

# Breiðholtsblaðið

Dreift frítt í öll hús í Breiðholti

MARS 2019

3. tbl. 26. árg.



Erum á Óðinsgötu 1

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

sjá nánar á facebook.com/Systerasamlagid  
Netverslun: systerasamlagid.is



Starfamessa var haldin í Hólabrekkuskóla á dögunum. Starfamessan gefur nemendum tækifæri til að kynna fjölbreyttum störfum og mögulegum námsleiðum. Á myndinni má sjá nemanda í Hólabrekkuskóla máta búning slökkviliðsmanna við kynningarbás slökkviliðsins. Grein og myndir á bls. 8. Mynd: Katrín Kristín.



## 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

## SVÍNAKJÖT Á TILBOÐI

Svínalundir 2.499 kr/kg

Svínakótilettur 1.623 kr/kg

Svínasnitsel 1.399 kr/kg

Svínahnakki 1.500 kr/kg

Svínarif 1.347 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.  
3. tbl. 26. árgangur  
Breiðholtsblaðið er dreift frítt í öll hús í Breiðholti

## Skipulag í Elliðaárdal

Nú stendur yfir vinna við aðalskipulag Elliðaárdalsins og lokið er gerð skipulags fyrir svæðið austan Stekkjarbakka sem gengur undir heitinu Þróunarreit 73. Var skipulagið kynnt á fundi í Gerðubergi nýlega þar sem fundarmönnum gafst kostur á að bera fram fyrirspurnir og láta sjónarmið í ljósi.

Ljóst er að Elliðaárdalssvæðið er viðkvæmt út frá náttúrufari og margir líta á það sem nær ósnertanlega náttúru- og útivistarperlu. Því kom ekki á óvart að þau sjónarmið kæmu fram á kynningarfundinum en einnig var ljóst að fólk hafði áhuga á að fá starfsemi á þróunarreit 73.

Þessi hluti dalssvæðisins er ekki ósnortið land og því líklegra að fólk samþykki það til nota fremur en önnur svæði. Engu að síður má ljóst vera að það verður ekki tekið til bygginga – hvorki til íbúða eða almennrar atvinnustarfsemi.

Skipulaginu er gert ráð fyrir að reisa megi gróðurhvelvingu á þessu svæði þar sem einnig verði um margvíslega þjónustustarfsemi að ræða. Slík starfsemi eins og kynnt er til sögu kallar á veruleg mannvirki og einnig mikla umferð inn á svæðið miðað við þá þjónustu sem þar er boðuð.

Ekkí verður lagt mat á að þessu sinni hversu mikið rask þessi starfsemi mun útheimta. En samkvæmt nýlegum teikningum og hugmyndum að staðsetningu þarf það ekki að skaða verndun Elliðaárdals eða skerða útivistarmöguleika þessa svæðis.

Margt er áhugavert við þessa hugmynd en einnig er ljóst að um mikla fjárfestingu er að ræða. Þá má gera ráð fyrir að markaðssetning þeirrar starfsemi sem boðuð er geti tekið nokkurn tíma. Hún mun því útheimta að þolinmótt fjármagn verði lagt til hennar.



Húsnæði skammtímvistunarinnar skammt frá Fella- og Hólakirkju.

## Endurbætt húsnæði skammtímvistunar í Hólabergi

Húsnæði skammtímvistunarinnar í Hólabergi hefur verið endurnýjað og á dögunum var opið hús í Hólaberginu af því tilefni. Helga Clara Magnúsdóttir, deildarstjóri skammtímvistun Hólabergs segir gott tilefni hafa verið til að fagna hinu nýju og endurbættu húsnæði. „Það er rík ástæða til að brosa breitt og starfsmenn eru himinlifandi með að fá nýtt húsnæði fyrir skammtímvistunina. Við gætum ekki verið ánægðari með endurbæturnar og munum koma til með að geta veitt betri þjónustu til barna og ungmenna.

Gagngerar endurbætur hafa staðið yfir í Hólabergi frá árinu 2017. Ný viðbygging hefur nú verið tekin í notkun sem bætir um 155 fermetra við það sem áður var. Fjarlægja þurfti utanhússklæðningu á húsinu og klæða að nýju. Innanhús voru lagðir nýir gólfúkar, saga þurfti niður nokkra steypa vegg og innrétta rými að nýju. Í Hólabergi er starfsemi allt árið, um 25 börn og ungmenni nota þjónustuna reglulega. Starfsmenn eru í dag 18 en að sögn Helgu Clöru er það gefandi starf að vinna í Hólabergi en þar kemur í vistun mjög breiður hópur fatlaðra barna og ungmenna.



Starfsfólk Hólabergs.

APENA

HÁRSNYRTISTOFA

Pangbakka 10 (MJÓDD) • Sími: 557-2053



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

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

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



Tölvur og gögn ehf.

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

# Betri framtíð fyrir fermingar- peninginn



Það sem hljómar eins og ótrúlega góð hugmynd í dag getur orðið vandræðaleg saga í framtíðinni. Þess vegna borgar sig að hugsa sig vel um og láta fermingarpeningana vaxa á Framtíðarreikningi eða í sjóði á meðan.

Ef þú leggur inn 30.000 kr. eða meira inn á Framtíðarreikning bætum við 6.000 kr. við, enda eiga öll fermingarbörn að fá gjöf. Það sama gerum við ef þú fjárfestir fyrir 30.000 kr eða meira í sjóðum Stefnis. Þannig getur okkar framlag orðið allt að 12.000 kr.

**Kynntu þér framtíðarheimili fermingarpeninganna.**



VIÐTALIÐ

# Hafði aldrei farið í kaffibóð án meðlætis

- segir Oksana Shabatura kennari við Fellaskóla. Hún er ættuð frá Úkraínu en hefur búið hér á landi í 13 ár

Oksana Shabatura er kennari við Fellaskóla. Hún er ættuð frá Úkraínu og Oksana Shabatura er kennari við Fellaskóla. Hún er ættuð frá Úkraínu og hefur verið búsett hér á landi frá 2004 eða í 15 ár. Hún er með meistaraðráðu í kennslufræði og hefur einnig bætt við sig námi við Háskóla Íslands eftir að hún kom hingað. Hún segir að þrátt fyrir að hafa verið í góðu starfi í heimalandinu, verið að vinna við það sem hún er menntuð til hafi launakjörin þar verið með þeim hætti að fjölskyldan hafi ekki séð fram á að geta eignast neitt. Ekki náð að safna fyrir eigin húsnæði. Hún hafi því farið að leita fyrir sér erlendis sem hafi endað með að hún ákvað að koma til Íslands. Hún kom ein í fyrstu en fjölskyldan eiginmaður og dóttir komu nokkru síðar. Þau hafa búið í Torfufelli í Breiðholti undanfarin 13 ár.

