

Breiðholtsblaðið

Dreift frítt í öll hús í Breiðholti

OKTÓBER 2019

9. tbl. 26. árg.



S
Systrasamlagið

Erum á Óðinsgötu 1

Afgreiðslutími:
Mán: 10-16
Þri-fös: 10-18
Lau 11-16

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

- bls. 4-5
Viðtal við
Halldór Benjamín
Þorbergsson fram-
kvæmdastjóri SA



Guðni Th. Jóhannesson forseti Íslands, Sigurlaug Hrund Svavarsdóttir skólastjóri Fellaskóla, Dagur B. Eggertsson borgarstjóri og Óskar Dýrmundur Ólafsson hverfisstjóri í Breiðholti.

Guðni Th. Jóhannesson forseti Íslands, Dagur B. Eggertsson borgarstjóri, Alma Möller landlæknir og fulltrúar samtaka og stofnana sem standa að Forvarnardegnum heimsóttu Fellaskóla 30. september sl. og kynntu þær

áherslur sem nú eru lagðar í forvörnum meðal unglunga í 9. bekk. Forvarnardagurinn var haldinn miðvikudaginn 2. október sl. Á myndinni eru Guðni Th. Jóhannesson forseti, Sigurlaug Hrund Svavarsdóttir skólastjóri í

Fellaskóla, Dagur B. Eggertsson borgarstjóri og Óskar Dýrmundur Ólafsson hverfisstjóri í Breiðholti.

Nánar á bls. 11.

**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

LAMBAKJÖT Á TILBOÐI

Sirlon 1.866 kr/kg

Prime 3.479 kr/kg

Innralæri 3.975 kr/kg

Lundir 4.949 kr/kg

Fille 4.499 kr/kg

SELJAKJÖR

– KAUPMAÐURINN Á HORNINU –



Breiðholtsblaðið

Útgefandi: Borgarblöð ehf.
Eiðistorgi 13-15 • 172 Seltjarnarnes • Pósthólf 171
Ritstjóri: Þórður Ingimarsson • Sími 551 1519 • 893 5904
Netfang: thordingimars@gmail.com
Auglýsingasími: 511 1188 • 552 1953 • 895 8298
Heimasíða: borgarblod.is
Netfang: borgarblod@simnet.is
Framkvæmda- og auglýsingastjóri: Kristján Jóhannsson
Umbrot: Valur Kristjánsson
Prentun: Landsprent ehf.
Dreifing: Landsprent ehf.
9. tbl. 26. árgangur
Breiðholtsblaðið er dreift frítt í öll hús í Breiðholti

Samkomulag sem ber að fagna

Samkomulag sveitarfélaga og ríkisins um samgöngu-mál á höfuðborgarsvæðinu er ánægjulegt. Það sýnir hvað má gera ef vilji er til. Það sýnir einnig nauðsyn þess að sveitarfélögin komi sameiginlega að svo stóru verkefni.

Langi höfðu sveitarfélögin unnið hvert fyrir sig og stundum eftir misjöfnum sjónarmiðum um þróun byggðar. Fyrir nokkrum árum hófu þau samstarf um skipulagsmál á vegum SSH – Samtaka sveitarfélaga á höfuðborgarsvæðinu.

Fólki hefur fjölgað á suðvesturhorninu á umliðnum árum. Ekkert bendir til að sú fjölgun stöðvist. Fólksfjölgunin veldur því að betur þarf að nýta það takmarkaða landrými sem er fyrir hendi. Þótt skiptar skoðanir hafa verið um þéttingu byggðar þá er flestum að verða þessi staðreynd ljós.

Á sama hátt þarf að huga að samgöngum. Samgöngumálin verða ekki endalaust leyst með fjölgun einkabíla. Það þýðir þó ekki að bíllinn eigi að hverfa. Það þýðir að byggja þarf og hlúa að öðrum samgöngum og gera þær notendavænar.

Uppbygging höfuðborgarsvæðisins er með þeim hætti að víða eru íbúðabyggðir í talsverðri fjarlægð frá atvinnubyggðum. Með fjölgum íbúa er fólk fyrst nú að finna fyrir umferðatöfum. Hingað til hafa þær tæpast þekkt. Og þá er hrópað á lausnir. Lausnir frá hinu opinbera. Frá ríki og sveitarfélögum.

Nú hafa forráðamenn sveitarfélaganna á höfuðborgarsvæðinu sest niður til að móta stefnu og framkvæmdaáætlun til frambúðar í samvinnu við ríkið. Því ber að fagna.

Betri borg fyrir börn

Markvissara samstarf um þjónustu í Breiðholti



Borgarfulltrúar og starfsmenn tóku þátt í kynningu á hinu nýja þjónustuverkefni í Breiðholti.

Í haust fer af stað verkefni í Breiðholti sem miðar að því að bæta þjónustu við börn, ungmenni og fjölskyldur þeirra í skóla- og frístundastarfi borgarinnar. Færa á þjónustuna í auknum mæli í skólaumhverfi barna og ungmenna, veita viðeigandi stuðning sem fyrst og þetta samstarf skóla- og frístundasviðs og velferðarsviðs í þjónustumiðstöð hverfisins. Tillaga um að hleypa þessu tveggja ára þróunarverkefni af stað var samþykkt á sameiginlegum fundi skóla- og frístundaráðs og velferðarráðs fyrir skömmu.

Stofnuð verður skóla- og frístundadeild sem starfar innan þjónustumiðstöðvar Breiðholts og mun starfsemi leikskóla, grunnskóla og frístundaheimila og félagsmiðstöðva í hverfinu heyra undir hana. Deildin mun m.a. veita ráðgjöf um almenna starfs- og kennsluhætti, skipulag skóla- og frístundastarfs, auk þeirrar sérfræðiþjónustu sem hefur verið veitt í hverfinu á undanförunum árum. Ný deild heyrir undir skóla- og frístundasvið og munu stjórnendur hennar verða næstu yfirmenn leikskólastjóra, grunnskólastjóra og forstöðumanna félagsmiðstöðva og frístundaheimila í Breiðholti. Þá verður stofnað mannauðs- og rekstrarteymi sem sinnir mannauðsþjónustu, fjármálaráðgjöf og utanumhald með rekstri húsnæðis allra starfsstaða sviðanna í hverfinu.

Að samhæfa skóla- og velferðarþjónustu

Í greinargerð með tillögunni segir meðal annars

að mikilvægt sé að Reykjavíkurborg veiti heiltæka og samhæfða skólaþjónustu og því er eðlilegt að endurskoða og samræma hana til að tryggja að ekki sé um tvíverknað að ræða eða að mikilvæg verkefni lendi milli skips og bryggju - á milli þjónustu og verkefna skrifstofu skóla- og frístundasviðs við leikskóla, grunnskóla og frístundastarf annars vegar og þeirri skólaþjónustu við leik- og grunnskóla sem þjónustumiðstöðvar veita í dag. Enn fremur segir að afar mikilvægt sé að foreldrar og starfsfólk upplifi Reykjavíkurborg sem einn þjónustuveitanda með samhæftri skóla- og velferðarþjónustu. Um 30% þeirra barna sem fá þjónustu sálfræðinga á þjónustumiðstöðvum eru einnig að fá aðra þjónustu frá velferðarsviði.

60 þjónustuaðilar í Breiðholti

Í Breiðholti eru þrettán leikskólar, ellefu borgarrekniir og tveir sjálfstætt rekniir, fimm grunnskólar, ein frístundamiðstöð, fjórar félagsmiðstöðvar, þar af ein fyrir fötluð börn og unglinga og sjö frístundaheimili. Í hverfinu starfa 26 dagforeldrar.

Þjónustumiðstöð Breiðholts veitir ráðgjöf og stuðning fyrir börn, fjölskyldur og fólk á öllum aldri með sérstaka áherslu á fatlað fólk, innflytjendur og fólk sem glímir við félagslegar hindranir. Miðstöðin rekur sex heimili fyrir fatlað fólk, dagþjónustu fyrir fatlað fólk, tvær unglingasmiðjur, tvær félagsmiðstöðvar fyrir eldri borgara, stuðningsheimili fyrir ungt fólk og fjölskyldumiðstöð með margvíslega þjónustu.

www.breidholt.is



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

561 4200 / nesdekk.is

VIÐTALIÐ

Ég lít á mig sem Breiðhylting

- viðtal við Halldór Benjamín Þorbergsson framkvæmdastjóra SA

Halldór Benjamín Þorbergsson hagfræðingur og framkvæmdastjóri Samtaka atvinnulífsins spjallar við Breiðholtsblaðið að þessu sinni. Halldór er borinn og barnfæddur Breiðhyltingur. “Foreldrar mínir byggðu í Seljahverfinu á áttunda áratug liðinnar aldar og búa þar enn. Voru ein af mörgum frumbýlingum þar. Þau voru nokkur ár að ljúka við húsbýgginguna eins og var títt á þeim tíma. Fólki byggði hús sín sjálf. Var með iðnaðarmenn í vinnu og greip til hendi eftir því sem efni og aðstæður stóðu til. Við erum því alger Breiðholtsfjölskylda.”

