

Breiðholtsblaðið

Útgefandi: Borgarblöð ehf.
Eiðistorgi 13-15 • 172 Seltjarnarnes • Pósthólf 171
Ritstjóri: Þórður Ingimarsson • Sími 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: Póstdreifing ehf.
1. tbl. 30. árgangur
Breiðholtsblaðið er dreift frítt í öll hús í Breiðholti

Frístundastyrkur

Börn eiga rétt á frístundastyrk að upphæð 75 þúsund krónur á þessu ári. Íþróttastyrkurinn tryggir að öll börn á aldrinum sex til 18 ára í Reykjavík geti tekið þátt í uppbyggilegu frístundastarfi. Foreldrar og forráðamenn barna ráðstafa styrknum í samstarfi við börn sín til námskeiðs sem hægt er að borga með styrknum.

Þótt mörg börn sækja námskeið af ýmsum toga hefur þó ekki þýtt að öll börn sækja námskeiðahald eða eigi kost á því.

Ástæður þess að börn taka ekki þátt frístundastarfi geta verið af ýmsum toga. Mismunandi hugsunarháttur fólks. Mismunandi uppruni getur komið við sögu. Fólk sem er frá löndum eða búsvæðum þar sem ekki er sama hefð fyrir frístundastarfi og hér áttar sig ef til vill ekki á þeim möguleiðum sem felast í frístundastarfi. Efnahagur fólks á einnig þátt í máli. Með frístundastyrknum er meðal annars verið að koma til móts við þann vanda.

Full ástæða er til að hvetja foreldra, forráðamenn og börn til þess að notfæra sér það frístundastarf sem er í boði. Með frístundastarfi gefst börnum tækifæri til þess að læra og þroskast umfram það sem hefðbundið skólastarf býður upp á. Frístundastyrkurinn er til þess að gefa fólki kost á þessum sjálfsagða möguleika í uppeldisstarfinu.

www.borgarblod.is



Hafðu lyfin tilbúin þegar þú sækir
eða fáðu lyfin send heim

Pantaðu á appotek.is
eða í síma 568 0990

Garðs Apótek - í yfir 60 ár

Sogavegi við Réttarholtsveg
Ópið 9-18 virka daga.

Starfsnámsaðstaðan stækkuð í FB



Dagur B. Eggertsson borgarstjóri, Guðrún Hrefna Guðmundsdóttir skólameistari og Ásmundur Einar Daðason. Mynd: Þórdís Erla Ágústsdóttir.

Stór viðburður varð í sögu Fjölbrautaskólans í Breiðholti 19. janúar sl. Þá undirrituðu Ásmundur Einar Daðason mennta- og barnamálaráðherra og Dagur B. Eggertsson borgarstjóri viðauka við samning um stækkun á starfsnámsaðstöðu við Fjölbrautaskólann í Breiðholti. Stækkunin nemur alls um 2.400 fermetrum og er fyrir nám í húsasmíði, rafvirkjun og listgreinum. Hin nýja verknámsbygging mun rísa á byggingarreit skólans við Hraunberg sem viðbót við Smiðjuna þar sem nú er kennd húsasmíði og myndlist.

Þessi uppbygging á húsakosti skólans er brýn og afar kærkomin sem viðbragð við aukinni aðsókn nemenda í verk- og listgreinar. Fjölbrautaskólinn í Breiðholti er einn stærsti starfs- og listnámskóli landsins og hafa umsóknir um skólavist aldrei verið fleiri. Búist er við frekari fjölgun

á næstu misserum og mun þessi stækkun gera skólanum kleift að veita nemendum sem í skólann sækja fyrirtaks aðstöðu og þjónustu.

Húsið verður byggt samkvæmt stöðlum um sjálfbærni, enda mikilvæg fyrirmynd fyrir þá kennslu sem þar skal fara fram. Við hönnun byggingarinnar verður gert ráð fyrir að hún uppfylli skilyrði um BREEAM vottun í samræmi við Loftslagsáætlun Reykjavíkurborgar 2021 til 2025. Kostnaðarskipting milli ríkis og borgar er 60% og 40% eins og kveðið er á um í lögum um framhaldsskóla. Að undirritun lokinni var ráðherra og borgarstjóra boðið til hádegisverðar í mötuneyti nemenda ásamt yfirstjórn skólans, formanni og varaformanni nemendafélagsins, sviðstjórum rafmagns, húsasmíði og listgreina ásamt fulltrúum nemenda af þessum brautum.

Orkustöðin við Suðurfell römpuð upp



Samankomin við Orkuna við Suðurfell. Á hópmyndinni eru forsvarsaðilar frá Orkunni, Römpum upp Ísland, Sjálfsbjörg, Öryrkjabandalaginu, Hverfisstjórn Breiðholts, Innviðaráðuneytinu og mennta- og barnamálaráðuneytinu.