“Ég kom beint frá Úkraínu og fór strax að vinna,” segir Oksana þegar hún var sest niður með tíðindamanni á kaffihúsinu hjá Evelyn Rodriguez í Gerðubergi. “Fyrsta vinnan mín var að skúra í Snælandsskóla í Kópavogi. Ég innritaði mig líka í Háskóla

Íslands. Ég er enskukennari og hafði mikinn áhuga á að bæta mig í enskunni. Ég var í skólanum til klukkan 13 á daginn og þá tóku þrifin við. Fyrst í Snælandsskóla og á kvöldin var ég að þrifa í Hafnarfirði. Þetta var langur vinnudagur hjá mér en ég hafði ekki við mikið annað að vera. Ég var mjög einmana til að byrja með. Fyrsta vinkona mín hér á landi var með fjölskyldu, mann og tvö börn, en ég var ein. Ég man að ég hitti konu í háskólanum og fékk símanúmerið hennar. Við hittumst síðan í kaffi. Ég vildi kynna fólki og tengjast því.” En aftur að launinum. “Ég var að vinna við þrif til að byrja með og launin fyrir skúringarnar voru hærrí en ég hafði í kennslunni í Úkraínu. Þegar maðurinn minn kom hingað fórum að horfa eftir vinnu fyrir hann.” Oksana vann þó ekki lengi við þrif. “Nei – ég fékk fljótlega aðra vinnu sem var nær því sem ég hafði starfað við ytra. Mér var boðið að koma og vinna með krökkum í frístund. Við vorum sex sem unnum þarna í frístundinni eða dægradvölinni. Ég var sú eina sem var útlandingur en hinar aðstoðuðu mig mikið. Svo réðumst við í að kaupa okkur íbúðina í Torfufelli,” heldur Oksana áfram. “Þetta var eftir ármótin 2006. Við höfðum



Oksana samt Nataliu dóttur sinni sem er 17 ára og stundar nám við Kvennaskólann í Reykjavík.

ekki efni á að kaupa okkur mikið. Samstarfskonur mínar settu upp auglýsingu í skólanum um hvort einhverjir þyrftu ekki að losna við eitthvað. Ég hafði ekki hugmyndaflug til að gera það sjálf. Og við fengum fullt af dóti sem við gátum notað til þess að byrja með. Þetta var góð aðstoð og é ger þeim mjög þakklát.”

## Hjá Öspinni, Hraunborg og síðan Fellaskóla

Oksana snýr sér að öðru. Hún segist hafa hætt naminu í Háskólanum eftir eitt og hálft ár. Þetta var orðið of mikið. Ég var í háskólanámi. Var að starfa í dægradvölinni og var enn að skúra. Vinnudagurinn var orðinn af langur. En þá var ég líka komin með lausan tíma frá morgni til hádegis sem ég gæti nýtt eitthvað. Ég sá auglýsingu frá leikskólanum Ösp í Breiðholti. Þótt ég sé menntaður grunnskólakennari en ekki með raunverulega réttindi til þess að kenna við leikskóla hugsaði ég með mér að ég ætti bara að reyna. Ég gæti alveg prufað og séð til hvernig gengi og ég sótti um. Ég starfaði þar í um fimm og hálft ár. Var

deildarstjóri á Öspinni. Eftir það fór ég yfir á Hraunborg við Fella- og Hólaakirkju þar sem ég var í um tvö ár. Svo gerist það að ég sá auglýsingu að það vantaði kennara fyrir yngsta stigið í Fellaskóla. Ég ákvað að slá til. Þá væri ég komin á það skólastig sem ég hafði raunverulega menntun til. Dóttir mín var líka nemandi þar og ég því virk í foreldrafélaginu. Kristín Jóhannesdóttir var þá skólastjóri í Fellaskóla. Frábær kona sem reyndist mér mjög vel. Og ég er þar enn.”

## Ættuð úr sveitaþorpi

Oksana er frá vestur hluta Úkraínu sem liggur að landamærum Rúmeníu og er fjarri átakasvæðunum í austri. Hún er ættuð úr sveitaþorpi þar sem tengslin við jörðina og náttúruna eru sterk. “Móðir mín hefur komið nokkrum sinnum hingað og faðir minn einu sinni. Henni fannst gaman en hann fann sig ekki alveg nógu vel. Fannst hann ekki hafa við neitt að vera. Hann er ekki vanur borgarlífi og saknaði sveitarinnar. Ég veit að fólk hefur misjafnar skoðanir um Úkraínu en margir elska landið

sitt. Það er oft veðurblíða og mikil fjölbreytni í mat og drykk.”

## Þekkti ekki að vera boðið í kaffi án meðlætis

“Þegar ég kom hingað og fór að eignast vinkonur þá fór ég stundum í kaffi til þeirra. Það sem kom mér á óvart var að fólk var boðið inn í svart kaffi. Ég hafði ekki vanist þeirri venju. Í Úkraínu er lögð svo mikil áhersla á meðlæti. Vinkona mín frá Úkraínu er gift íslenskum manni og eftir að hann fór með henni til Úkraínu fór hann alltaf út í bakari og náði í eitthvað gott með kaffinu þegar gestir komu. Hann lærði þetta í Úkraínu. Ég segi frá þessu til þess að sýna hvað menningin getur verið misjöfn á milli samfélaga. Annars hefur þetta breyst í Úkraínu. Þessi stóru matarboð sem ég man eftir eru farin að minnka. Bæði kemur færra fólk saman og veitingarnar eru orðnar einfaldari. Venjur hafa breyst að þessu leyti.” Oksana víkur að úkraínsku jólahaldi. “Hjá okkur eru jólin 6. janúar eins og víðast í austurkirkjunni og sums staðar í kaþólskunni til dæmis á Spáni. Þótt jólaundirbúningur sé oft umtalsverður hér þá er hann að mörgu leyti einfaldari en í Úkraínu. Undirbúningurinn hefst 14 dögum fyrir jóla. Þá fer fólk að fasta, margir fari í kirkju og fólk fer að taka til heima hjá sér. Mér fannst þetta langur tíma þegar ég var barn. Hér er þetta öðruvísi. Fólk er að hittast. Það eru jólahlaðborð út um allt og fólk er að borða allskyns rétti í aðdraganda jólanna. Í Úkraínu er fólk oft búið að fasta í langan tíma – jafnvel sex til sjö vikur vikur og svo kemur allt í einu jólamatur. Það eru ýmsar hefðir að breytast. Þegar ég gifti mig komu um 250 manns í brúðkaupið. Það var venja að bjóða öllum í sveitinni þegar haldið var brúðkaup. Maður þekkti oft ekki nema helminginn af gestunum. Það voru oft sett upp tjöld því það þurfti að láta fólk sitja einhvers staðar Nú er þetta orðið mikið minna í sniðum. Kannski 25 til 30 manns og þá oftast ættingjar. Ég þekki þetta vel að heiman því móðir mín er áhugamanneskja um mat og vann við að elda og undirbúa veislur. Ég held að þessi breytti hugsunarháttur í Úkraínu eigi rætur að rekja til þess að fólk hefur meira val. Úkraínumenn geta til dæmis



Mikið úrval af TYR sundfatnaði - nýjar gerðir og litir, úr **DURAFast 300+** efninu, sem er sérlega klórþolið og lithelt.