“Ég fór hefðbundna leið,” heldur Halldór Benjamín áfram. “Var í leikskóla í Seljahverfinu og síðan í Ölduselsskóla en þá fór ég í Menntaskólann í Reykjavík, þótt margir af minni kynslóð veldu sér aðrar leiðir einkum FB sem er í Breiðholti.” Halldór Benjamín segir minnisstætt frá grunnskólaárum sínum í Ölduselsskóla hversu skólinn var fjölmennur. “Margt barnafólk var að byggja eða búa um sig í Seljahverfinu. Flestir þekktust og tengslin á milli nemenda voru sterk. Ég man enn heimasíma og afmælisdaga margra skólasystkina minna. Samheldnin var mikil og samkennd á milli nemenda og kennara. Þegar ég var krakki var umhverfið við Ölduselsskóla ekki jafnglæsilegt



Halldór Benjamín Þorbergsson framkvæmdastjóri Samtaka atvinnulífsins.

og það er í dag. Malbikaðir fótbolta- og körfuboltavellir stóðu samt fyrir sínu og þar vorum við öllum stundum. Á þeim tíma hafði hverfið samt tekið stórstígum framförum, en eldri systur mínar

hafa sagt mér ævintýralegar sögur frá fyrstu árum hverfisins, sem ég man ekki jafnvel eftir.”

ÍR svæðið var lítill skúr og malarvöllur

Halldór Benjamín bendir á að í dag sé einn besta leikvöllur borgarinnar við Ölduselsskóla.

Sama megi segja um ÍR svæðið. “Í fyrstu var þar einn lítill skúr og malarvöllur. Nú er hafin mikil uppbygging þar sem á eftir að skila sér til Breiðhyltinga og annarra. Það finnst mér algerlega til fyrirmyndar enda er íþróttastarfið að mínu viti frábær leið fyrir krakka til að öðlast félagslegan þroska og fá útrás. Ég man að maður kom heim með flakandi sár á leggjum og kálfum eftir að verið í fótbolta á ÍR malarvellingum. Sömu sögu er að segja af dalnum. Andapollurinn var eitt drullusvað en í dag er þetta orðin útivistarperla. Eitt sem ég verð að minnast á og hrósa er skipulagið í Seljahverfi um hversu lítið þarf að fara yfir umferðargötur til að komast leiðar sinnar. Við krakkarnir gátum gengið og jafnvel hjólað í skólann án þess að þurfa að hafa áhyggjur af umferð. Í því felast mikil lífsgæði. Það var líka mikið sport þegar kennslulaugin kom við Ölduselsskóla. Ég held það væri frábær hugmynd að opna hana í nokkrar vikur á sumrin til að krakkar gætu farið í sund og buslað þar. Það er talsverð leið fyrir þau að fara úr Seljahverfinu upp í Breiðholtslauginna sem er við Austurberg.” Halldór Benjamín segir að þótt þessi tími bygginga og umbrota í hverfinu sé liðinn sé enn mikilla umbóta enn að vænta. “Þar á ég við uppbygginguna á ÍR svæðinu og sérstaklega byggingu knattþúss sem ég veit að verður mikil lyftistöng fyrir íþróttir í Breiðholti og jafnvel víðar. Innra skipulag Breiðholtsins er þannig

RECARO

Barnabílastólar í úrvali



BÍLASMIÐURINN HF

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

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

Næg bílastæði VELKOMIN

Mjóddi

að það á erindi víða þar sem verið er að skipuleggja byggð. Kjarninn byggður í miðjunni sem almennt svæði fyrir fjölskyldufólk. Ég þekki engin sambærileg dæmi í borginni. Þetta er vel heppnað og Breiðholtið er eitt besta hverfi Reykjavíkur í mínum huga.”

Öflugt félagslíf í Ölduselsskóla

Halldór Benjamín minnst eins úr uppvextinum sem hann segir hafa verið eins og falið leyndarmál. “Á þessum árum var mikil vitundarvalning í frímerkjasöfnun. Öflugur frímerkjaklúbbur starfaði í Seljakirkju. Við vorum nokkrir vinir sem tókum þetta mjög alvarlega. Mig minnir að það hafi verið 1991 og 1992. Félagsstarfið var skemmtilegt. Þó náðum við talsverðum árangri. Við vorum á bilinu 10 til 20 krakkar sem vorum mest í þessu. Vorum farin að sýna á norrænum Nordia frímerkjasýningunum. Mér er einnig minnisstætt hversu öflugt félagslíf var í kringum Ölduselsskóla. Mikil áhersla var lögð á gott félagslíf nemenda. Oft var efnt til viðburða tvisvar í viku. Skólinn var ekki aðeins heimili á daginn heldur einnig oft á kvöldin. Daníel Gunnarsson var skólastjóri á þessum árum og Helgi Grímsson, sem nú er yfir skólamálum í Reykjavík stýrði félagsstarfinu. Helgi kom mjög ungur að skólanum sem var gott fyrir félagsstarfið. Ég byrjaði skólagönguna í Seljaborg sem er við hliðina á Ölduselsskóla. Ekki er langt síðan ég hitti einn af gömlu leikskólakennurum mínum. Maður þekkir þetta fólk enn þann dag í dag. Ég á bara góðar minningar úr báðum skólum.”

Áttum góðan tíma í Bretlandi

Halldór Benjamín lauk námi í

hagfræði frá Háskóla Íslands og er með MBA-gráðu frá Oxford háskóla. Hefur hefur víðtæka reynslu úr atvinnulífinu m.a. sem hagfræðingur og síðar framkvæmdastjóri Viðskiptaráðs Íslands um tíma og nú framkvæmdastjóri Samtaka atvinnulífsins svo nokkurs sé getið. Hann hefur einnig sinnt stundakennslu í þjóðar- og rekstrarhagfræði bæði við Háskóla Íslands og Háskólann í Reykjavík og birt fjölda greina og rita um hagfræðileg málefni. En hvað kom til að hann flutti vestur í bæ. Hann segir nokkra sögu að baki því. Konan mín Guðrún Ása Björnsdóttir lækni er úr Vesturbænum. Hún fór utan til náms á undan mér. Ég varð eftir til að ljúka náminu við Háskóla Íslands. Við vorum í fjarbúð um tíma og ferðir á milli Íslands og Bretlands voru nokkuð tíðar. Ég fór á eftir henni og var í Oxford-háskóla þaðan sem ég lauk MBA gráðunni. Við áttum góðan tíma í Bretlandi og þar fæddist elsti sonur okkar. Hins vegar var ekki ætlunin að setjast þar að og því héldum við heim að námstíma loknum.”

Þung spor að kaupa KR búninga

Halldór Benjamín og Guðrún Ása festu fyrst kaup á húsnæði í gamla hverfinu hans í Breiðholti. “Mér fannst gaman að koma til baka og kynnast þeim breytingum sem höfðu orðið. Gróðurinn hefur vaxið og skapað veðursæld og búið að taka til hendinni í dalnum. Hallsteinn myndhöggvari er enn í húsinu sínu í Vogaselinu. Okkur er ágætlega til vana. Garðurinn hans með skúlptúrunum er merkilegur. Við fluttum svo vestur á bóginn. Á æskustöðvar konunnar. Ég er uppallinn í ÍR en synir mínir æfa allir í KR. Það voru þung spor fyrir mig að fara og kaupa KR búninga á þá, en ég hef sagt að við séum alltaf í ÍR búningnum innanundir. Alla vega ég!”

Góð tengsl við Breiðholtið

Halldór Benjamín segir að þótt hann hafi flutt úr hverfinu hafi hann mikil og góð tengsl þangað. “Foreldrar mínir búa í Seljahverfinu og systur mínar með fjölskyldur sínar og samgangurinn sé mikill. Þótt ég sé búin að vera í nokkur ár vestur í bæ þá held ég

tengslum við gamla félagi mína frá grunnskólaárunum. Sterk vinátta sé til staðar þótt tilefnum til að hittast fækki eftir því sem fjölskyldur stækka. Ég er að hitta fólk sem maður hefur ekki hitt í 10 eða jafnvel 20 ár. Margir úr mínum árgangi búa í hverfinu og bera því fagurt vitni. Það sem maður saknar er líf sem var í þjónustukjörnum í Breiðholti. Með þjóðfélagsbreytingum lagðist verslunarstarfsemi að mestu af og annað kom ekki í staðinn. Ekki alls staðar. Sjoppurnar voru ágætur samkomustaður fyrir krakka og unglinga á þeim tíma. Mjóddin reist upp sem kaupstaður fyrir Seljahverfið og raunar allt Breiðholtið. Verslunar- og þjónustuumhverfið breyttist. Að því slepptu var Seljahverfið

ákveðinn heimur út af fyrir sig. Byggðin er það fjölmenn að flestir áttu sér vini og höfðu nóg að fást við á heimaslóðum. Ég var um 10 ára aldur þegar ég fór að fara yfir Breiðholtsbrautina yfir í Bakkana á fótboltaæfingar í Breiðholtsskóla. Minna var um ferðir upp í Efra Breiðholt. Í dag er Breiðholtið stöðugt að verða meira og meira miðsvæðis eftir því sem byggðin þenst út. Það er löngu hætt í mínum huga að vera úthverfi þótt það hafi vissa sér stöðu sem stærsta hverfi borgarinnar. Kópavogur og Breiðholt hafa byggst saman. Það er gaman að sjá hvað búið er að gera á mínum gömlu heimaslóðum. Ég hef góð tengsl við fjölskylduna og lít á mig sem Breiðhylling.”