Orkustöðin við Suðurfelli í Breiðholti hefur verið römpuð upp. Var það gert í samstarfi Römpum upp Ísland og Sjálfsbjörg landssamband hreyfihamlaðra. Orkustöðin í Suðurfelli er fyrsta bensinstöð landsins sem er aðgengileg fyrir hreyfihamlaða.

Ramparnir voru formlega teknir í notkun þegar Þuríður Harpa Sigurðardóttir formaður Öryrkjabandalagsins, og Margrét Lilja Arnheiðardóttir formaður

Sjálfsbjargar, mættu og fylltu á tankinn. Aðgengi hreyfihamlaðra er bætt með því að hækka stéttina í kringum þrjár bensindælur og færa greiðsluvélarnar neðar. Bílastæðin hafa einnig verið breikkuð og allt aðgengi að og inn í verslunum verið rampað upp. Auk orkugjafa þá eru Lyfjaval og Sbarro með verslun og þjónustu í Suðurfelli Breiðholti og settir hafa verið sjálfvirkir hurðapnar, aðgengilegt salerni og borð í réttri hæð.

Viltu vinna hjá Umhverfisfyrirtæki ársins í sumar?

Þökk sé hreinni íslenskri orku skilur álið okkar eftir sig eitt minnsta kolefnisspor í heimi. Framtíðin er spennandi í álframleiðslu á Íslandi og mun framþróun grænnar álframleiðslu hafa raunveruleg áhrif á útblástur gróðurhúsalofttegunda á heimsvísu.

Við erum að leita að metnaðarfullu og duglegu fólki af öllum kynjum í fjölbreytt og vel launuð störf. Norðurál leggur áherslu á heilsusamlegt, öruggt og ánægjulegt starfsumhverfi í nágrenni Reykjavíkur. Velkomin í hópinn!

Nánari upplýsingar á nordural.is

Hreint ál úr íslenskri orku

VIÐTALIÐ

Seljakirkja er ákveðinn þáttur í félagslífi í Seljahverfi

- segir Sigurður Már Helgason prestur við Seljakirkju

Sigurður Már Helgason tók við starfi prests við Seljakirkju á liðnu eftir að Bryndís Malla Elíðóttir varð prófastur í Reykjavíkurprófastsdæmi eystra. Sigurður Már er Reykvíkingur fæddur 1990. Hann lauk stúdentsprófi frá Verslunarskóla Íslands árið 2010, stundaði nám í viðskiptafræði við Háskóla Íslands en leiðin lá svo í guðfræðideildina. Sigurður Már útskrifaðist með mag. theol. próf frá Háskóla Íslands vorið 2020. Hann var vígður til prestsþjónustu hjá Kristilegu skólahreyfingunni í mars 2021. Eiginkona Sigurðar Mús er Heiðdís Haukadal Reynisdóttir, verkefnastjóri í rafrænum kennslumálum hjá Háskóla Íslands. Þau eiga eina dóttur.

Hvaðan er Sigurður upprunninn? „Ég er ekki Breiðhyltingur en kem engu að síður úr Reykjavík. Ég er í minnihluta að því leyti sem prestur. Margir sem koma í guðfræðideildina eru utan af land eða eiga ættir á ýmsum stöðum vítt og breytt um landsbyggðina. Ég var einn af þeim fáu sem var eingöngu úr Reykjavík. Ég hef heldur aldrei starfað út á landi og endaði í Breiðholtinu.“ Sigurður Már er ættaður úr Leitunum í Austurbæ Reykjavíkur. Fyrst í Miðleitinu og síðan í Hvassaleitinu. Þegar hann stofnaði til fjölskyldu og fór að búa festu hann og kona hans kaup á íbúð á Grensásveginum sem er á sama reitnum og Leitin í borgarbyggðinni. „Við erum fjögur systkinin og búum öll hringinn í kringum foreldra okkar sem búa enn í Hvassaleitinu. Ýmsir kostir fylgja því að stórfjölskyldan búi að sama svæði. Stutt að skreppa á milli og stutt að fá pössun hjá skyldfólkinu.“

Merkilegt val miðað við fjölskyldusögu
Sigurður Már valdið guðfræðina þegar koma að háskólanámi. Hvað

stýrði honum inn á þá braut. Hann segir valið merkilegt miðað við fjölskyldu bakgrunn sinn. „Fólk býst ef til vill einhverri sögu um köllun sem svar við þessari spurningu. En í mínu tilfelli er engin slík saga til. Ég var í Verslunarskólanum. Verslunar- og viðskiptanám hefur verið hálfgerð fjölskyldusport hjá mínu fólki. Faðir minn er viðskiptafræðingur og systkini mín lærðu hagfræði. Öll þrjú systkini mín starfa banka. Ég er því svartí sauðurinn í þessari hag- og viðskiptafræðifjölskyldu. Valdi mér aðra leið.“