Kíktu á úrvalið á heimasíðu okkar [www.aquasport.is](http://www.aquasport.is)



Bæjarlind 1-3, 201 Kópavogur  
sími: 5640035



Barnabílstólar í úrvali





|          |                        |                              |                  |
|----------|------------------------|------------------------------|------------------|
| SEAT FIX | AIR CIRCULATION SYSTEM | LIGHT WEIGHT                 | ECE NORM R 44/04 |
| HERO     | ISO FIX                | ADVANCED ((SIDE)) PROTECTION | 3 POINT BELT     |

**BÍLASMIÐURINN HF**

Bíldshöfða 16, 110 Reykjavík - Sími: 567 2330 - [www.bilasmidurinn.is](http://www.bilasmidurinn.is)





Fjölskyldan heima í Úkraínu að borða saman úti í góða veðrinu.

ferðast, innanlands og utan og nýtt sér ýmsa möguleika sem ekki voru áður fyrr til staðar.”

### Borgaraleg ferming hjá Siðmennt

“Nei – það eru engar fermingar í austurkirkjunni,” segir Oksana aðspurð. “Dóttir mín er 17 ára og þegar hún var í fermingarárgangi fórum við að velta fyrir okkur hvað við ættum að gera. Flestir krakkar voru í fermingarundirbúningi. Svo kom sjálf fermingin með veisluhöldum

og gjöfum. Til að hún yrði ekki út undan þá ákváðum við að hún færi í undirbúning hjá Siðmennt og síðan í borgaralega athöfn. Í undirbúningsfræðslunni var farið yfir ýmsa nytsama hluti. Krökkunum var kennt hvernig farið væri með peninga, hvernig haga ætti samskiptum við hitt kynið og margt fleira sem er gagnlegt fyrir unglinga. Athöfnin sjálf var svo í Háskólabíói og þá með um 280 krökkum. Við vorum ekki með neina veistu en við fjölskyldan fórum þess í stað út að borða.”

### Gætu verið um 350 Úkraínumenn hérlandis í dag

Talið heldur áfram um Úkraínu og berst að því hversu margir Úkraínumenn eru hér á landi. Oksana segist alltaf vera á leiðinni í þjóðskrá til þess að kanna það. “Það voru um 290 manns þaðan fyrir fjórum árum þegar ég kannaði það. Ég gæti trúað að þeir væru um 350 í dag en segi það þó án ábyrgðar. Ég þekki nokkrar konur þaðan sem



Oksana með nemendur sína í 4. bekk í Fellaskóla stödd í íshellinum í Perlunni.

hafa gíft íslenskum mönnum. Tvær þeirra eru vinkonur mínar.” En hvernig finnst henni fólki frá öðrum löndum ganga að aðlagast samfélaginu hér á landi. “Ég er að kenna fjórða bekk í Fellaskóla. Sumir foreldrar eru búnir að vera hér lengur en ég og krefjast þess að fá tülk á foreldrafundum. Ég upplifði engin vandamál með dóttur mína því hún datt beint inn í íslenskuna. Krakkarnir í bekknum mínum eiga nokkur móðurmál en mér finnst pólska samfélagið vera sterkast. Pólverjar sækja sterkt eftir að geta notað pólsku.”

### Erfiðara að fá yngra fólk í félagsskap

“Nei – ég er ekki á leið til Úkraínu. Ekki til að búa þar,”

segir Oksana aðspurð. “Ég á foreldra á lífi og fjölskylda sem gaman er að hitta. Það er líka samfélag fólks frá Úkraínu hér á landi. Það er gaman að hitta samlanda sína og kynnast þeim. Við erum með facebook síðu og höfum skipulagt að hittast. Við tókum líka þátt í fjölmenningarhátíð í Gerðubergi. En það er erfiðara að fá yngra fólk til þess að hittast. Ég veit ekki alveg um ástæðuna en þetta fólk sem er búið að vera skemur er ef til vill að vinna meira til að koma undir sig fótunum. Það hefur kannski minni tíma og er yngra með lítil börn,” segir Oksana Shabatura kennari í Fellaskóla.

# 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



Bryndis Alfreðsdóttir  
lögg. fasteignasali  
Sími: 569 7024



Gunnar S. Jónsson  
lögg. fasteignasali  
Sími: 899 5856



Gunnar Helgi Einarsson  
lögg. fasteignasali  
Sími: 615 6181



Pórunn Pálsdóttir  
lögg. fasteignasali  
Sími: 773 6000



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



Þröstur Þórhallsson  
lögg. fasteignasali  
Sími: 897 0634



Jörunn Skúladóttir  
lögg. fasteignasali  
Sími: 845 8958



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 Jónsson  
lögg. fasteignasali  
Sími: 695 9500



Ragnheiður Pétursdóttir  
hdl. og löggiltur  
fasteignasali



Harpa Rún Glád  
hdl. og löggiltur  
fasteignasali

Fasteignasalan

## Miklaborg

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

## Með þér alla leið



# Séra Hjálmar í karlakaffinu



Séra Hjálmar Jónsson.

Séra Hjálmar Jónsson fyrrverandi dómkirkjuprestur og alþingismaður verður gestur í Karlakaffinu í Fella- og Hólakirkju föstudaginn 29. mars n.k.

Hjálmar þarf vart að kynna. Hann er Skagfirðingur og hefur starfað bæði á hinum andlega og veraldlega vettvangi um langt árabíl – á vegum kirkjunnar og setið á Alþingi. Hjálmar er einnig hnyttinn hagyrðingur og hefur komið víða við í kveðskap sínum. Ekki þarf að efa að Hjálmar hefur frá mörgu að segja af fjölbreyttu lífshlaupi sínu með kirkjugestum, þingmönnum, kjósendum og hrossum. Dæmi um frásagnargáfu hans má nefna að við útför þekkt borgara er gjarnan var á ferð í Miðborg Reykjavíkur lífskústnersins Ketils Larsen myndlistarmanns og leikara sagði Hjálmar frá því í útfararræðu að Ketill hefði heyrt tveimur trúfélögum til. Kristilegu karlafélagi og Ásatrúarsöfnuðinum – svona til þess að hafa sitt lítið af hvoru svo ekki hallaðist á.

# Alþjóðadagur móðurmálsins í Gerðubergi

- tilgangurinn að leyfa öllum tungumálum að blómstra

Alþjóðadagur móðurmálsins var haldinn hátíðlegur laugardaginn 23. febrúar sl. í Gerðubergi. Dagurinn er jafnan haldinn hátíðlegur um allan heim. Borgarbókasafnið bauð í samstarfi við Móðurmál, sem er samtök um tvítyngdi og Skóla- og frístundasvið Reykjavíkurborgar auk öllum áhugasömum á tungumálabasar í Gerðubergi 13:30 þann dag. Tilgangurinn var að fagna þessum mikilvæga degi og leyfa öllum þeim tungumálum sem töluð eru í umhverfinu okkar að blómstra.

Dagskráin hófst á atriði með Sirkus Íslands og tónlistaratriði þar sem sungið var á ýmsum tungumálum. Börnum og fjölskyldum þeirra var síðan boðið að vera með bás á tungumálabasarnum okkar þar sem þau miðluðu sínum móðurmálum með ýmsum hætti. Skemmtilegar tungumálasmiðjur voru á svæðinu þar sem meðal annars var hægt að skrifa bréf til vina og ættingja í öðrum



löndum, skreyta tungumálatré með fallegum orðum á öllum heimsins tungumálum, fönndra origami og kynnst mismunandi leturgerðum. Bókasafn Samtaka

móðurmáls var á staðnum og sá um skiptibókamarkað í samstarfi við Borgarbókasafnið.