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 KÖP

HVAÐ KÝST ÞÚ?
31. okt – 14. nóv
hverfidmitt.is

MIKLABORG



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



Jón Rafn Valdimarsson
lögg. fasteignasali
Sími: 695 5520



Ólafur Finnbogason
lögg. fasteignasali
Sími: 822 2307



Bryndis 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 Þórhalsson
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 Glad
hdl. og löggiltur fasteignasali

Fasteignasalan

Miklaborg

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

Með þér alla leið

Listsýning fatlaðs fólks í Gerðubergi

List án landamæra var haldin í Gerðubergi 5. til 20. október. List án landamæra er listahátíð sem leggur áherslu á list fatlaðs fólks. Tilgangur hátíðarinnar er að auka menningarlegt jafnrétti og fjölbreytni með því að skapa faglegan vettvang og tækifæri fyrir fatlaða listamenn. Hátíðin hefur verið haldin síðan 2003.

List án landamæra sýnir öll listform og stendur fyrir samstarfi á milli listamanna. List án landamæra leggur áherslu á að list fatlaðs listafólks sé metin til jafns innan listaheimsins og list ófatlaðs listafólk. Á sýningunni er sjónum sérstaklega beint að



Andlit - eitt verkanna á sýningunni.

Þjónustumiðstöð flutt um set

Þjónustumiðstöð Breiðholts hefur flutt um set. Þjónustumiðstöðin er þó enn í Mjóddinni en hefur verið færð frá Álfabakka 12 yfir í næsta stigagang eða í Álfabakka 10.

Í nýju húsnæði, sem er á annarri hæð, í Álfabakka 10 verður öll almenn þjónusta við íbúa hverfisins. Barna er hægt að sækja um þjónustu, fá ráðgjöf og almennar upplýsingar. Í frétt frá Þjónustumiðstöðinni segir “verið velkomin í nýtt og betra húsnæði að Álfabakka 10”.



Inngangur í ný heimkynni Þjónustumiðstöðvar Breiðholts í Álfabakka 10.

Lagt til átak í Efra Breiðholti

- til að efla þátttöku barna í íþróttum og tómstundastarfi

Tillaga liggur fyrir íþrótt- og tómstundaráði um að Reykjavíkurborg fari í sérstakt átak við að auka þátttöku barna í hverfi 111, sem er Fella- og Hólahverfi, til íþrótt- og tómstundanáms meðal annars með því að nota frístundakortíð. Tillagan var lögð fram af áheyrnarfulltrúa Flokks fólksins í borgarráði og var síðan vísað til ÍTR.

Þátttakan barna í skipulögðu tómstundastarfi og notkun frístundakortsins var minnst í Efra Breiðholti á liðnu ári. Þátttaka stúlkna var 66% og þátttaka

drengja 69%. Í Grafarvogi var þátttaka drengir um 94% og stúlkna 85% á sama tíma. Í Fella- og Hólahverfi er eitt mesta fjölmenningsarsamfélag í borginni. Þar býr hæsta hlutfall fólks sem er af erlendu bergi brotið. Upplýsingar eru ekki til hjá íþrótt- og tómstundasviði Reykjavíkurborgar um hlutfall þátttöku barna af erlendu bergi brotnu en aðeins af heildarfjölda. Í tillögunni segir að möguleg skýring á minni þátttöku barna í hverfinu sé að um efna-litla og fátæka foreldra sé að ræða sem eiga e.t.v. ekki annan kost en



að nota frístundakort barnanna til að greiða gjald frístundaheimilis svo foreldrarnir geti verið á vinnumarkaði sem sé ekki markmið með frístundakortinu.

www.breiðholt.is

nýr opnunartími
08:00 – 16:00



AÐALSKOÐUN

HAFNARFJÖRÐUR

REYKJAVÍK

KÓPAVOGUR

REYKJANESBÆR



SKÓLA- OG FRÍSTUNDASVIÐ

REYKJAVÍKURBORGAR

HULDA

ÆTLAR

AÐ VERÐA

ROKKARI

LANGAR ÞIG AÐ VINNA MEÐ FRAMTÍÐ LANDSINS?

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

Undir skóla- og frístundasvið heyra:

- LEIKSKÓLAR
- GRUNNSKÓLAR
- FRÍSTUNDAMIÐSTÖÐVAR

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



Reykjavíkurborg
Skóla- og frístundasvið

Vináttan í fyrirrúmi á frístundaheimilunum

Á dögunum voru frístundaheimilin í Breiðholti með svokallaða vináttuviku. Þá var börnunum skipt upp í hópa, sem unnu ýmis verkefni saman alla vikuna, fóru í leiki og ræddu mikilvægi vináttu.

Í lok vikunnar var síðan partý sem börnin höfðu unnið sér inn fyrir í vikunni. Mikil ánægja var með vináttuvikuna, bæði meðal barnanna og starfsfólksins og verður hún á dagskrá aftur seinna í vetur.

Á myndunum má sjá nokkrar svipmyndir frá vináttuviku á frístundaheimilinu Álfheimum.



ALLTAF FULLT BORD AF FERSKUM FISKI OG FISKRÉTTUM

Opið alla virka daga kl. 9 – 18:30.



ÁFRAM ÍR

Eldri borgarar ánægðir í leikfimi hjá ÍR

Leikfimi fyrir eldri borgara er komin af stað á vegum ÍR á þessu hausti. Fleiri og fleiri kjósa að notfæra sér þessa aðstöðu til að efla færni sína. Jón Sævar Þórðarson þjálfari segir engu að síður pláss fyrir fleiri að koma í hópinn. „Ég er núna með um 20 manns úr Breiðholti á aldri- num 68 til 86 ára. Eftir því sem ég nálgast efri aldurinn finn ég meira hvað hentar og tel mig betur í stakk búinn til þess að vinna með þessu fólki.“

“Það væri gott fyrir okkur að fá svona 15 til 20 manns í viðbót í hópinn. Hreyfingin hefur jákvæð áhrif á allt eldra fólk sem er við þokkalega heilsu. Fólk lifir lengur í dag. Fjölmennari árgangar eru að koma fram. Fólk sem hefur möguleika til þess að láta sér líða vel. Hreyfingin er liður í að auka vellíðan þess. Fólk er að byggja sig upp fram eftir öllum aldri. Auka úthald sitt og þrek.” Jón Sævar segir bylgju vera upp á við í að hreyfa sig. Fleira og fleira eldra fólk hafi áttað sig á ágæti hreyfingarinnar en ef til vill sé vandi sumra að koma sér af stað. Fólk átti sig ekki alltaf á hvað hentar því og þjálfarinn verði að vera opin fyrir hvað hverjum hentar. “Æfingarnar hjá okkur eru fjölbreyttar og innihalda á einn eða annan hátt þrjá þætti sem skipta máli fyrir fullorðna. Það eru úthald, styrkur og liðleiki. Mitt verkefni er síðan að sjá til þess að að allir fái verkefni við hæfi því við erum öll misjöfn.”

Byrjaði ungur að þjálf

Jón Sævar hefur tengst íþróttabjálfun alla æfi. Hann er Reykvíkingur. Fæddur í Þingholtsstræti 1 þar sem Caruso var lengi til húsa. Þar ólst hann upp til 10 ára aldurs. Afi hans og nafni var Jón Þórðarson verslunar- maður sem verslaði í Þingholtsstrætinu en flutti verslun sína síðar á Laugaveg 81. Jón segist aldrei hafa komið nálægt verslun. Langafi sinn og afi hafi verið sendir til náms í Danmörku til þess að læra kjötið og verslun. “Nei – ég fór aldrei í þetta en hef haldið mig við íþróttirnar. “Ég byrjaði að fást við þjálfun um tvítugt og hef starfað við það síðan. Ég starfaði um tíma á Akureyri. Fyrir KA og einnig fyrir Ungmennasamband Eyjafjarðar og UFA.” Jón Sævar er hugmyndasmiðurinn að unglingalandsmóti ungmennafélags hreyfingarinnar.



Guðrún Alda Kristinsdóttir og Ingi Garðar Magnússon stunda leikfimi og hreyfinu hjá ÍR reglulega.

Unglingalandsmótið eru fyrir löngu orðin fastur liður í starfi Ungmennafélags Íslands og eru haldin um verslunarmannahelgina. Jón Sævar hefur því komið að þjálfun flestra aldurs- hópa í gegnum tíðina og nú er hann á fullu við að þjálfar eldri borgara á vegum ÍR og gera þeim lífið auðveldara með að fram- lengja góða hreyfigetu. “Eldra fólkið getur svo margt. Það er nauðsynlegt að auka færni og nýta þann kraft sem í því býr.”