Fann mig ekki í fjölskyldu sportinu
En hvernig kom guðfræðin til. „Ég byrjaði í viðskiptafræðinni en fann mig ekki í fjölskyldu sportinu ef ég orða það þannig. Ég var meira að leita fyrir mér um hvað ég ætti að gera. Þótt ég komi ekki úr kirkjurækinni fjölskyldu þá hef ég alltaf átt mína trú. Ég er alinn upp við að bera virðingu fyrir trúnni. Ég fór að rækta trúarvitundina meira eftir að ég komst á unglingsár. Þessi ár þegar maður er að mynda sitt sjálf. Ákveða fyrir hvað maður vill standa. Þegar ég sá



Sigurður Már Helgason prestur við Seljakirkju.

fram á að ég myndi ekki endast í viðskiptafræðinni fór ég að horfa meira í kringum mig og þá var það guðfræðin sem fór að heilla mig. Guðfræðinámið er mjög fjölbreytt. Það byggist meðal annars á tungumálum og heimspeki, siðfræði og sálgæslu. Þetta nám er með marga anga. Það eina sem vantar er stærðfræðin. Henni er alveg sleppt í guðfræðináminu. Ég byrjaði á að taka eitt námskeið. Athuga hvernig mér líkaði þetta og það varð úr, ég hélt áfram.

Gallinn við Kaupmannahöfn er danskan
Sigurður Már og Heiðdís lögðu lykkju á leið sína á námsárunum og fluttu til Kaupmannahafnar. Sigurður stundaði skiptinám þann tíma. Þau hjónin völdu sér áfangastað sem þau gátu bæði verið í námi. Hún í markaðsfræði en hann í guðfræði. Hann segir að megin gallinn á Kaupmannahöfn sé danskan sem nær ómögulegt sé að skilja. „Ég var svo heppinn að geta stundan námið að miklu leyti á ensku. Ég held að ég hafi

lært eina setningu í dönsku. Að biðja um poka undir innkaupin „en pose“ í verslunum. Einu sinni var ég staddur á krá að panta mér bjór sem hét númer 16. Ég ætlaði að slá um mig og panta hann á dönsku. Konan á barnum skildi mig ekki og vildi greinilega ekki koma neitt til móts við mig. Svo benti ég á bjórinn sem ég vildi. „Ahh, sæksten“ sagði hún þá og ég hafði borið dönsku töluna fram með of hörðum hreim. Æ-hljóðið hafði ekki heyrst nægilega vel. Engin leið er að ná þessum framburði. Hann er svakalegur. Þeir eru líka að skipta

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

Næg bílastæði
VELKOMIN

Mjóddin

meira og meira yfir í ensku. En ég sigldi til hafnar. Ekki þó til að nema einhver fræði eins og Megas kvað um Jón Sigurðsson forðum. En ég hafði gott af þessari dvöl. Í náminu var meðal annars fjallað um danska guðfræðinginn og heimspekinginn Sören Kirkegaard og sú kennsla fór fram á ensku. Ég var langt kominn með guðfræðinámamið hér heima og þetta nýttist mér lítið upp á einingarnar að gera. Ég átti eftir áfanga í grísku. Grískukennslan var ekki í boði nema á dönsku og ætla að reyna að læra grísku á dönsku var ekki mjög spennandi. Allavega ekki fyrir mig. En það var gaman að prufa þetta. Allt nýtt eykur vísýni.“

Áttaði mig ekki á að fá prestsstarf í Reykjavík svona fljótt

„Þegar ég lauk náminu ákvað ég að guðfræðin skyldi verða mín hilla í lífinu. Ég áttaði mig hins vegar ekki á því að ég myndi fá prestsstarf og það í Reykjavík svona fljótt. Konan mín var að vinna í háskólanum á þjónustusviðinu. Einhverju sinni var hún með fund fyrir kennara í efnafræði. Fundarefnið mun hafa verið hvernig bregðast ætti við nýjum svæðum sem urðu til vegna kóvid og samkomutakmarkana sem þeim fylgdu. Mikil pressa myndaðist innan háskólasamfélagsins um að halda kennslu áfram þegar fólk mátti helst ekki hittast. Eftir fundinn kom einn kennarinn til hennar og spurði hana um þríkrossinn sem hún var með um hálsinn. Hún gengur með þríkross sem móðir hennar á. Um leið og hann benti á krossinn spurði hann um hvort hann mætti spyrja hana persónulegrar spurningar. Henni brá aðeins við spurninguna. Nú vildi efnafræðiprófessor fara að