# Ákveðið að fresta sameiningu Suðurborgar og Hólaborgar

Ákveðið hefur verið að fresta sameiningu yfirstjórnar leikskólanna Suðurborgar og Hólaborgar í Suðrhólum í Breiðholti. Í tillögu skóla- og frístundaráðs borgarinnar var gert ráð fyrir að með sameiningu yrði til nýr 10 deilda leikskóli með um 160 börn og með sérhæfðri ungarnadeild. Lóðir skólanna liggja saman og eru þær aðskildar með girðingu en aðeins 43 metrar eru á milli Suðurborgar og Hólaborgar.

Talsverð andstaða hefur verið við sameiningu leikskólanna bæði innan skólanna sjálfra og einnig á meðal foreldra barna sem þar dvelja. Þegar hefur um tugur starfsmanna skólanna sagt upp störfum eða íhuga að gera það verði af áformum um sameiningu þeirra. Margir foreldrar hafa undirritað bréf um að þeir séu andvígir sameiningaráformum



Leikskólinn Suðurborg.

borgarinnar. Innan skólanna munu vaxandi áhyggjur vera af því að fagfólk hverfi úr störfum sem erfitt geti orðið að manna

að nýju og foreldrar hafa einnig áhyggjur af því raski sem þau telja að sameining geti haft.

www.breiðholt.is

ÚTFARARSTOFA ÍSLANDS

Auðbrekku 1, Kópavogi

SÍÐAN 1996

ALÚÐ • VIRÐING • TRAUST • REYNSLA



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

Símar allan sólarhringinn: 581 3300 & 896 8242 • [www.utforin.is](http://www.utforin.is)

Komum heim til aðstandenda og ræðum skipulag útfarar ef óskað er.

ÚTFARARSTOFA HAFNARFJARÐAR

Flatahraun 5a • [www.utfararstofa.is](http://www.utfararstofa.is) • Símar: 565 5892 & 896 8242



Lyfjaval

APÓTEK

Lyfjaval

APÓTEK

var til húsa

Lyfjaval

APÓTEK

nú til húsa

í Mjódd á nýjum stað!

Starfsfólk Lyfjavals

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

 Rauði kross Íslands



# Fjölsóttur kynningarfundur um skipulag Elliðaárdals



Um 200 manns sóttu kynningarfund um skipulag í Elliðaárdal.

Um 200 manns mættu á kynningarfund skipulags- og samgönguráðs Reykjavíkur um nýtt skipulag fyrir hluta Elliðaárdals sem haldin var í Gerðubergi á dögunum. Á fundinum kynnti Þráinn Hauksson hjá Landslagi ehf deiliskipulag fyrir þróunarreit 73 í dalnum. Hjördís Sigurðardóttir frá Spor í sandinn kynnti ALDIN BioDome gróðurhelfingu og Kristinn H. Þorsteinsson kynnti fyrirhugaða starfsemi Garðyrkjufélags Íslands á svæðinu.

Óskar Dýrmundur Ólafsson hverfisstjóri í Breiðholti stjórnaði fundinum en eftir kynningar voru fyrirspurnir og svör. Sigurborg Ósk Haraldsdóttir formaður skipulags- og samgönguráðs bauð gesti velkomna og sagði að þetta væri hefðbundinn

fundur vegna deiliskipulags og markmiðið væri að miðla upplýsingum á skilvirkan hátt. Hún sagði að í gangi væri vinna við heildarskipulag Elliðaárdalsins þar sem allt svæðið yrði skoðað og þar kæmi í ljós hvort tilefni væri til frekari verndunar. Skiptar skoðanir komu fram á fundinum bæði efasemdaraddir og ánægjuraddir um skipulagið.

Í þeirri skipulagstillögu sem auglýst hefur verið er gert ráð fyrir að fyrirhuguð uppbygging falli vel að landslagi og umhverfi og tryggð verði góð tengsl við nærliggjandi umhverfi með fyrirkomulagi nýrra stíga, gatna og opinna grænna svæða. Þróunarreiturinn sem um ræðir er á þegar röskuðu svæði og voru flestir sammála um að kjörið væri að fá einhverja starfsemi þangað.

## 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

## FALLEGIR LEGSTEINAR



Opið: 10-17  
alla virka daga

Verið velkomin

**Bergsteinar**  
legsteinagerð

Auðbrekku 4, 200 Kópavogi, sími: 537-1029, [www.bergsteinar.is](http://www.bergsteinar.is)

### HUGMYNDASÖFNUNIN HEFST 20. MARS

Ertu með góða hugmynd um hvernig **Breiðholt** getur orðið snjallara, skemmtilegra, vistvænna eða betra?

Öllum er frjálst að senda inn hugmynd á [hverfidmitt.is](http://hverfidmitt.is).

Sendu inn þína hugmynd fyrir 9. apríl.

[hverfidmitt.is](http://hverfidmitt.is) 20. mars – 9. apríl

Grillaðstaða í Seljadal  
Hugmynd send inn 2016

*Hugmynda*  
SÖFNUN







# Öskudagur í Breiðholti

Mikið var um dýrðir í Breiðholti á öskudaginn. Börnin á frístundaheimilunum héldu öskudagsböll með búningakeppni, annars vegar í Ölduselsskóla

og hins vegar í Hólabrekkuskóla. Búningarnir voru eins misjafnir og þeir eru margir og mikill metnaður lagður í suma þeirra.



## Katherine og Arnhildur leika tónlist að norðan



Katherine Wren víóluleikari.

**Arnhildur Valgarðsdóttir organisti og píanóleikari í Fella- og Hóla kirkju og Katherine Wren, víóluleikari, halda tónleika í kirkjunni föstudagskvöldið 29. mars nk. og hefjast þeir kl. 20.00.**

Tónleikarnir eru hluti af verkefni Katherine Nordic Viola eða Víólan í norðri en Katherine hefur ferðast um Ísland, Grænland, Færeyjar, Orkneyjar og Hjaltlandseyjar og flutt tónlist sem upprunnin er á norrænum slóðum eða tengist þeim á einhvern hátt og unnið með með mismunandi hljóðfæraleikurum hverju sinni. Í þetta skipti leikur Arnhildur með henni á píanó. Meðal verka má nefna Kvinnan fráma eftir Oliver Kentish og Qaanaaq, sónata fyrir víólu og píanó eftir Adrian Vernon Fish. Aðgangseyrir kr. 3.000, en kr. 2000 fyrir eldri borgara og öryrkja. Ókeypis er fyrir börn 12 ára og yngri. Boðið verður upp á kaffisopa og kex í lok tónleikanna.



## Krydd fyrir VEGAN matreiðslu



Fiesta de Mexico hentar frábærlega á allt grænmeti.

Arabískar nætur er sjö kryddablandan ættuð frá Líbanon. Líbanir nota það mest í grænmetisrétti.

Reykt paprika bitur aðeins en er góð í marga grænmetisrétti.

Eðalsteik og grillblandan er góð fyrir tofusteikina.

Fiskikrydd er frábært í grænmetissúpur og grænmetisrétti.

Lamb Islandia og Kalkúnakryddið er frábært á alla kartöflurétti og á kjúklingabauna rétti.