Góð leið til að viðhalda betri líðan og heilsu

Guðrún Alda Kristinsdóttir og Ingi Garðar Magnússon stunda leikfimi og hreyfinu hjá ÍR reglulega. Guðrún Alda segist vera búin að stunda þetta í um áratug. Hafi byrjað rétt komin yfir sjötugt. “Ég hef haft ákaflega gott af þessu. Bæði hreyfingunni og líka að vera í félagsskapnum sem myndast í kringum þetta. Það er teygjanlegt hugtak hvað er að vera eldri borgari þótt oft sé miðað við hefðbundinn eftirlaunaaldur. En þetta fer líka eftir hugarfari fólks og á hvern hátt það lifir lífinu. Þar skiptir hreyfingin miklu máli. Ég bý líka hér beint á móti ÍR þannig að þetta getur ekki verið þægilegra.” Guðrún Alda er líka í gönguhóp sem hittist í hverri viku að sumrinu og fer í gönguferðir. “Mér finnst það sama gilda um hann og leikfimina. Hreyfingin og félagskapurinn skiptir miklu og í gönguferðunum bætist úti- veran við.” Ingi Garðar býr aðeins

lengra frá eða í Asparfellinu í Efra Breiðholti. Hann kveðst mjög ánægður með leikfimina og þá hreyfingu sem hann fær. “Þetta er löngu orðinn fastur punktur í tilverunni. Ég er mikið í sumar- bústað að sumrin en fæst meðal annars við þetta að vetrinum. Leikfimin í ÍR heimilinu er efst á blaði á stundatöflunni. Jón Sævar er þriðji þjálfarinn sem ég hef verið með. Allt ágætis menn.” Ingi Garðar stundar einnig félagsstarfið í Gerðubergi. Syngur meðal annars í Gerðubergskórnum. Þau Guðrún Alda og Ingi Garðar vilja skora á fleira fólk sem komið er á hefðbundinn eftirlaunaaldur að koma í leikfimiðhópinn. “Hér er fin aðstaða til þess að liðka sig og viðhalda hreyfigetunni. Þetta er líka svolítið sérsniðið vegna þess að það sama hentar ekki öllum. Einn er betri í einu tilteknu en annar í öðru. Þannig verður að alltaf. Fólk verður líka að gæta sín. Einkum í byrjun. Fólk getur temprað sig sjálft. Finna út hvað það getur. Það er engum til góðs að ofreyna sig. Ef fólk fer of geyst er meiri hætt á að fólk gefist upp og hætti.” En nú er tími Guðrúnar Öldu og Inga Garðars á þrotum. Þau eru að fara í Boccia. Hluti hópsins fer í Boccia eftir leikfimina. Ingi Garðar segir Boccia viðhalda bæði hugsun og keppnisanda. Guðrún Alda bætir við að það sé góð leið til þess að skerpa hugsunina. “Þetta er góð leið til að viðhalda betri líðan og heilsu,” segja þau bæði.

Fyrsti hlutinn Seljaskóla opnaður eftir endurbyggingu

Talsvert hefur verið unnið að framkvæmdum í Seljaskóla undanfarið eftir að tveir eldsvoðar brutust út í skólabyggingunni á árinu. Fyrri eldsvoðinn var í mars þegar eldur kviknaði í þaki hússins og seinni bruninn var í maí þegar ein bygging, hús fjögur, gjöreyðilagðist eftir íkveikju. Endurbyggja þarf þá byggingu og standa þær framkvæmdir yfir fram á næsta ár.

Nú er verið að opna fyrsta svæðið af þeim sem skemmdust í fyrri brunanum sem varð í mars í Seljaskóla. Er það einn af sjö inngöngum í skólann. Einnig hefur þurft að laga það rými eftir vatns- og reykskemmdir eftir seinni brunann. Til stóð að opna þetta rými í maí en þá varð seinni bruninn. Þá varð að byrja upp á nýtt með ákveðna verkþætti.



Verk eftir nemendur í þriðja bekk Seljaskóla. Reynt hefur verið að láta endurbygginguna hafa eins lítil áhrif á skólastarfið og hægt er.

Hverfið mitt

- kosið 31. október til 14. nóvember

Nú er unnið að undirbúningi fyrir næstu kosningar fyrir "Hverfið mitt" sem verða frá 31. október til 14. nóvember n.k. Íbúar kjósa á vefnum hverfidmitt.is og verkefnin sem fá brautargengi koma til framkvæmda á næsta ári. Stíllt er upp 25 verkefnum sem íbúar geta kosið um. Hugmyndir að verkefnum voru fengnar frá íbúum með hugmyndaleit á liðnum vetri.

Alls hafa 96 verkefni sem kosin hafa verið orðið að veruleika í

Breiðholti. Á liðnu sumri hófust framkvæmdir við verkefni sem íbúar kusu í fyrra en íbúar í Breiðholti völdu þessi verkefni: Bæta umhverfi grenndarstöðva. Fjölnota hreysti- og klifursvæði. Framhald á göngustíg við Skógar-sel. Malbika hluta göngustígs frá Engjaseli að Seljaskógum. Mislæg körfuboltakarfa við Breiðholtsskóla. Mála yfir veggjakrot og breyta því í abstrakt myndir. Hjóla/kerrustígur frá Álfabakka að Brúnastekk. Bæta göngustígana á útivistarsvæðinu

á Selhrygg. Endurgera sparkvöll við Engjasel. Fótboltapönnur á völdum stöðum í Breiðholti. Leikkastalinn til baka á skólalóð Ölduselsskóla. Gróðursetja ávaxtatré og berjarunna. Setja upp hjólabraut á völdum stað í Breiðholti. Betrumbætur á göngu- og hjólaleiðinni yfir Grænastekk. Vatnspóstur í Elliðaárdal. Körfuboltavöllur við Dverga- og Blöndubakka. Flest þessara verkefna eru þegar tilbúin eða komin til framkvæmda.



VELKOMIN Í MJÓDDINA



HJÁ DÓRA

**Heitur matur
í hádegis og á kvöldin**

**ÚTSÖLUMARKAÐUR
- LOKA DAGARNIR -**

**RUGLUÐ VERÐ
Á ALLSKONAR!**

**EKKI
MISSA
AF ÞESSU!**

KÍKTU TIL OKKAR Í MJÓDD

PENNIN

Eymundsson

30%

afsláttur

af Michael Kors úrum

út október

Gullsmiðurinn í Mjódd

Sími: 567 3550



**Komdu
í Kaffi í
Mjóddina**



**EFNALAUGIN
BJÖRG
MJÓDD
Stofnað 1953**

**Öll lyf á
lágmarksverði
og samheitalyf
líka!**

**Lyfjaval
APÓTEK**

Kortaveski með skannvörn



C-Secure RIFID kortaveski með Ítölsku leðri tekur 5 til 7 kort.

Módjó

Mjódd • S: 571 3411
www.facebook.com/Módjó-Verslun

**GLERAUGNABÚÐIN
MJÓDD**



nettó 24

**Opið allan sólarhringinn
í Nettó Mjódd**

Lægra verð - léttari innkaup



Kvenfélagskonur hittast mánaðarlega að vetrinum í Seljakirkju.

Vetrarstarfið hafið í kvenfélagi Seljasóknar

Kvenfélag Seljasóknar starfar yfir vetrar- og vormánuði og heldur reglulega fundi sína fyrsta þriðjudag hvers mánaðar, frá september til maí, í Kirkjumiðstöð Seljakirkju kl. 19.30.

Kvenfélagið var stofnað 9. apríl 1981. Tilgangur félagsins er „að vinna að málefnum safnaðarins og hvers konar öðrum menningar- og líknarmálum og auka félagslíf í hverfinu“. Sjötíu konur eru skráðar félagar en hver kona átján ára og eldri getur orðið félagi. Stjórn félagsins skipa sjö konur en núverandi formaður er Álfheiður Árnadóttir. Á fjölbreyttri dagskrá félagsfunda eru m.a. fræðslufyrirlestrar og ýmis konar skemmtiefni. Á aðventunni er hátíðarfundur með kvöldverði og árlega er farið í dags ferðalag. Kvenfélag Seljasóknar á aðild að Bandalagi kvenna í Reykjavík. Allir fundir Kvenfélags Seljasóknar eru opnir án skuldbindinga. Konurnar í kvenfélaginu bjóða nýja félaga hjartanlega velkomna í félagið og hlakka til að sjá ný andlit.

MEIRI GÆÐI. EKKERT AUKA.



Allskonar safaríkír grautar.



Möntruhringir/hálsmen/bönd.



Tunguskafa er 2 x mikilvægari en tannbursti. Litir fyrir alla fjölskylduna.



Vertu glöð/glaður í vetur.



Þar sem andinn býr í efninu.



Jógavörur í úrvali.



Einu hártægjurnar í heiminum án plasts.



Hautlítnirnir frá Nailberry eru vegan og vænir.