Margvíslegt félagsstarf fer fram í Seljakirkju. Þarna er verið að æfa barnakór.

spyrja hana um krossinn. Hún bjóst jafnvel við að hann ætlaði að fara að rakka trúna niður. Hún játaði spurningu hans og hann spurði þá hvort hún bæri krossinn af trúarlegum ástæðum eða eingöngu til skrauts. Hún kvaðst bera hann ef trúarlegum ástæðum og þá fóru þau að spjalla meira. Þá kom í ljós að hann var í stjórn félags, Kristilegri skólahreyfingu. Hreyfingu sem vinnur með ungu fólki og starfar á sama grundvelli og þjóðkirkjan og er í miklu samstarfi við hana. Í ljós kom að þau voru að leita eftir nýjum starfsmanni. Í framhaldi spurði hann hana um hvort hún þekkti einhvern sem væri að vinna á þessu sama sviði. Jú, hún kvaðst þekkja hann og sagði að maðurinn sinn hafi verið að útskrifast úr guðfræðinámi og

væri að leita sér að einhverju að gera. Ég bjóst við að fara að sækja um hjá útfararþjónustu, heimilum fyrir eldri borgara eða jafnvel við leikskóla eins og stundum gerist á meðal nýútskrifaðra guðfræðinga. Eða þá að sækja um brauð úti á landi eins og margir gera. Hefja starfsferilinn þar. Ég gerði mér grein fyri að ég þyrfti ef til vill að hefja starfsferilinn þar þótt ég sé fæddur og uppallinn í Reykjavík og hafi aldrei búið annars staðar fyrir utan árið í Danmörku og eigi allt mitt tengslanet hér í borginni.“

Hvatti mig til að sækja um starf hjá KSH

Þetta samtal endaði með að hann hvatti hana til þess að hvetja mig til þess að sækja um sem ég gerði.

Ég hafði ekki heyrt um þetta félag áður. Ég hafði komist í gegnum alla guðfræðina án þess að hafa heyrt á það minnst. Ég sótti um og tók síðan við sem starfsmaður þar. Konan mín var mjög ánægð með að þurfa ekki að elta mig út á land enda innfæddur höfuðborgarbúi líkt og ég sjálfur. Komin með góða vinnu hér og við búin að eignast barn. Eftir nokkurn tíma var óskað eftir því að ég fengi mig vígðan. Agnes biskup samþykkti það og ég var vígður sem æskulýðsprestur við Kristilegu skólahreyfinguna, stundum kallaður skólaprestur. Ég starfaði þarna fyrir KSH í hálfu starfi og síðan fyrir KFUM og KFUK á móti.“

Æskulýðsstarfið hjálpaði mér

Sigurður kveðst hafa ætlað sér að stoppa aðeins lengur hjá KSH. En þá hafi sú staða komið upp að hafa verið hvattur til að sækja um prestsstarf við Seljakirkju. Preststarfið losnaði þegar Bryndís Malla Elísdóttir tók við prófaststarfi af séra Gísla Jónassyni þegar hann varð emerítus og fór á eftirlaun. Ég vissi ekki um hversu mikla möguleika ég ætti enda sóttu á annan tug presta og guðfræðinga um starfið. Ég var búinn að vinna sem æskulýðsfulltrúi og áleit að það gæti hjálpað mér. Ég gæti átt einhverja möguleika. Að öðrum kosti hefði ég trúlega ekki lagt inn umsókn. Ég þekkti Ólaf Jóhann Borgþórsson sóknarprest ekkert fyrir en við sáum strax að við myndum geta orðið góðir samstarfsfélagar.

Frábær hópur í Seljakirkju

Sigurður Már kveðst kunna vel við sig í Seljakirkju. Hann eigi frábært samstarfsfólk. Samstarf prestanna í Seljakirkju hefur til að mynda gengið einkar vel. „Við höfum orðið góðir vinir og það er frábær hópur sem starfar hér í kirkjunni. Safnaðarvitundin í kringum Seljakirkju er sterk og margt frábært fólk kemur hingað í kirkjuna. Kirkjan er einnig hönnuð þannig af hendi Sverris Norðfjörð arkitekts sem teiknaði hana að hún nýtist líka sem félagsheimili. Margir eiga því leið hingað hvort sem um eiginlegt kirkjustarf sé að ræða eða aðra félagsstarfsemi. Seljakirkja er ákveðinn þáttur í félagslífi í Seljahverfi.