*Benda skal á að öll stök krydd henta í VEGAN matreiðslu s.s. origano, basilikum, steinselja og fleiri.*

*Töfrakryddið, Krydd lífsins, Franska kartöflukryddið og Ítalskt panini henta ekki í VEGAN matreiðslu því þau innihalda ostaduft.*

Kryddin frá okkur eru ómissandi í eldhúsið hjá ykkur



# Glæsileg sýning myndlistarnema FB

Í salarkynnum FB gefur nú að líta mjög flotta og fjölbreytta sýningu myndlistarnema á lokaári. Myndlistarbraut hefur starfað við skólann um árabíl sem hluti af listnámsbrautum skólans.

Námi á myndlistarbraut er ætlað að veita nemendum góða, almenna undirstöðuþekkingu í bóklegum greinum og listgreinum með áherslu

á myndlist. Meðal kennslugreina á brautinni eru sjónlistir, stafræn myndvinnsla, ljósmyndun, hugmyndavinna, tvívíð og þrívíð formfræði, módelteikning, fjarvídd, anatómía, málun, teikning, skúlptúr og listasaga. Á myndunum gefur að líta árangur nema á lokaárinu.



## ALLTAF FULLT BORD AF FERSKUM FISKI OG FISKRÉTTUM

Opið alla virka daga kl. 9 – 18:30.



## ÁFRAM ÍR

### HUMBAUR

**Kerrurnar  
frábæru frá  
Humbaur eru  
til á lager!**



**Startrailer 1280**

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



**Gerð 1376**

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



**Gerð 1374**

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



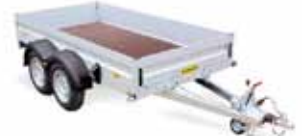
**Gerð 1384**

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



**Gerð 1339**

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



**Gerð 2331**

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



**Flatvagnar**

Ýmsar stærðir og gerðir.

### Topplausnir

Smiðjuvegi 40 gul gata. Kópavogi.  
Veitum upplýsingar í síma: 517 7718.  
Heimasíða: [www.topplausnir.is](http://www.topplausnir.is)



**Flott föt, fyrir  
flottar konur**

Verslunin Belladonna



**belladonna**

Skeifunni 8 • 108 Reykjavík • Sími: 517 6460 • [www.belladonna.is](http://www.belladonna.is)

**Breiðholtsblaðið**

[www.borgarblod.is](http://www.borgarblod.is)



# Hreyfing til hjálpar

- Námskeið með aðferð Moshé Feldenkrais í Fella- og Hólakirkju

Í Breiðholtiinu býðst nú óvænt og nýstárlegt tækifæri til ræktunar líkama og sálar með hækkandi sól. Nokkra miðvikudaga í mars, apríl og maí fara fram hóptímar í hinni virtu aðferð Moshé Feldenkrais til að skynja og uppgötva gæði og aukna möguleika hreyfinga líkamans og hvernig hægt er að nýta hreyfingarnar og bætandi áhrif þeirra við dagleg störf.

Um leið og þátttakendur kynnast hreyfingum sem jafnan eru forvitnilegar og koma skemmtilega á óvart láta þeir gott af sér leiða til mannúðar því verð tímanna er í formi frjálsra framlaga sem óskipt renna til barna í gegnum Hjálparstarf kirkjunnar. Þannig kemur tækifærið fleirum til góða en þátttakendunum sjálfum. Leiðbeinandi er Bjargey Þ. Ingólfssdóttir og er Feldenkrais-kennslan einnig framlag til barna. Bjartur og fallegur salur Fella- og Hólakirkju stendur öllum opin fyrir „Hreyfingu til hjálpar“ á meðan húsrúm leyfir. Kennslustundirnar fara fram kl. 10:30 til 12.00 miðvikudagana: 13., 20. og 27. mars, 3., 10. og 24. apríl og 8., 15. og 22. maí. Feldenkrais-aðferðin er aðgengileg og kemur til móts við hvern og einn. Moshé Feldenkrais sagði aðferðina „gera það ómögulega mögulegt, það mögulega auðvelt



Myndin er tekin á Moshé Feldenkrais námskeiði.

og það auðvelda þokkafullt”. Hver nemandi tekur með sér hlýjan þægilegan fatnað og sokka, tvö

teppi og þunna dýnu. Þessar upplýsingar má einnig nálgast á heimasíðu Fella- og Hólakirkju.

## Hver verður hverfishetja Breiðholts?



Þjónustumiðstöð Breiðholts er að leita eftir tilnefningum frá íbúum um hverfishetju eða hetjur Breiðhýltinga. Tilnefna má einstaklinga, hópa, félög eða fyrirtæki í Breiðholti sem hafa á einhvern hátt verið til fyrirmyndar eða haft jákvæð áhrif á hverfið og hverfisandann.

Markmiðið með verðlaununum er að þakka íbúum fyrir framlag þeirra til hverfisins. Þakka þeim fyrir að efla félagsauð í Breiðholti, auka jákvæðni og hvetja aðra íbúa til samfélagslegrar þátttöku. Óskar Dýrmundur Ólafsson, hverfisstjóri, velur fulltrúa íbúa í dómnefnd og saman velja þau hverfishetju/r úr innsendum tilnefninguM. Íbúar Breiðholts eru eindregið hvattir til að taka þátt og senda inn tilnefningu um hverfishetju/r og taka þátt í verðlaunaafhendingu í maí.

Athugið að skilafrestur er til mánudagsins 15. apríl.

## Ertu að taka til í ...



... garðinum

... geymslunni



... á vinnustaðnum



... í bílskúrnum



Komdu spilliefnunum og raftækjunum á söfnunarstöðina næst þér ...

... við sjáum um framhaldið!

**Efnamóttakan hf**  
Spillum ekki framtíðinni



# Hjólastólalyfta komin í Breiðholtskirkju



Breiðholtskirkja í Mjódd.

Nú er hjólastólalyfta komin í Breiðholtskirkju. Undirbúningur að verkinu var hafinn í apríl á liðnu ári en það eru velunnarar kirkjunnar, Hollvínafélagið, sóknarnefnd og starfsfólk, sem tók sig saman og fór af stað. Haldin voru tvö bíngó þar sem mörg fyrirtæki gáfu rausnarlega vinninga. Styrktartónleikar voru haldnir þar sem Kór Breiðholtskirkju, Stórsveit Íslands og Hjördís Geirs, Jazztrío Jónasar Þóris, Egill Ólafsson, María Magnúsdóttir, Matti Sax og Áslaug, allt stórkostlegir listamenn komu fram.

Hollvínafélag Breiðholtskirkju gaf stórar gjafir. En það safnar fé með ýmsu móti, s.s. kókusölu í göngugötunni í Mjódd. Margir einstaklingar og fyrirtæki gáfu peningagjafir. Undirtektir voru svo góðar að það tók aðeins sex mánuði að safna fyrir lyftunni, sem kostar tæpar tvær milljónir. Samið var við Rými Ofnasmiðjan ehf um kaup og uppsetningu á Lehner Omega hjólastólalyftu. Hún ber 300 kg og tengir kirkju á efri hæð við safnaðarheimili á jarðhæð. Lyftan mun auka sjálfstæði og lífsgæði þeirra sem eru hreyfihamlaðir. Hún var sett upp í febrúarbyrjun. Sunnudaginn 17. mars eftir messu kl. 11.00 var blásið til þakkargjörðar og lyftan tekin formlega í notkun. Sóknarnefnd og starfsfólk er afar þakklátt öllum sem studdu söfnunina. Þeim var boðið að koma í kirkjukaffi og gleðjast með söfnuðinum. Kjörorð lyftusöfnunarinnar eiga vel við, sem er „Lyftum okkur upp.“

# Húsumsjón Eignaumsjónar

Húsumsjón er hagnýt lausn við eftirlit og umsjón með sameign húsa og húsfélaga sem nýtur vaxandi vinsælda hjá viðskiptavinum Eignaumsjónar en byrjað var að bjóða upp á þessa þjónustu vorið 2017. Þá sinnti einn starfsmaður öllum verkefnum en nýlega var annar húsumsjónarmaður ráðinn til félagsins.