Fjölbreytt félagsstarf í Árskógum 4

Á myndinni eru starfsmenn Félagsstarfsins og öflugt aðstoðarfólk starfsins. Efri röð frá vinstri: Karl, Sigurður, Anna, Regína, Guðmundur og Einar. Neðri röð frá vinstri: Vilborg, Kristín, Bryndís, Þórey, Björg og Christina.

Félagsstarfið Árskógum 4, rekið af Reykjavíkurborg, býður upp á fjölbreytt félagsstarf fyrir fullorðna og er leitast eftir því að starfið sé sem sjálfbærast, beri með sér valdeflingu og unnið á lýðræðisgrunni. Notendaráð er t.d. hluti af sjálfbærninni og er ætlað til þess að rödd notenda heyrist, láttu því til þín taka og vertu með.

Félagsstarfið er opið virka daga frá kl. 8:30 til 16 og er hægt að vera með ýmiss konar hópastarf og tómstundir. Starfsmenn taka öllum hugmyndum fagnandi svo endilega ef þú hefur hugmynd eða eitthvað fram að færa þá hjálpa starfsmenn þér að framkvæma. „Við erum með mjög góð rými sem hægt er að nota til margs konar frístundastarfs. Við erum einnig með skipulagða dagskrá sem öllum, hvaðan sem þeir koma, er velkomið að sækja. Á meðal þeirra dagskrárliða er t.d. leikfimi, boccia,

félagsvist, bridge, söngstund, menningarklúbbur og smíðastofa,“ segir Anna Kristín Bjarnadóttir umsjónarmaður félagsstarfs Árskóga. Hægt er að kaupa hádegismat í hádeginu og þarf að panta hann fyrirfram og sér Félagsstarfið um það. Matseðill fyrir vikuna hangir alltaf uppi en einnig er hægt að sjá matseðla á heimasíðu Reykjavíkurborgar.

Sala kaffiveitinga er síðan frá kl. 14:45 til 15:30 og er ýmist góðgæti á boðstólum s.s. smurbrauð og heimabakað bakkelsi.

Við erum á Facebook með mjög virka síðu: www.facebook.com/arskogar

Þú getur alltaf komið til skrafs og ráðagerða og fengið upplýsingar.

Vertu ávallt velkomin/n við tökum vel á móti þér. Starfsfólk Félagsstarfsins Árskógum. Síminn er 535-2700.

Bætt íslenskukunnátta kvenna af erlendum uppruna

Verkefnið Stígum saman miðar að því að bæta íslenskukunnáttu kvenna af erlendum uppruna á vinnustöðum. Boðið er upp á starfstengd námskeið til að efla þekkingu þeirra og færni í starfi, fræða þær um réttindi og skyldur og vinna að sjálfstyrkingu þeirra og frumkvæði.

Nicole Leigh Mosty annar verkefnisstjóra verkefnisins segir að notuð sé kennsluaðferð sem kallast Íslenskuborp og er viðurkennd af Háskóla Íslands en hún er höfundur að verkefninu ásamt Guðlaugu Stellu Brynjólfsdóttir. Verkefnið var í byrjun sérstaklega lagað að stöfum á leikskólum en málið snýst um að styrkja þátttakendur bæði á vinnustaðnum og úti í samfélaginu. Námskeiðið stóð yfir í sex vikur og hefur að sögn Nicole skilað góðum árangri. Nemendur hafi talað meiri

Ana Aleksic, fulltrúi nemenda í Stígum saman. Guðlaug Stella Brynjólfsdóttir og Nicole Leigh verkefnastjórar og Elísabet Karlsdóttir, forstöðumaður Gerðubergs tóku á móti viðurkenningu fyrir verkefnið.

Íslensku að því loknu, sýnt meira sjálfsöryggi og verið reiðubúnari til að takast á við meiri ábyrgð á sínum vinnustað.

Breiðholtsblaðið

Auglýsingasími:
511 1188 & 895 8298



Erum á Óðinsgötu 1

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



Afgreiðslutími:
Mán: 10-16
Þri-fös: 10-18
Lau: 11-16

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

Forvarnardagur í Fellaskóla

Á kynningarfundum í Fellaskóla í tilefni forvarnardagsins kom fram að á þessu ári verður lögð áhersla á að fræða börn og unglinga um skaðsemi rafrettna en notkun þeirra hefur færst í vöxt meðal íslenskra ungmenna á allra síðustu árum. Nýleg könnun sýnir að 9,5% nemenda í 9. bekk hafa notað rafrettu 20 sinnum eða oftar og hlutfallið er nær 18% í 10. bekk.

Annað sem fræðast má um á Forvarnardeginum nú er nauðsyn góðra svefnvenja og skaðsemi orkudrykkja. Könnun frá Rannsóknunum og greiningu sýnir að 42% ungmenna í 9. bekk og 54% ungmenna í 10. bekk fá ekki nægan svefn. Einnig sýna kannanir að sprenging hefur orðið í neyslu orkudrykkja meðal nemenda í efstu bekkjum grunnskólanna og neytti um þriðjungur þeirra orkudrykkja daglega á síðasta ári.

Spjölluðu við gesti

Fulltrúar 9. og 10. bekkja í Fellaskóla tóku á móti forseta Íslands, borgarstjóra og fleirum í morgun og spjölluðu við gesti um leiðir í forvörnum þar sem öllum bar saman um að þar skiptu góð samskipti við foreldra og fjölskyldu öllu máli.

Embætti landlæknis stendur að Forvarnardeginum í samstarfi við embætti forseta Íslands, Reykjavíkurborg, Íþrótt- og ólympíusamband Íslands, Skátana, Ungmennafélag Íslands, Rannsóknir og greiningu, Samband íslenskra sveitarfélaga og Samstarf félagasamtaka

í forvörnum. Nemendum sem fæddir eru á árunum 2003 til 2005 gefst kostur á því að taka þátt í stuttmyndasamkeppni þar sem þau vinna með þá þætti sem dregið geta úr áhættu hegðun. Skilafrestur í keppninni rennur út að kvöldi 11. nóvember og verða verðlaun veitt af forseta Íslands á Bessastöðum fyrir þrjár myndir; þá bestu, þá skemmtilegustu og þá frumlegustu



Yngstu nemendurnir tóku á móti forsetanum með fána í hönd.

Verið velkomin á Gamla Kaffihúsið

Nautasteik

með bakaðri kartöflu, steiktu grænmeti og bearnaisesósu

Aðeins kr.
2990 kr



Matseðill

Léttir réttir

Súpa dagsins 990,-
Grilluð samloka..... 650,-
Franksar kartöflur... 650,-

Sætir réttir

Frönsk súkkulaði kaka 850,-
Eplakaka 750,-
Hjónabandssæla 750,-
Ís 700,-

Kjúklingasalat 2100,-

Salat með hvítlauksbrauði og hunangssinnepsósu.

Laxasalat 2100,-

Salat með reyktum laxi, hvítlauksbrauði og hunangssinnepssósu.

Piri piri Kjúklingur 2480,-

Með steiktu grænmeti, sveita kartöflum og hvítlaukssósu.

Hamborgari 1860,-

Með stalati, rauðlauk, osti og frönskum kartöflum.

Eðalbrauð 1440,-

- Með kjúkling, salati, rauðlauk og hunangssinnepssósu.
- Með reyktum laxi, salati, rauðlauk og piparrótasósu.
- Með parmaskinku, salati, rauðlauk og hvítlaukssósu.

Opnunartími

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

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

Tvær nýjar gönguleiðir í Árskógum

Borgarráð hefur heimilað umhverfis- og skipulagssviði að bjóða út framkvæmdir við tvær nýjar gönguleiðir í Árskógum. Gönguleiðirnar eru á milli Álfabakka og Skógarsels ásamt tilheyrandi frágangi og tengingum við núverandi stígakerfi.

Um er að ræða upphækkaðar göngupveranir í Árskógum sem auka öryggi gangandi vegfarenda sem sækja þurfa þjónustu í Mjódd, félagsmiðstöð velferðarsviðs í Árskógum og fleiri staða. Þá verða einnig gerðar lagfæringar á gönguleið á gatnamótum Árskóga og Skógarsels.

Í hjálpersímanum 1717 starfa sérþjálfarar hjálpsóðnir sem eru alltaf til taks

Líður þér illa í hjartanu?

1717

opin - trúnaður - ókeypis

Rauði kross Íslands

Tónsmiðja Söguhrings kvenna með tónleika



Magga Stína við æfingar hjá Tónlistarsmiðjunnar.

Örlög og rotin mango nefnast tónleikar í Gerðubergi í kvöld 24. október. Undirtitillinn er kröftugur taktur kvenna og eru tónleikarnir haldnir í tilefni af Kvennafrídegnum. Tónleikarnir eru afrakstur Tónlistarsmiðju Söguhrings kvenna með Möggu Stínu og Sigrúnu Kristbjörgu. Flutt verður frumsamin tónlist með hrifandi trommutakti. Frítt inn og allir velkomnir.