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



Pórunn Pálsdóttir
lögg. fasteignasali
Sími: 773 6000



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



Pröstur Þórhallsson
lögg. fasteignasali
Sími: 897 0634



Jörunn Skúladóttir
lögg. fasteignasali
Sími: 845 8958



Axel Axelsson
lögg. fasteignasali
Sími: 778 7272



Atli S. Sigvarðsson
lögg. fasteignasali
Sími: 899 1178



Svan G. Guðlaugsson
lögg. fasteignasali
Sími: 697 9300



Jason Ólafsson
lögg. fasteignasali
Sími: 775 1515



Páll Þórólfsson
aðstm. fasteignasala
Sími: 893 9929



Helgi Jónsson
aðstm. fasteignasala
Sími: 780 2700



Hilmar Jónasson
lögg. fasteignasali
Sími: 695 9500



Ragnheiður Pétursdóttir
hdl. og löggiltur fasteignasali



Harpa Rún Glad
hdl. og löggiltur fasteignasali

Fasteignasalan

Miklaborg

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

Með þér alla leið

Hverfissjóður

Hægt að sækja um tvisvar á ári

Séð yfir Neðra Breiðholt.

Nú er hægt að sækja um í hverfissjóð tvisvar á ári. Hægt verður að sækja um í sjóðinn frá 15. mars til 15. apríl og frá 15. september til 15. október ár hvert. Með því að hafa umsóknartímabil tvisvar á ári þykir jafnræði aukast á milli umsækjenda hvað varðar úthlutun úr sjóðnum yfir árið. Einnig verður þetta til þess að einfalda feril umsókna og úthlutunar auk þess sem afgreiðsla styrkumsókna í íbúaráðum Reykjavíkurborgar yrði markvissari.

Breytingin gerir styrkumsækjendum kleift að skipuleggja verkefni sín enn frekar með tilliti umsóknartímans þar sem verkefnin eru oft á tíðum árstíðabundin. Tilgangur hverfissjóðs er að efla félagsauð, samstöðu og samvinnu íbúa í hverfum Borgarinnar, stuðla að fegrun hverfa, auka öryggi og auðga mannlíf með fjölbreyttum hætti þannig að tekið sé mið af þörfum íbúa. Sjóðurinn styrkir þá sem vilja leggja sitt af mörkum og standa fyrir hverfistengdum verkefnum og/eða viðburðum. Lögð er áhersla á að styrkja verkefni sem nýtast öllum eða stórum hluta íbúa hverfisins, stuðla að þátttöku fjölbreyttra hópa í mannlífi hverfisins eða miða að fegrun eða uppbyggingu svæða sem nýtast stórum hluta íbúa.

Fjölskyldumiðstöðin í Gerðubergi

Nýtt ár með fjölbreyttri dagskrá

Fjölskyldumiðstöðin og félagsstarfið í Gerðubergi byggir á traustum grunni eftir áratuga starfsemi. Í október sl. létu af störfum þær Elísabet Karlsdóttir forstöðumaður og Álfhildur Hallgrímsdóttir verkefnastjóri sem stýrt höfðu starfinu með farsælum hætti undanfarin ár. Við þeirra störfum tóku Mariska Kappert félagsráðgjafi sem forstöðumaður og Mirela Protopapa sem verkefnisstjóri. Í byrjun nýs árs er lögð áhersla á að halda farsælu starfi gangandi og að bæta við starfsemi sem eftirspurn er eftir í samfélaginu hverju sinni.

Kaffistofan og hannyrðaaðstaðan í Búkollulaut er opið alla daga frá 08:30-16:00 og allir eru velkomnir í kaffi, spjall, handavinnu eða að lesa blaðið. Hinir vinsælu danstímar Auðar Hörpu er komnir af stað á ný svo allir geta byrjað vikuna með glans á mánudögum. Vinsæli félagsvistarhópurinn okkar kemur saman á miðvikudögum kl. 13:00. og línudansinn á sinn sess á fimmtudagsmorgnum frá kl. 11:00. Þrónakaffið okkar er frá kl 10:00 á föstudögum þar sem stór hópur kemur saman til að þrjóna og spjalla. Söngfuglar geta komið við á mánadögum og föstudögum kl. 13:00 en þá æfir Gerðubergskórinn og er nóg pláss fyrir fleiri söngvara. Auk þess sem hér er nefnt er fjöldi annarra atriða á dagskránni alla vikuna. Þá hefur TINNU-verkefnið aðsetur í Fjölskyldumiðstöðinni en tilgangur þess er að auka lífsgæði foreldra og barna, rjúfa vítahring fátæktar og um leið félagslega arfinn þ.e. að auka líkurnar á að börnum þessara foreldra vegni betur í framtíðinni en foreldrunum.