Logi Már Einarsson, Daníel Árnason og Einar Snorrason.

„Við höfðum lengi fundið fyrir eftirspurn eftir þjónustu af þessu tagi sem felur í sér reglubundið eftirlit með umhirðu og ástandi sameignar, innanhúss sem utan,“ segir Daníel Árnason, framkvæmdastjóri Eignaumsjónar. „Húsumsjón getur komið í stað hefðbundinnar húsvörslu og er fagleg, hagkvæm og skynsamleg lausn fyrir fjölda hús- og rekstrarfélaga. Þannig geta eigendur íbúðar- og atvinnuhúsnæðis lækkað viðhaldskostnað og tryggt að ástand fasteigna sé eins og best verður á kosið.“

## Tveir húsumsjónarmenn í fullu starfi

Viðskiptavinum hefur fjölgað jafnt og þétt frá því að Eignaumsjón byrjaði að bjóða upp á húsumsjónina en hægt er að ákveða tíðni þjónustunnar eftir þörfum og óskum hvers viðskiptavinar. Í boði er allt frá daglegri þjónustu yfir í heimsóknir á 1-2 vikna fresti, eða mánaðarlega, eftir því hvað hentar.

Tveir iðnmenntaðir húsumsjónarmenn, Einar Snorrason og Logi Már Einarsson, eru nú í fullu starfi hjá Eignaumsjón. Einar, sem er með sveinspróf í húsasmíði, kom til starfa fyrir tæpum tveimur árum en Logi Már, sem einnig er með sveinspróf í húsasmíði, kom nýlega til starfa hjá Eignaumsjón.

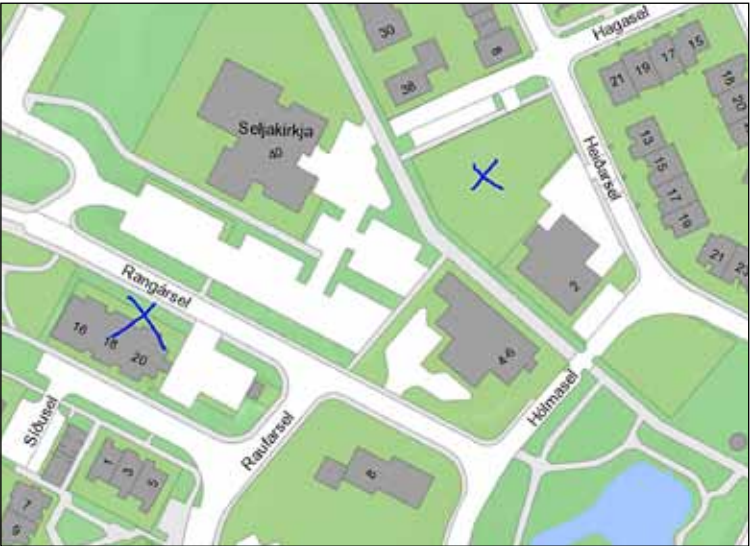
## Stöðuskýrsla að lokinni heimsókn

„Við leggjum mikla áherslu á skráða verkferla og starfsmenn okkar fylgja fyrir fram ákveðinni verklýsingu fyrir hvern viðskiptavin, sem tekur til bæði umgengni og ástands sameignar, yfirferðar á búnaði, lagfæringum og eftirliti og eftirfylgni vegna aðkeyptar þjónustu. Að lokinni hverri heimsókn er skýrsla skilað um það sem gert var, ástand sameignar og ábendingar varðandi það sem betur mætti fara, enda skipta góð samskipti og upplýsingagjöf til viðskiptavina sköpum fyrir þjónustufyrirtæki eins og okkur,“ segir Daníel Árnason, framkvæmdastjóri Eignaumsjónar,“ sem veitir nánari upplýsingar í síma 894 0774 eða í gegnum netfangið daniel@eignaumsjon.is

# Íbúar mótmæla búsetu-úrræði fyrir fólk með geð- og fíknivanda við Hagasel

Efnt hefur verið til undirskrifa til að mótmæla ákvörðum skipulags- og samgönguráð Reykjavíkur frá 19. desember á liðnu ári og borgarráðs frá 7. febrúar sl. að auglýsa breytingu á deiliskipulagi vegna lóðar númer 23 við Hagasel í Breiðholti. Í breyttu deiliskipulagi verður heimilað að byggja tveggja hæða hús á lóðinni með allt að átta íbúðum.

Ástæður þess að íbúar leggjast gegn þessar breytingu og byggingu eru þær að þeir telja að hýsa eigi fólk sem fellur undir þjónustuflokk III í húsnæðinu og vísa í því efni til upplýsinga á heimasíðu Félagsbústaða. Með öðrum orðum fólk sem á við geðfötlun og virkan fíknivanda að stríða. Mótmælendur telja ekki forsvaranlegt að staðsetja slík úrræði svo nálægt frístunda- og félagsmiðstöð barna í hverfinu við Hólmasel. Aðstandendur undirskriftasöfnunarinnar benda á vanda sem hlotist hefur af



Á kortinu má sjá staðsetningu fyrirhugaðrar byggingar við Hagasel og einnig staðsetningu búsetukjarnans við Rangársel.

búsetuúrræðum fyrir hættulega íbúa við Rangársel og einnig að tveir grunnskólar, fjórir leikskólar og frístundaheimili eru staðsett í hverfinu.



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.



RÉTTING & SPRAUTUN  
578 5070

Skemmuvegi 44m · Kópavogi · [www.bilarogtjon.is](http://www.bilarogtjon.is)



Þegar kemur að vandaðri vinnu



# Skóflustunga að nýju fjölnota íþróttahúsi ÍR



Fyrsta skóflustungan tekin.

Laugardaginn 16. febrúar sl. var skóflustunga að nýju fjölnota íþróttahúsi tekin. Varaformaður ÍR, Addý Ólafsdóttir, ásamt formanni ÍTR, Pawel Bartoszek, og verkefnastjóra Munck á Íslandi, Fjalari Haukssyni, tóku fyrstu skóflustunguna en í kjölfarið gafst öllum ÍR-ingum á svæðinu tækifæri á að taka stungu. Um 130 manns mættu á viðburðinn og eftir að búið var að taka skóflustungur var öllum boðið að þiggja veitingar í ÍR-heimilinu og skoða teikningar af nýja íþróttahúsinu.