Kolbrún vill skólasálfræðing í hvern skóla

Kolbrún Baldursdóttir sálfræðingur og borgarfulltrúi Flokks fólksins hefur lagt til í borgarstjórn að skólar ráði sjálfir til sín skólasálfræðinga sem hafi aðsetur í skólum. Um þetta er kveðið á í lögum segir Kolbrún. Hún segir að með þessum hætti geti skólasálfræðingar verið meira aðgengilegir börnum, foreldrum og kennurum, sinnt handleiðslu og fræðslu eftir þörfum. Tillagan var felld í Skóla- og frístundarráði. “Ég gerði aðra tilraun og lagði fram tillögu um að börn skuli hafa biðlistalaust aðgengi að skólasálfræðingi sínum” segir Kolbrún. Sú tillaga fór sömu leið.

“Foreldrar sem gefist hafa upp á að fá aðstoð fyrir börn sín hjá skólasálfræðingi hafa stundum þurft að kaupa sálfræðipjónustu þar með talda greiningu frá sálfræðingi úti í bæ. Eins og skilja má eiga ekki allir foreldrar þess kost að fjármagna slíkt og því sitja börnin ekki við sama borð hvað kemur að tækifærum til að fá þá þjónustu sem þau þarfnast frá skólasálfræðingi. Sálfræðipjónusta þar með taldar nauðsynlegar greiningar barna á aldrei að vera háð efnahagi foreldra. Kolbrún minnir á Barnasáttmála sameinuðu þjóðanna í þessu sambandi. “Eins og einnig er vítað hefur kvíði barna farið vaxandi, sjálfsskaði og þunglyndi. Orsakir fyrir þessu eru margar og flóknar en segir enn frekar til um hversu mikilvægt það er að börn og foreldrar hafi greiðan aðgang að skólasálfræðingi sínum og fái almennt séð alla þá þjónustu sem þeim vanhagar um án þess að þurfa að biða mánuðum saman jafnvel ár.

Kerfið er of flókið

Kolbrún kveðst sem borgarfulltrúi hafa setið fundi fyrr á árinu með nokkrum skólastjórum sem allir hafi óskað þess að sjá meira af skólasálfræðingnum. Eins og fyrirkomulagið er núna er kerfið of flókið. Þjónustumiðstöðvar eru millistykki sem auka fjarlægðina milli barnanna og skólasálfræðinganna.

Ganga þarf skrefið til fulls segir Kolbrún og gera skólasálfræðinga borgarinnar að raunverulegum hluta af starfsliði skólanna.

Lykilaðilar hafa kallað eftir aðstoð sérfræðinga

Skýrsla innri endurskoðunar um úthlutun fjárhagsramma til grunnskóla kom út í júlí. Í skýrslunni kemur fram að lykilaðilar hafa ítrekað kallað eftir aðstoð sérfræðinga eins og sálfræðinga inn í skólana. Aukin þjónusta m.a. sálfræðinga í skólum myndi styðja við börnin sem njóta hennar og styrkja þau í náminu. Auk þess myndi hún draga úr álagi á kennara sem sagt er vera svo mikið að það leiði jafnvel til veikinda eða kulnunar í starfi. “Mér fannst mjög erfitt að lesa þetta í skýrslunni í ljósi þess að tvær tillögur mínar í borgarstjórn um þetta hafi verið felldar” segir Kolbrún sem spyr sig hvað þurfi eiginlega til þess að borgaryfirvöld og fjárveitingarvald borgarinnar setji börn og þarfir þeirra í forgang.” Að mati Kolbrúnar er skýrsla innri endurskoðunar um skólanna svört skýrsla. “Lýsingar eru ófagrar og ótal brýn verkefni verða að fara að fá úrlausn. Meginniðurstöður skýrslu innri endurskoðunar er að í mörg ár hafi Skóla- og frístundarsviðinu verið naumt skammtað og getur því ekki deilt nauðsynlegu fé til skólanna. Skólarnir hafi því þurft að klípa m.a. af bæði sérkennslu og stuðning við börnin.”

Kolbrún Baldursdóttir sálfræðingur og borgarfulltrúi.



Kolbrún Baldursdóttir.

HAUST

24. - 28. október

Fjölbreytt dagskrá fyrir börn á öllum aldri.

Nánar á borgarbokasafn.is

FRÍ Í BORGARBÓKASAFNINU

BORGARBÓKASAFNIÐ MENNINGARHÚS

www.borgarbokasafn.is
Borgarbókasafnið
@borgarbokasafn

Hugum að trjágróðri við lóðarmörk

Trjágróður sem vex út fyrir lóðarmörk getur skapað óþægindi fyrir vegfarendur. Umferðarmerki eiga að sjást vel og trjágróður má ekki byrgja götulýsingu. Gæta þarf að lágmarkshæð trjágróðurs þar sem vélsópar, snjórúðningstæki og sorphirðubílar þurfa að fara um.

Hugsum út fyrir garðinn svo leiðin sé greið allt árið!

Nánari upplýsingar á reykjavik.is/trjagrodur

Reykjavíkurborg
Umhverfis- og skipulagssvið

Veggjöld koma verst niður á þeim verst settu

Það er óhætt að segja að nýr samgöngusáttmáli ríkis og sveitarfélaga hafi vakið mikla umræðu í samfélaginu, enda löngu tímabært að farið sé í samgönguúrbætur á höfuðborgarsvæðinu. Verst þykir okkur sjálfstæðismönnum í Reykjavík að sáttmálinn, ef sáttmála skyldi kalla, er í raun algjörlega óútfærður. Þetta staðfesti Dagur B. Eggertsson, borgarstjóri, í Kastljósviðtali fyrir stuttu.

Það er ekki ábyrgt af stjórn-málamönnum að ana af stað í stórframkvæmdir án þess að hnýta fyrir alla lausa enda, hvað þá að hnýta fyrir stærsta þátt sáttmálans, fjármögnunina. Ekki liggur fyrir arðsemismat en oddviti okkar sjálfstæðismanna, Eyþór Laxdal Arnalds, hefur ítrekað bent á nauðsyn þess að gert verði arðsemismódel.

Nauðsynlegt að framkvæma arðsemismat

Hann hefur sagt að mikil-vægast sé að gert verði arðsemismat á fyrirhuguðum framkvæmdum en til þess þarf að gera umferðarmódel af höfuðborgarsvæðinu. Þá sagði hann í færslu á Facebook: „Í Holly-wood framleiða menn ekki gamanmynd án þess að gera arðsemismódel.“ Þessu hljóta allir skynsamir stjórnámálemenn að vera sammála. Stærsti hluti fjármögnunarinnar upp á 60 þúsund milljónir króna á að koma í gegnum veggjöld sem eru ekkert annað en skattlagning á höfuðborgarbúa.

Félagshyggjumaðurinn, Dagur B. Eggertsson

Eftir að umræðan um veggjöld komst í háamæli hef ég verið að velta fyrir mér nokkrum staðreyndum um veggjöldin. Í fyrsta lagi munu þau koma til með að íþyngja þeim mest sem búa í efri byggðum Reykjavíkur, enda þurfa íbúar þar oftast en ekki að nýta sér stofnvegi til að koma sér í og úr vinnu. Þau munu bitna minna á íbúum sem búa miðsvæðis, enda eru langflest fyrirtæki og stofnanir staðsett þar, sem er auðvitað hluti af vandamálinu hvað varðar umferðaröngþveitið. Það þarf engan sérfræðing til að sjá þennan skipulagshalla en

umferðarteppurnar myndast á morgnana þegar fólk ferðast í vestur og í austur síðdegis. Þetta sjá allir með berum augum þegar þeir aka í og úr vinnu. Þá má líka leiða að því líkur að þeir sem hafa minna á milli handanna og búi í efri byggðum Reykjavíkur fari verst út úr því fyrirkomulagi sem félagshyggjumaðurinn, Dagur B. Eggertsson áformar. Dagur sagði í viðtali á Sprengisandi á Bylgjunni inntur eftir svörum um breytta gjaldtöku: „Mér finnst þetta einn af stóru sigrunum í þessu samkomulagi frá sjónarhóli okkar sem stýrum sveitarfélögunum á höfuðborgarsvæðinu. Ég held að óháð þessu samkomulagi þá stefnum við í breytta gjaldtöku á umferð.“

Orkuskipti í samgöngunum munu hafa áhrif

Auðvitað er það ekki svo að hægt sé að slá breyttri gjaldtöku út af borðinu enda munu orkuskipti í samgöngunum hafa gríðarleg áhrif á næstu árum. En það verður að vera algerlega á hreinu að gjaldtaka sem þessi má ekki íþyngja skattgreiðendum. Þess vegna er nauðsynlegt að útfærslan liggi fyrir áður en haldið er af stað svo skattgreiðendur í Reykjavík lendi ekki í tvísköttun. Hvað orkuskiptin varðar má jafnframt benda á að borgaryfirvöld hafa sofnað á verðum hvað varðar innviðaupphygginu til að flýta

fyrir orkuskiptum. Hér er átt við að Reykjavík, sem á stærstan hlut í Orkuveitu Reykjavíkur, hefur enn ekki farið af stað með tengi í öll fjölbýlishús svo íbúar þar geti hlaðið bifreiðar sínar. Sjálfstæðismenn hafa ítrekað lagt þetta til í borgarstjórn.

