð til Austurríkis í janúar, æfðu í mesta snjó sem sést hefur í áratugi og komu reynslunni ríkari til baka. Ánægjulegt er að segja frá því að skíðadeildin á góðan hóp keppenda í fullorðins flokki. Þau hafa verið við æfingar frá því snemma í haust bæði hér heima við þrek og styrktaræfingar og erlendis á snjó. Þá hafa tveir ÍR-ingar verið valdir til að taka þátt á Heimsmeistaramótið í alpagreinum sem fer fram í Áre í Svíþjóð í febrúar.

Í samstarfi við skíðadeild Víkings

Skíðadeild ÍR er með aðstöðu í Bláfjöllum í skíðaskálanum Hengli og fara skíðæfingar fram í samstarfi við skíðadeild Víkings. Í Bláfjöllum fara allar skíðæfingar fram og þar er alltaf líf og fjör og vel tekið á móti nýliðum.



Ungt skíðafólk ÍR

Skíðaiþróttin er einstaklingsíþrótt og því æfa og keppa allir á sínum forsendum. Þar hafa myndast einstök vinatengsl, bæði iðkenda og aðstandenda sem börn og fullorðnir búa að alla ævi.

Allar upplýsingar um skíðæfingar er best að nálgast inni á facebook síðum aldursflokkanna. Leitarorðið er Hengill og þá koma upp hinir ýmsu aldurshópar sem gætu hentað þínum iðkanda. Skíðadeild ÍR er einnig með síðu inni á facebook og þar svörum við öllum fyrirsprungnum eins fljótt og hægt er. Einnig eru góðar upplýsingar inni á heimasíðu skíðadeildarinnar inni á ir.is

Æfingar fyrir yngri hópana fara að mestu fram um helgar en eftir því sem iðkendur eldast færast æfingar einnig yfir á virk kvöld. Auðvelt er að nálgast notaðan skíðabúnað inni á facebook: Notaður skíðamarkaður - Skíðabúnaður óskast! Skíðabúnaður til sölu. Skráningar í skíðadeildina fara fram inni á ir.is í gegnum Nóra og viljum við benda sérstaklega yngstu iðkendum á að þeir geta æft frítt í gegnum ÍR-unga kerfið.

ÍR-ingar Íslandsmeistarar 15 til 22 ára í frjálsum

ÍR kom sá og sigraði glæsilega á MÍ 15-22 ára sem haldið var í Kaplakrika 26. og 27. janúar sl. Með þessum sigri náði ÍR að endurheimti Íslandsmeistaratitilinn úr höndum HSK/Selfoss sem sigraði á mótinu í fyrra. Lið ÍR hlaut alls 392 stig á móti 305 stigum HSK/Selfoss sem hafnaði í 2. sæti, en stig eru gefin fyrir 1. til 6. sæti.

ÍR-ingar voru ekki aðeins sigurvegarar í heildarstigakeppninni heldur einnig í flokkum pílta 18 til 19 ára og stúlkna 18 til 19 ára og 20 til 22 ára. ÍR-ingar hlutu flest verðlaun eða 60 talsins þar af 20 gull, FH-ingar hlutu 50 verðlaun og fjórum gullum meira en ÍR og lið HSK/Selfoss fékk 48 verðlaunapeninga, þar af 15 gullverðlaun. Alls sendu 19 félög og héraðssambönd keppendur á mótið.



Frjálsíþróttafólkið sem kom sá og sigraði.

Alls féllu 12 mótismet og þar af setti Guðbjörg Jóna Bjarnadóttir úr ÍR þrjú þeirra, í 60m, 200m

og 400 og að auki var hún í sveit ÍR sem setti mótismet í 4x200 m boðhlaupi 18 til 19 ára stúlkna.

Hlynur Örn sigraði í keilu

ÍR-ingurinn Hlynur Örn Ómarsson sigraði í keilu á Reykjavíkurlaikunum (RIG) eftir gríðarlega spennandi úrslitaviðureign við liðsfélaga sinn Gunnar Þór Ásgeirsson. Aðeins munaði einum pinna, 234 gegn 233, og réðust úrslitin í síðasta kasti Hlyns þegar hann náði 9 keilum og sigraði þar með keppnina.