Fjölnota íþróttahúsið verður rúmí 5.000 fermetrar að stærð. Húsið samanstendur af fjölnota íþróttasal, sem er á stærð við hálfan knattspyrnuvöll, auk æfingarsvæðis fyrir frjálsíþróttir í vesturenda hússins. Tveggja hæða hliðarbygging verður meðfram eystri langhlið salar og er í henni meðal annars gert ráð fyrir búningsaðstöðu, lyftingasal og salernisaðstöðu.



Sértök ÍR terta var bökud í tilefni dagsins.

Íþróttahúsið á að verða fullklárað og rekstrarhæft í ársbyrjun 2020.

Á svæði ÍR á sér stað mikil uppbygging en frjálsíþróttavöllurinn verður tekinn í notkun í sumar. Auk þess

sem gert er ráð fyrir byggingu íþróttahúss með parketgólfi og áhorfendasætum, en ekki hefur verið tímasett hvenær þær framkvæmdir hefjast.

## Lífraen verslun og kaffihús í 101 Allt úr besta hráefninu



Viridian - framúrskarandi vítamín og bætiefni



Kristalsvatnsflöskur & kristallar



Jógadýnur og fylgihlutir úr umhverfisvænum niðsterkum korki



BLÁR DRYKKUR Á BODEFNABARNUM GEGN BLÚS



Möntruhringir sem eru líka hálsmen



Möntrubönd í úrvali



Þar sem andinn býr í efni



SLÖKUN Í BORG

Hugleiðsla á mið kl. 9.15 m/ Ernu Bergmann. Ókeypis fyrir alla.



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

ÓÐINSGÖTU 1, REYKJAVÍK  
systrasamlagid.is  
@systrasamlagid  
Sími: 511 6367



Reykjavíkurborg

## Breiðholtsblaðið

[www.borgarblod.is](http://www.borgarblod.is)

Jöklasel er að ráða, gríptu tækifærið!



Sæktu um á [reykjavik.is/storf](http://reykjavik.is/storf)

Nánari upplýsingar veitir Ingibjörg Elín Jóhannsdóttir, [ingibjorg.elin.johannsdottir@reykjavik.is](mailto:ingibjorg.elin.johannsdottir@reykjavik.is)



**Ynja**  
UNDIRFATAVERSLUN

Glæsibær - Álfheimar 74  
S. 544 4088 - [www.ynja.is](http://www.ynja.is)



## HEILSUEFLANDI BREIÐHOLT

# Verum góðar fyrirmyndir

Börn og unglingar sem alast upp í samfélagi okkar þurfa fyrirmyndir til að líta upp til, treysta, bera virðingu fyrir, læra af og herma eftir. Meðan að börn eru lítil eru það fyrst og fremst foreldrar þeirra sem eru fyrirmyndir þeirra. Síðar koma til sem fyrirmyndir, kennarar, þjálfarar, vinir, ættingjar og aðrir sem barnið hugsanlega umgengst mikið. En fyrirmyndirnar eru ekki eingöngu þeir sem barnið umgengst mikið heldur einhverjir sem barnið hefur jafnvel aldrei hitt s.s. þekktir einstaklingar sem fjallað er um í fjölmiðlum eða á samfélagsmiðlum en eru að öðru leyti ekki hluti af lífi barns eða unglings.

Þú ræður því sem sagt alls ekki sjálfur hvort barn, unglingur eða fullorðinn tekur þig sem sína fyrirmynd í lífinu. Ef þú ert foreldri fylgir því óhaggað að vera fyrirmynd barnanna. Þín framkoma mun ekki bara koma þér við heldur getur hún haft veruleg áhrif á þá sem þér eru næstir og jafnvel á fjölda fólks sem þú þekkir ekki neitt. Þú sem einstaklingur berð því mikla ábyrgð þegar þú velur þér lífsstíl og framkomu.

Vegna þess að við erum ekki ein í heiminum verðum við hver sem við erum að bera virðingu fyrir þeirri staðreynd að við gætum verið fyrirmyndir annarra. Tökum þá ábyrgð alvarlega og vöndum okkur við það sem við fáumst við og höfum alltaf í huga að við hvert fótmál sem við stígum gæti einhver verið að fylgjast með gjörðum okkar og taka okkur til fyrirmyndar. Vinnum að því að vera góðar fyrirmyndir.



Þráinn Hafsteinsson.

## Breiðholtsblaðið

Getraunarnr. 111

www.leiknir.com

Leiknir var stofnað 1973



Austurbergi 1, Efra Breiðholti

# Leiknisstelpurnar komnar á fullt

Nýstofnaður meistaraflokkur kvenna er kominn á fullt eftir áramót og hefur leikið tvo æfingaleiki á þessu ári. Fyrst léku stelpurnar gegn Hvíta-Riddaranum sem leikur í 2. deildinni í sumar ásamt Leiknisstelpum. Sá leikur gekk frábærlega en stelpurnar hrósuðu þar þrjú núll sigri í baráttuleik þar sem mörkin komu úr föstum leikatriðum. Fyrsti sigur meistaraflokks eftir endurstofnun í flottum leik.

Nú fyrir stuttu mættu Álfnesingar í heimsókn á Leiknisvöllinn með lið sem var í toppbaráttu í 2. deildinni í sumar og ætla sér stóra hluti í sumar. Álfnesingar mættu geysisterkar til leiks og unnu 4-1 sigur þar sem mark Leikniskvenna koma á lokamínútun leiksins. Á undan því höfðu þær sótt rækilega í sig veðrið og sýndu að það þær geta vel staðist toppliðum deildarinnar snúning. Sunnudaginn 10. mars mættu þær síðan Þrótturum í fyrstu umferð Lengjubikarsins.



# Sólon Breki áfram hjá Leikni

Framherjinn knái Sólon Breki Leifsson hefur framlengt samning sinn við Leikni um tvö ár og er hann því samningsbundinn Leikni út tímabilið 2021.

Sólon Breki var lykilmaður í framlínu Leiknismanna í sumar þar sem hann skoraði ellefu mörk í fimmtán leikjum og var markahæsti leikmaður liðsins.

Sólon var valinn leikmaður ársins af stuðningsmönnum á lokahófi Leiknis. Sólon kveðst líða stórkostlega með að hafa framlengt samninginn við Leikni og er spenntur fyrir því að vera hér áfram og hjálpa liðinu og bæta minn leik enn frekar.



Sólon Breki og Helgi framkvæmdastjóri Leiknis.

### 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

MUNDO www.mundo.is



Árskógum 2, Breiðholti / Mjódd

Skógarbær er hjúkrunarheimili fyrir eldri og yngri einstaklinga sem þarfnast umönnunar allan sólarhringinn

# Sumarstörf við umönnun aldraðra og í eldhúsi Skógarbæjar

Okkur vantar nokkra jákvæða og trausta einstaklinga til að leysa af í sumar.

Um er að ræða fjölbreytt störf sem kalla á frumkvæði og ábyrgð í starfi. Störfin krefjast sjálfstæðra vinnubragða og lipurðar í mannlegum samskiptum.

Unnið er á vöktum og starfshlutfall er samkomulagsatriði.

Upplýsingar gefur starfandi hjúkrunarforstjóri, Sunnefa Lindudóttir, netfang sunnefa@skogar.is



NOON  
HÁRSTOFA

5 6 7 2 0 7 7 HÓLMASELI 2, 1 0 9 R V K



# ÍR bikarmeistarar í frjálsíþróttum



Bikarmeistarar ÍR.