Ný starfsemi

Með breyttri íbúasamsetningu í Breiðholti undanfarin ár hefur skapast þörf fyrir að skapa aðstöðu og tækifæri fyrir fólk með fjölbreyttan bakgrunn til að hitta fólk, taka þátt í félagsstarfi og mynda tengsl til að verða virkir þátttakendur í samfélaginu. Fyrir utan reglulega starfsemi okkar eru nýir og spennandi hlutir að gerast. Pólska bókasafnið hefur nú flutt starfsemi sína í aðstöðu Fjölskyldumiðstöðvarinnar á neðri hæðinni í Gerðubergi. Á miðvikudögum milli 15:30 og 18:30 er fólk velkomið til að fá lánaðar pólskar bækur. Formleg opnun pólska bókasafnsins í Gerðubergi verður svo í febrúar og auglýst nánar þegar nær dregur. Við höfum



Ræktun hefur verið eitt af verkefnum í félagsstarfinu í Gerðubergi og notið vinsælda.



Tölvunámskeið í félagsstarfinu í Gerðubergi.

einnig sett af stað zumba-námskeið fyrir konur af erlendum uppruna sem ganga í hijab. Áhugafólk um skák er velkomið á miðvikudögum milli 18:30 – 20:30. Á nýju ári verður líka komið að stað heimanámsaðstoð fyrir börn í samstarfi við grunnskóla hverfisins.

Kallað eftir hugmyndum og tillögum

Hvetjum fólk til að kynna sér starfsemina og taka þátt í starfi hinna ýmsu hópa. Allar hugmyndir eru vel þegnar. Hægt er að sjá dagskrána okkar á facebook <https://www.facebook.com/gerduberg111> eða í Morgunblaðinu.

Íbúaráð Breiðholts

Leggur áherslu á starf foreldrafélaganna

Á síðasta fundi íbúaráðs Breiðholts kom fram að vart verði metið til fjár hversu mikilvægt samfélagslegt framlag sé af starfsemi foreldrafélaga. Dæmi og rannsóknir sýni að þátttaka og sýnileiki foreldra skipti miklu máli þegar kemur að forvörnum barna í skóla- og tómstundastarfi.

Þá kemur fram í bókun ráðsins að samvinna og samkennd virðist einkenna starfsemi foreldrafélaganna í Breiðholti. Því einstaklega virðinga- og þakkarvert samfélagslegt framlag foreldrasamfélagsins í Breiðholti. Íbúaráðið vill hvetja foreldrafélögin áfram til dáða í þeirri áskorun sem fram undan er eftir veirufaraldurinn að auka þátttöku, takast á við hegðunarvanda og finna leiðir til að virkja fjölbreyttari félagsauð foreldra og barna í starfinu sem fram undan er.

Styrkir veittir

Ráðið samþykkt einnig að veita Foreldrafélagi Breiðholtsskóla styrk að upphæð kr. 150.000 vegna verkefnisins Jólaföndur. Samþykkt að veita ÍR styrk að upphæð kr. 730.000 vegna verkefnisins Þorralót



Sara Björg Sigurðardóttir formaður íbúaráðs Breiðholts.

ÍR. Samþykkt var að veita Hollvinum Árskóga styrk að upphæð kr. 400.000, vegna verkefnisins Líkamsræktarhorn Árskóga og samþykkt að veita Steinunni Þórarinsdóttur styrk að upphæð kr. 50.000, vegna verkefnisins Áfram krakkar.

Útfararþjónusta í yfir 70 ár

Vesturhlíð 2 | Fossvogi | s. 551 1266 | utfor@utfor.is | utfor.is

VIÐ ÞJÓNUM ALLAN SÓLARHRINGINN

RECARO

Barnabílstólar í úrvali

SEAT FIX

AIR CIRCULATION SYSTEM

LIGHT WEIGHT

ISO FIX

HERO

ECE NORM R 44/04

ADVANCED (SIDE) PROTECTION

3 POINT BELT

BÍLASMIÐURINN HF

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

Margir viðburðir við útskrift FB

Margir viðburðir við útskrift FB í desember. Má þar nefna að Ásta Bína Lárusdóttir Long nýstúdent söng tvö lög. Við flygilinn var Pálmi Sigurhjártarson og trompetleikari var Jakob von Oosterhout.

Tveir nemendur fluttu ræður nýútskrifaðra, þau Eva Björk Eggertsdóttir og Tómas Aron Gíslason. Fjölmarginir nemendur hlutu verðlaun og viðurkenningar fyrir góðan námsárangur. Einnig var sigurvegaranum

í jólakortasamkeppni skólans veitt verðlaun, en það var Emma Noviczski nemandi á myndlistarbraut sem sigraði. Dúx skólans var Karin Rós Sigurðardóttir Wium sem lauk stúdentsprófi af myndlistarbraut með einkunnina 9.24. Semídúx skólans var Ágúst Orri Hjálmarsson sem lauk stúdentsprófi af opinni braut með einkunnina 9.20.