Sjálfkeyrandi ökutæki geta fækkað bílum

Aukinheldur má nefna í samhengi samgöngusáttmálans að tækniþróun getur reynst ótrúlega hröð, sem verður enn ein breytan í þessu samhengi sem taka þarf tillit til. Við getum nefnt sjálfakandi bifreiðar til að mynda. Bent hefur verið á að sjálfakandi ökutæki gætu mögulega fækkað

bílum um-talsvert en það mun skapa mikil tækifæri, m.a. verði hægt að fækka bílastæðum og gera vegi minni í stað þess að byggja stórvirki sem eiga að sinna almenningssamgöngum. Þegar öllu er á botninn hvolft er nauðsynlegt að útfæra fjármögnun áður en lengra er haldið

Björn Gíslason, borgarfulltrúi Sjálfstæðisflokksins.



Björn Gíslason borgarfulltrúi.

28. OKTÓBER 2019

HREKKJAVAKA
MIDBERGS

verður haldin í frístundamiðstöðinni Miðbergi og menningarmiðstöðinni Gerðubergi mánudaginn 28. október nk. á milli kl. 14–16.

Draugahús, andlitsmálning og fleira skemmtilegt í boði á okkar árlegu Hrekkjavökugleði.

Í MIDBERGI:

- Nornakaffihús
- Ógediskassar
- Andlitsmálning
- Draugamynd
- Útiöldun

Í GERÐUBERGI:

- Draugahús
- Föndur
- Draugasögur

Það er frítt á skemmtunina en veitingar eru seldar á vægu verði í Nornakaffihúsinu.

Við hvetjum alla til að mæta í skemmtilegum búningum!

Opna Bæjarins bestu í Mjóddinni?

Heimildir herma að Bæjarins bestu opni nýjan sölustað í skiptistöð Strætó Mjódd í Breiðholti þar sem skiptistöð Strætó er til húsa.

Gert er ráð fyrir að félagið Sannir Landvættir sem reka salernisaðstöðu í skiptistöðinni muni taka við rekstri skiptistöðvarinnar á næstunni auk auka við þá þjónustu sem þar er. Þar á meðal að opna kaffistofu og pylsustað. Forráðmenn Sannra landvætta og Bæjarins bestu munu hafa átt í viðræðum um málið en bæjarins bestu munu eiga ónotaðan pylsuvagn sem fluttur var frá Akureyri fyrr í haust.

HEILSUEFLANDI BREIÐHOLT

Eldri borgarar

Bæta gæðaárum í lífið með reglulegri hreyfingu

Bætt andleg og líkamleg líðan eldri borgara er jafn tengd reglulegri hreyfingu eins og í öðrum aldursþópum. Rannsóknir undanfarinna ára sýna að eldri borgarar sem hreyfa sig reglulega með göngu, skokki, leikfimi, sundi, vatnsleikfimi, hjólræðum eða öðrum hætti eru margfalt líklegri til að halda líkamlegri og andlegri heilsu lengur en þeir sem ekki stunda reglulega hreyfingu. Auk þess eru jákvæð áhrif hreyfingar mun meiri ef hreyfingin er stunduð undir handleiðslu íþróttafræðings eða annarra kunnáttuaðila.



Þráinn Hafsteinsson.

Æfingavalið, æfingaákefðin, æfingamagnið og álagið er líklegra til að henta einstaklingunum ef æft er undir handleiðslu íþróttafræðings/þjálfara/kennara. Regluleg hreyfing hefur enn meiri áhrif ef æft er í hópi með öðrum því félagslegar athafnir auðga og efla einstaklingana sem taka þátt í þeim með margvíslegum hætti.

Aldrei of seint að byrja

Það er aldrei of seint að byrja. Hár aldur eða að þú hafir ekki stundað hreyfingu um langt árabil kemur ekki í veg fyrir jákvæð áhrif af reglulegri hreyfingu. Þeir sem eru verst á sig komnir bæta ástand sitt yfirleitt hlutfallslega mun hraðar og meira en þeir sem eru betur á sig komnir. Þá má ekki gleyma hversu dýrmætt það er fyrir heilsuna að daglegar athafnir innihaldi hreyfingu af ýmsu tagi.

Tækifæri eldri borgar til reglulegrar hreyfingar undir handleiðslu kennara í hóp eru fjölmörg í Breiðholti. Félagsmiðstöðvarnar í Gerðubergi og Árskógum bjóða upp á margskonar leikfimi, Qigong, gönguhópa, línudans, stóladans, pútt og boccia auk aðstöðu fyrir kaffisþjall. ÍR býður upp á styrkjandi og liðkandi leikfimi, boccia, gönguhóp og skokkhóp auk aðstöðu fyrir kaffisþjall í ÍR-heimilinu. Breiðholtslaug býður upp á vatnsleikfimi og frábæra aðstöðu fyrir sund og kaffisþjall. Líkamsræktarstöðin World Class býður upp á góða aðstöðu fyrir hvers konar styrkjandi æfingar og aðra hreyfingu.

Allir eldri borgara í Breiðholti eru því hvattir til að nýta sér þessa frábæru kennslu, hvatningu og félagsskap í skipulagðri hreyfingu í hverfinu.

AÐENA
HÁRSNYRTISTOFA

Pangbakka 10 (MJÓDD) • Sími: 557-2053

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

Alþjóðlegt samstarf í FB

Fjölbrautaskólinn í Breiðholti tekur á hverju ári þátt í fjölmörgum erlendum samstarfsverkefnum. Eitt þeirra er Erasmus+ samstarfsverkefnið „WATT in STEaM“ sem þýða má sem „Kvenkyns kennarar í vísindum, tækni, verkfræði og stærðfræði“.

Með FB í þessu verkefni eru kennarar og stjórnendur frá Belgíu, Finnlandi, Þýskalandi, Hollandi, Ítalíu og Portúgal. Verkefnið miðar að því að fjölga stúlkum sem velja nám í vísindum, tækni, verkfræði og stærðfræði. Verkefnið er til tveggja ára og er vinnufundur haldinn í hverju landi fyrir sig þar sem löndin kynna það helsta sem þau hafa gert til að stuðla að aukinni þátttöku kvenna í þessum greinum og hvernig þjóðirnar geta lært af hvor annarri. Á síðasta fundi sem var haldinn í Portúgal tóku þrír starfsmenn FB þátt. Þetta eru þau Ágústa Unnur Gunnarsdóttir alþjóðafulltrúi og kynningarstjóri,



Á myndinni má sjá þau Ágústu Unni, Þóru og Elvar að loknum fundi í Portúgal.

Elvar Jónsson skólameistari og Þóra Óskarsdóttir forstöðukona Fablabs Reykjavíkur. Pann 10.-11.

febrúar 2020 verður alþjóðlegur vinnufundur landanna sjö haldinn í Gerðubergi og í FB.

Náttfatapartí

- og margt fleira um að vera í félagsmiðstöðvum

Félagsmiðstöðvastarfið í Breiðholti fer vel af stað þetta haustið. Fjölbreytt og spennandi dagskrá hefur verið í öllum félagsmiðstöðvum og góð mæting hefur einkennt upphaf vetrarins.

Nú í október var haldinn einn vinsælasti viðburðurinn í félagsmiðstöðvunum Hundrad&ellefu, Hólmasei og Bakkannum, en föstudaginn 11. október var náttfatanótt í öllum félagsmiðstöðvunum. Skráning var mjög góð og mikil stemning um nóttina á öllum stöðum. Boðið var uppá fjölbreytta dagskrá, en sem dæmi má nefna spurningakeppnir, íþróttahús, kvikmyndamarþon, borðtennismót, pizzaveislu, bakstur og margt fleira. Allt gekk vel um nóttina og allir fóru glaðir heim að sofa á laugardagsmorgni. Þar að auki var farið í frábærar ferðir með unglina í 8. bekk. Hólmasel skellti sér í gistingu í Bláfjöllum á meðan Hundrad&ellefu fóru í trampólíngarðinn og gistu svo í félagsmiðstöðinni.

Við viljum vekja athygli á félagsmiðstöðvadeginum, milli



Frá náttfatapartí í félagsmiðstöðvunum í Breiðholti. Reyndar ekki sama náttfatapartíinu og getið er um í fréttinni.

kl. 18:00 og 21:00 miðvikudaginn 13. nóvember. Þá er börnum og unglingunum boðið að taka foreldra, forráðamenn og aðra fjölskyldumeðlimi með í heimsókn í félagsmiðstöðina, en meðal annars verður boðið upp á vöflur, kaffi og djús. Við hvetjum

ykkur til að kíkja í heimsókn í félagsmiðstöðvarnar og kynna ykkur það frábæra starf sem boðið er upp á fyrir 10 til 16 ára börn og unglina í Breiðholti.