Jón Ingi Ragnarsson úr Keilufélagi Reykjavíkur var í 3. sæti og Sviinn Mattias Möller sem leiddi forkeppnina hafnaði í 4. sæti. Efst kvenna varð pólska atvinnukonan Daria Pajak en hún datt út í 8 manna úrslitum á móti Mattias Möller. Daria var ein af þremur atvinnukonum í keilu sem keppti á mótinu. Reykjavíkurlaikarnir fóru fram dagana 26. janúar til 3. febrúar í Egilshöllinni og sá Keiludeild ÍR um framkvæmd mótisins. Mótið í ár var það veglegasta sem deildin hefur haldið til þessa og komu yfir 30 erlendir gestir á mótið. Alls tóku yfir 100 keppendur þátt á mótinu og þrír fullkomnir leikir náðust auk þess sem nokkur Íslandsmet féllu.



Hlynur Örn Ómarsson er keilumeistari Reykjavíkurlaikanna 2019. Ljósmynd/Kjartan Einarsson.



Fréttir

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

Hreyfing fyrir eldri borgara í ÍR-heimilinu

ÍR býður eldri borgurum upp á hreyfingu tvisvar sinnum í viku á mánudögum og fimmtudögum í ÍR-heimilinu við Skógarsel 12. Boðið er upp á styrktarþjálfun þar sem faglærður þjálfari heldur utan um æfinguna. Eftir styrktarþjálfunina er síðan farið í boccia.

Jón Sævar Þórðarson heldur utan um æfingarnar en hann hefur víðtæka reynslu sem þjálfari og íþróttakennari og hefur komið að þjálfun eldri borgara í mörg ár. Æfingarnar eru við allra hæfi og eru aðlagðar að getu hvers og eins. Góð heilsa á efri árum auðveldar fólki að lifa sjálfstæðu og fullnægjandi lífi en með líkamsþjálfun má bæta almenna færni og auka sjálfsbjargargetu. Þegar kemur að hreyfingu eldri borgara hefur verið sýnt fram á að markviss þol- og styrktarþjálfun er vænleg til árangurs. Hópurinn æfir saman í ÍR-heimilinu kl. 10 á morgnana og er skipaður góðu fólki. Þátttökugjald er 8.000 kr. fyrir tímabilið 14. janúar til 14. mars og 9.000 kr. fyrir tímabilið 15. mars til 31. maí.

ÍR með æfingar í Parkour



Krakkar að glíma við hindranir í Parkour.

ÍR fimleikar bjóða upp á æfingar í Parkour fyrir stelpur og stráka á sunnudögum frá kl. 15:15-16:15 í Breiðholtsskóla. Parkour er áhugaverð, alþjóðleg jaðaríþrótt sem gengur út á að hreyfa sig, með stökkum, sveiflum og veltum, í gegnum borgarumhverfið.

Parkour nýtir ýmsar hindranir, t.d. vegg, tré eða handrið til þjálfunar og er mikið æft utandyra þó undirbúningur fari yfirleitt fram í öruggara umhverfi eins og inni í íþróttasal. Unnið er með styrk, samhæfingu og liðleika og er því góð hreyfing fyrir alla, og jákvæð viðbót við þjálfun í öðrum íþróttagreinum. ÍR parkour á örfá pláss laus en nánari upplýsingar veitir Fríða Rún frida@heilsutorg.is



Opnunartímar:
Mánud. Þriðjud. og miðvikud.
13:00-14:30
Fimmtudaga
13:00-14:30 og 17:00-19:30
Föstudaga
13:00-14:30
Laugardaga og sunnudaga
13:00-17:00
Skólar og sérhópar:
Mánudag til föstudags 10:00 til 15:00.

Sími: 588 9705
www.skautaholl.is



GETRAUNANÚMER

ÍR ER 109

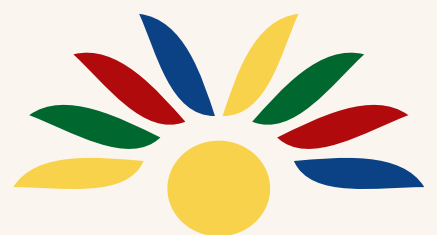
Fersk pottaplöntusending

20%
AFLÁTTUR AF ÖLLUM
BLÓMAPOTTUM

Glæsilegir
konudagsvendir!

VORLAUKARNIR ERU KOMNIR!

OPNUM KL 8 Á
KONUDAGINN



GARÐHEIMAR

Stekkjarbakka 6 • 540 3300 • gardheimar.is