Ásta Bína Lárusdóttir Long söng tvö lög.



Hópurinn sem útskrifaðist frá FB að lokinni haustönn 2022.



Guðrún Hrefna Guðmundsdóttir skólameistari afhendir verðlaun.



Tómas Aron Gíslason og Eva Björk Eggertsdóttir fluttu ræður við útskriftina.

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

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



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

mwww.bilprof.is

Grantul pentru activități sportive și de recreere crește anul 2023 și va fi de 75.000 kr.

Grantul pentru activități sportive și de recreere face parte din sistemul de granturi care asigură tuturor copiilor cu vârsta cuprinsă între 6 și 18 ani care trăiesc în Reykjavík oportunitatea de a participa la activități sportive și de recreere constructive.

RECREATION CARD

Părinții sau tutorii, cu ajutorul copiilor lor, decid la ce activitate de recreere/curs dorește să participe copilul și folosesc acest grant pentru a plăti. Mai multe informații despre cardul de agreement sunt accesibile aici;

<https://fristund.is>. Centrul de servicii sociale South Reykjavík

Număr de telefon 411 1300. breidholt@reykjavik.is

เงินช่วยเหลือ

Beca de ocio y deportes de 75.000 coronas para usar durante el año 2023 .

Esta beca asegura que todos los niños de 6 a 18 años que residen en Reykjavík puedan participar en actividades de ocio y deportes.

Los padres o tutores junto con sus hijos, deciden en qué tipo de actividad desean registrarse. Mas información en www.fristund.is y en el centro social “Suðurmiðstöð” en el teléfono 411 1300 o en breidholt@reykjavik.is

LAISVALAIKIO STIPENDIJA

75.000 kr. dofinansowania od roku 2023.

Karta rekreacyjna-sportowa ma gwarantować wszystkim mieszkającym w Reykjavíku dzieciom w wieku 6 do 18 lat okazję do uczestnictwa w konstruktywnej rekreacji. Rodzice/Opiekunowie we współpracy z dzieckiem przydzielają dofinansowanie na wybrane zajęcia wspierane wspomnianym grantem. Szczegółowe informacje można znaleźć na stronie www.fristund.is lub w Centrum Południe (Suðurmiðstöð) pod telefonem 411 1300 lub tu: breidholt@reykjavik.is



SUBVENȚII PENTRU ACTIVITĂȚI

BECA DE OCIO Y DEPORTES



[breidholt.is](https://www.instagram.com/breidholt.is)



[breidholtid](https://www.facebook.com/breidholtid)

FRÍSTUNDASTYRKUR

Breiðholt

ÍÞRÓTTIR OG FRÍSTUNDIR

75.000 kr. styrkur frá og með árinu 2023

Íþróttir og frístundastyrkurinn tryggir að öll börn á aldrinum 6 -18 ára í Reykjavík, geti tekið þátt í uppbyggilegu frístundastarfi.

Foreldrar/forráðamenn ráðstafa styrknum í samstarfi við börn sín til námskeiðs sem hægt er að borga með styrknum.

Frekari upplýsingar má finna á www.fristund.is og hjá

Suðarmiðstöð í síma 411 1300 eða á breidholt@reykjavik.is

البطاقة الترفيهية

2023 the recreation grant will be 75.000 kr.

The recreation card is a grant system to ensure all children age 6-18 years old living in Reykjavík the opportunity to participate in constructive recreation.

Parents or guardians with the help of their children decide what recreation/course the child wants to attend and use the recreation grant to pay.

More information about the recreation card is accessible here; <https://fristund.is>. South Reykjavík service center

Phone number 411 1300. breidholt@reykjavik.is

KARTA REKREACYJNA

MBËSHETJA FINANCIARE

CATI

КАРТКА НА ДОЗВІЛЛЯ

CIO Y DEPORTES



Þjónustumiðstöð
Breiðholts

HEILSU
EFLANDI
BREIÐHOLT



Foreldrar eru að bugast

- segir Kolbrún Baldursdóttir sálfræðingur og borgarfulltrúi



Kennslustund í leikskóla.

Kolbrún Baldursdóttir sálfræðingur og borgarfulltrúi segir að eins og vandinn blasi nú við sé vissulega engin ein töfralausn. Mörg hundruð börn bíði eftir pláss. Plássu hafi verið lofaði í leikskólum sem ekki höfðu verið byggðir eða fullkláraðir sem var áfall fyrir foreldra.