NÝTT LEIÐANET

Strætó mun halda opið hús um Nýtt leiðanet á Háskólatorgi, þriðjudaginn 29. október kl. 12.00-14.00 og 16.00-18.00.

Við hvetjum alla áhugasama um samgöngumál að kíkja við og spjalla við starfsfólk Strætó um framtíð almenningssamgangna á höfuðborgarsvæðinu.

Erum á Óðinsgötu 1
sjá nánar á facebook.com/Systrasamlagid
Netverslun: systrasamlagid.is

Gerðu góðverk í dag

907 2002

Hjálparstarf kirkjunnar
www.help.is

Skíðadeild ÍR

Prekæfingar komnar á fullt



Skíðakrakkar hjá ÍR.

Prekæfingar hjá skíðadeild ÍR eru komnar á fullt. 14 til 15 og 12 til 13 ára krakkar ára hittast þrisvar í viku mánudaga, þriðjudaga og fimmtudaga kl. 19:15 til 20:15. 10 til 11 og 8 til 9 ára hópar hittast á laugardögum

og miðvikudögum.

6 til 7 ára og 5 ára og yngri hittast á laugardögum. Nánari upplýsingar er að finna hjá þjálfurum og á facebook síðum hópana.

Ekki harka af þér höfuðhögg

Talsverðar umræður hafa orðið um höfuðhögg í íþróttum og afleiðingar þeirra að undanförunu. Höfuðhögg getur haft alvarlegar afleiðingar.

Fjallað er um málið á heimasíðu ÍR, sagt að til séu mörg dæmi um höfuðhögg í knattspyrnu og fleiri íþróttum. Sagt er frá því að KSÍ og ÍSÍ hafi í samstarfi unnið fræðslumyndbönd tengd þessu mikilvæga viðfangsefni. Annars vegar er um að ræða viðtalsmyndbönd þar sem Heiðrún Sara Guðmundsdóttir og Elfar Árni Aðalsteinsson deila reynslusögum og hins vegar grafísk myndbönd með mikilvægum upplýsingum, m.a. um fyrstu viðbrögð.



ÍR-ingar geta verið stoltir

ÍR-ingar eru með fjögur af stigahæstu afrekum Íslendinga skv. stigatöflu IAAF. Þetta kemur fram hjá Frjálsíþróttasamband Íslands sem nýlega birti upplýsingar um fimm stigahæstu afrek síðasta sumars. ÍR-ingar geta verið stoltir enda áttu þeir fjögur af fimm stigahæstu afrekunum samkvæmt alþjóðlegri stigatöflu Alþjóða Frjálsíþróttasambandsins (IAAF).

Guðbjörg Jóna Bjarnadóttir ÍR (17 ára) hafnaði í 4. og 5. sæti með afrek sín í 100m og 200m hlaupum síðasta sumar. Hún hlaut 1.081 stig fyrir 100m hlaup sitt á unglingamótinu Bauhaus Junioren Gala í Mannheim í Þýskalandi þar sem hún hljóp á 11,56 sek sem var bæting á aðeins klukkutíma gömlu Íslandsmeti ÍR-ingsins Tíönu Óskar Whitworth. Guðbjörg Jóna náði síðan Íslandsmeti í 200m hlaupi er hún hljóp á 23,45 sekúndum á MÍ 15-22 ára á Selfossi í júní og fékk fyrir það 1.090 stig.

Aníta og Guðjón Valur

Þriðja stigahæsta afrekið síðastliðið sumar átti Aníta Hinriksdóttir (23 ára). Hún fékk 1.096 stig fyrir 1.500m hlaup sitt í Henglo í Hollandi þar sem hún hljóp á 4:14,00 mínútum. Hún hefur átt við meiðsli að stríða að undanförunu og hafa þau svo sannarlega sett mark sitt á æfingar og keppni hennar á þessu ári og því síðasta, einkum og sér í lagi í 800m hlaupi. Hún er vonandi að koma sterk til baka.

Stigahæsta afrekið átti Guðni Valur Guðnason (24 ára). Hann kastaði 64,77 metra á móti í lok maí í Viimsi í Eistlandi og hlaut fyrir það 1.148 stig sem er árangur á heimsmeðallíkvarða enda er Guðni listaður 30. í heiminum með þann árangur. Guðni var eini Íslendingurinn sem keppti á HM í Doha í

Guðni Valur Guðnason kastaði 64,77 metra á móti í lok maí í Viimsi í Eistlandi kastaði 64,77 metra á móti í lok maí í Viimsi í Eistlandi kastaði 64,77 metra á móti í lok maí í Viimsi í Eistlandi.

byrjun september. Meiðsli og veikindi settu strik í reikninginn hjá Guðna á þessu ári. Hann þurfti meðal annars að leggjast inn á sjúkrahús vegna lífhimnubólgu í upphafi árs og mátti hann ekki gera neitt í einn og hálfan mánuð á eftir það.

Þessi listi tilgreinir aðeins toppurinn á ísjakanum hjá ÍR-ingum ef svo má að orði komast. Sumarið markaðist af mjög góðum árangri og bætingum hjá fjölmörgum iðkendum, jafnt í hlaupum, stökkum og kastgreinum, og ljóst er að bjartir tímar eru fram undan.



Fréttir

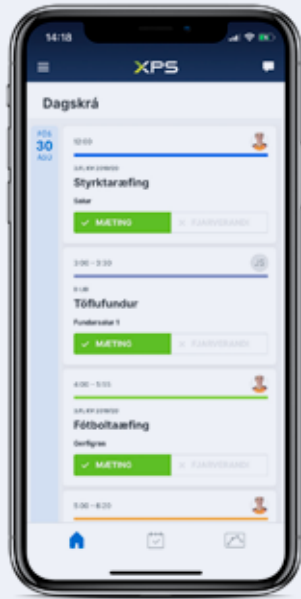
Íþróttafélag Reykjavíkur
Skógarseli 12 • Sími 587 7080
Tölvupóstur: ir@ir.is
Heimasíða: ir.is

ÍR gerir samning við Sideline Sports

ÍR hefur gert þriggja ára samstarfssamning við fyrirtækið Sideline Sports. Samstarfssamning snýst um notkun ÍR á hugbúnaði Sideline Sports. Hugbúnaðurinn mun þó aðeins nýtast fyrir handknattleiks-, körfuknattleiks- og knattspyrnudeild félagsins.

Samningurinn kveður á um að félagið geti nýtt sér samskipta- og tímastjórnunarhluta búnaðarins. Þjálfarar, iðkendur og ekki síst foreldrar og forráðamenn geta nýtt sér þá útfærslu til að skipuleggja daglegt líf barna sinna hjá deildunum. Þar að auki geta þjálfarar nýtt sér leikgreiningar- og þjálfunarhluta hugbúnaðarins til að halda áfram og bæta í faglegt starf þjálfara hjá félaginu.

Sideline Sports hefur um árabil boðið íþróttafélögum um allan heim upp á hugbúnaði sem nýtist vel við skipulag og leikgreiningu í íþróttum.



Sími: 588 9705
www.skautaholl.is

Opnunartímar:

Mánud., Þriðjud. og Miðvikud.
12:00 til 15:00.

Fimmtudaga
12:00 til 15:00 og 17:00 til 19:30.

Föstudaga
13:00 til 19:00.

Laugardaga og Sunnudaga
13:00 til 18:00.

Skólar og sérhópar: Mánudag til föstudags
10:00 til 15:00.



HEIMASÍÐA ÍR
www.ir.is



GETRAUNANÚMER

ÍR ER 109

nokian
TYRES

KEYRÐU Á ÖRYGGI!

**Styrktu Bleiku slaufuna
og kaupu Nokian gæðadekk á frábæru verði!**



Á Íslandi vitum við að vetrarveður getur þýtt allskonar veður. Þess vegna hefur Nokian þróað vetrar- og nagladekk sem henta fjölbreyttu veðurfari norðlægra slóða og tryggir öryggi farþega bílsins. Hluti af söluágóða Nokian gæðadekkja í október og nóvember rennur til Bleiku slaufunnar.

**VERTU TÍMANLEGA!
PANTAÐU TÍMA Í DEKKJASKIPTI
Á MAX1.IS NÚNA!**



**FINNDU
DEKKIN ÞÍN
Á MAX1.IS**

VERÐDÆMI:
**NOKIAN
NORDMAN7
205/55 R16
15.990 KR./STK.***

VERÐDÆMI:
**NOKIAN
WR SNOWPROOF
185/60 R15
11.990 KR./STK.***

VERÐDÆMI:
**NOKIAN
NORDMAN7 SUV
235/55 R17
29.990 KR./STK.***

VERÐDÆMI:
**NOKIAN WR SUV4
235/55 R17
28.990 KR./STK.***

*FAST VERÐ

MAX1
BÍLAVAKTIN

Opnunartími: Virka daga kl. 8-17 og laugardaga sjá MAX1.IS
Bíldshöfða 5a 110 Reykjavík | Jafnaseli 6 109 Reykjavík | Dalshrauni 5 220 Hafnarfirði | S. 515 7190

MAX1.IS