Lið ÍR fagnaði sigri í 13. bikarkeppni FRÍ innanhúss sem fór fram í Kaplakrika 2. mars. Eitt Íslandsmet féll og Íslandsmetið í 60m hlaupi kvenna og stúlkna var jafnað en þar var á ferðinni Guðbjörg Jóna Bjarnadóttir ÍR sem sigraði og hljóp á 7,47 sek og bætti sig um 5/100 sek. Hún deilir því Íslandsmetinu með liðs- og æfingafélaga sínum Tíönu Ósk Witwhorth.

Lið ÍR-A hlaut 112 stig, 4 stigum meira en lið FH-A, sem var í 2. sæti og eru þetta 9 stigum meira en ÍR-liðið hlaut í sömu keppni 2018. Með þessum sigri var lið ÍR að sigra þriðja árið í röð og í 9. sinn á þeim 13 árum sem bikarkeppnin hefur verið haldin. Breiðablik hafnaði í 3. sæti. ÍR-ingar höfðu einnig sigur í stigakeppni karla og hlutu þar 59 stig, átta stigum meira en FH-A og 8 stigum meira en árið

2018. Í kvennakeppninni höfðu FH-ingar betur og sigruðu með fjögurra stiga mun 57 stig gegn 54 stigum ÍR liðsins.

ÍR-ingar sigruðu í 7 greinum. Aníta Hinriksdóttir og Sæmundur Ólafsson sigruðu í 1500m hlaupi, Óðinn Björn Þorsteinsson í kúluvarpi, Mark B. Johson í stangarstökki og Guðbjörg Jóna í 60m og 400m. Þess má geta að 6 keppendur af 8 bættu sinn besta árangur í stangarstökki karla og sama var uppi á teningnum í 60m kvenna þar bættu 5 af 8 keppendum sig.

Kvenna B-lið ÍR hlaut 28 stig og varð í 6. sæti og þar voru nokkrar stúlkur að bæta sinn besta árangur til þessa. Frábært að geta sent tvö lið til keppni, sýnir vel breiddina hjá okkar konum.

## Bikarkeppni 15 ára og yngri

Bikarkeppni 15 ára og yngri fór fram í fimmta sinn, þann 4. mars í Kaplakrika. ÍR sendi 16 keppendur leiks og hafnaði liðið í 3. sæti með 69 stig á eftir FH og HSK A en með jafnmörg stig og Ármann, nema að ÍR var með fleiri brons. 9 lið mættu til leiks.

Þetta er jöfnun á árangri liðsins árið 2018. Rétt er að geta þess að margir af okkar keppendum eru á yngra ári og því er aðeins á brattann að sækja. ÍR eignaðist engan bikarmeistara í þetta sinn en þrír keppendur urðu í 2. sæti og tveir í þriðja sæti. Það voru Magnús

Örn Brynjarsson í 400m en hann varð 3. í 1500m. Bergur Sigurlinni Sigurðsson varð 3. í hástökki og Bryndís Eiríksdóttir 2. í 1500m. Sveit ÍR í 4 x 200m boðhlaupi stúlkna vann til silfurverðlauna. Óskum ÍR liðinu til hamingju með áfangann.

## Kristján Íslandsmeistari öldunga

Kristján Þórðarson úr ÍR varð í síðustu viku Íslandsmeistari karla 2019 í öldungaflokki.

Sigraði hann Björn G Sigurðsson úr Keilufélagi Reykjavíkur í úrslitum 3-0 en Kristján leiddi mótið lengst af eða skiptist á forystu í mótinu við Björn. Efst

ÍR kvenna á mótinu varð svo Bára Ágústsdóttir sem endaði í 5. sæti en Íslandsmeistari kvenna í öldungaflokki 2019 varð Helga Sigurðardóttir úr Keilufélagi Reykjavíkur.



## ÍR mætir Njarvík í úrslitakeppninni í körfu

ÍR-ingar höfðu betur gegn Grindvíkingum í baráttunni um 7. sæti Dominos-deildarinnar.

Þeir unnu fjögurra stiga sigur í Mustad-höllinni í og mæta Njarðvíkingum í 8-liða úrslitum.

Í 8-liða úrslitin líkt og framhald keppninnar er fyrra liðið til að vinna þrjá leiki og því gæti þurft að leika fimm leiki.

**Leikur 1** - 21. mars Njarðvík-ÍR kl. 19:15.

**Leikur 2** - 24. mars ÍR-Njarðvík kl. 19:15.

**Leikur 3** - 27. mars Njarðvík-ÍR kl. 19:15.

**Leikur 4** - 29. mars ÍR-Njarðvík.

**Leikur 5** - 1. apríl Njarðvík-ÍR.



Matthías Orri Sigurðarson, bakvörður ÍR-inga.



Fréttir

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

## Besti árangur Íslendinga í karate í áraraðir



Aron á karatemótinu í Álaborg.

Mynd/Karatesamband Ísland.

ÍR-ingurinn Aron Anh Ky Huynh náði einum besta árangri Íslendinga í karate sem náðst hefur lengi. Aron lenti í 11. sæti af 33 keppendum í kata karla á Evrópumeistaramóti ungmenna, 14 til 21 árs, sem fram fór í Álaborg í Danmörku, 10. febrúar sl.

Aron keppti í kata í flokki 18 til 20 ára karla. Aron komst upp úr erfiðum fyrsta riðli keppninnar í 16 manna umferð. Aron náði síðan mjög góðum árangri í annarri umferð og endaði í 11. sæti. Ásamt Aroni kepptu fjórir keppendur úr íslenska landsliðinu. Keppendur á mótinu vorum um 1100 talsins frá 51 landi.

HEIMASÍÐA ÍR  
[www.ir.is](http://www.ir.is)



Sími: 588 9705  
[www.skautaholl.is](http://www.skautaholl.is)

### Opnunartímar:

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

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

Föstudaga  
13:00-14:30

Laugardaga og sunnudaga  
13:00-17:00

### Skólar og sérhópar:

Mánudag til föstudags 10:00 til 15:00.



GETRAUNANÚMER

ÍR ER 109



# TIL HAMINGJU BREIÐHOLTSBÚAR

Öll heimili í Breiðholti eiga nú kost  
á Eitt gíg netsambandi.

Vilt þú fría heimsendingu á gríðarlega góðu interneti?  
Þú byrjar á að panta gæðasamband Ljósleiðarans.  
Við höfum samband og finnum hentugan tíma fyrir  
uppsetningu. Mætum svo stundvíslega heim til þín  
og setjum upp ljósleiðarabox. Tengjum svo við boxið  
netbeini, myndlykil og heimasíma. Og að lokum komum  
við öllum þráðlausum tækjum heimilis í netsamband.

Allt þetta í einni heimsókn, og allt tengt.

**EITT GÍG**  
LJÓSLEIÐARINN

Ljósleiðarinn býður **1000 megabita**  
gæðasamband sem er með sama  
hraða í báðar áttir.

Söluaðilar Ljósleiðarans:

**Hringdu**

**Hringiðan**

**vodafone**

**NOVA**  
Stærsti  
skemmtiður  
heimil!



**LJÓSLEIÐARINN**  
— Gæðasamband