„Ekki kann góðri lukku að stýra að lofa upp í ermina á sér og þurfa síðan að svíkja loforðin. Það er ekki aðeins vandamál að það vanti pláss heldur berast títt fréttir af því að leikskólar sendi börn heim vikulega eða jafnvel oft í viku vegna manneklu. Það gengur heldur ekki til lengdar að foreldrar ungna barna hafi áhyggjur og að starfsfólk leikskólanna sé að bugast vegna mikils álags í starfi,“ segir Kolbrún.

Hún segir hættu á að svipað ástand geti skapast og sé á bráðamóttöku Landspítalans. Þar hafi margt starfsfólk sagt upp vegna mikils álags og slæmrar vinnuaðstöðu.

„Borgin, sem er í hröðum vexti, stefnir á fjölgun leikskólaplássu um allt að 500 á næsta ári. Margir leikskólakennarar hafa flutt sig yfir til grunnskólanna þar sem þeim kann að finnast störfín þar meira aðlaðandi. Í Reykjavík þarf að laða fólk til starfa í leikskólum meðal annars með bætum kjörum og starfsaðstæðum. Það kann að vera erfitt þar sem fjárhagur borgarinnar er á heljarþröm.“

Kolbrún segir að hlaðborð lausna þurfi til að vinna úr stöðunni sem komin er upp. „Ein þeirra eru heimagreiðslur til foreldra meðan þeir bíða eftir leikskólaplássi fyrir börn sín. Sú lausn er ódýrari fyrir sveitarfélagið en dýrt leikskólapláss ef miðað er við yngstu börnin. Við höfum einnig ítrekað lagt til að bjóða fólki upp á sveigjanleg starfslok. Í hópi eldri borgara er dýrmætur mannauður, mannauður sem við viljum njóta sem lengst.“ segir Kolbrún.

Fann mig í FB

- stefni á framhaldanám í leiklist

Ágúst Orri Hjálmarsson varð semidúx á stúdentsprófi í Fjölbautaskólanum í Breiðholti í lok liðinnar haustannar. Hann er ættaður úr Kópavogi og segir skóla-sögu sína í grunnskóla ekkert til að hrópa húrra fyrir. “Mér fannst ég aldrei finna mig nægilega vel í skólanum. Það var ekki fyrr en ég kom í FB að ég tók við mér,” segir hann í spjalli við Breiðholts-blaðið. Þessi viðsnúningur hans á námsbrautinni varð til þess að hann var semidúx eða næst efstur nemenda á stúdentsprófi.

Talið berst fyrst að því af hverju Ágúst Orri hafi valið FB þegar kom að framhaldsskólanámi. Var það áhugi á einhverri sérstakri námsgrein. Hann neitar því. Segist ekki hafa hugsað svo langt á þeim tíma. “Ætli það hafi ekki verið einkunnirnar mínar úr grunnskóla sem réðu því að ég fór í Breiðholtið. Þær voru ekkert sérstakar. Hvorki úr Snælandsskóla þar sem ég var í sex ár og síðar Kópavogsskóla. Ég var ekkert að skara fram úr í grunnskólanáminu. Náði ekki að tengja huganna nægilega vel við námið. Það er ekki fyrr en ég kem í FB að dæmið fer að snúast við. Ég byrjaði á hópinnubraut og hélt mig það á allri menntaskólagöngunni. Kerfið er þannig að maður þarf að fylla upp í 77 námseiningar í kjarnanámi skólans en getur síðan valið önnur fög eftir áhugamálum.”

Var hluti af listahópi

“Ég var hluti af listahópi og starfaði í leikfélagi innan skólans. Ég var kominn nógu langt til að koma að ákvörðun hvaða leikrit ætti að taka til sýninga og vinna við undirbúning þegar Leikfélag FB Aristófanés sýndi leikritið Hvíslarana í Breiðholtsskóla þann 9. maí árið 2019. Leikritið fjallar um Lísu sem heldur fram hjá Guðmundi sem lætur ekki bjóða sér það lengur. Þetta er stuttur gamanleikur eftir hinn ítalska Dino Buzzati. Þetta voru þó ekki mín fyrstu afskipti af leiklist.” Ágúst Orri segist hafa erft einhver leiklistagen. “Þetta er í ættinni. Faðir minn er leikari og ég kom fyrst að þessu í dægradvöl þegar ég var í grunnskóla. Ég hef líka leikið í kvikmynd og tekið þátt í að leika í stuttmyndum. Svo er ég líka mikill áhugamaður um kvikmyndir. Fer oft í bíó.”

Af hverju semidúx

Aftur að FB. Hvernig fór Ágúst Orri að því að semidúxa. “Ég spyr mig að því sama. Sennilega er ekkert eitt svar við því. Það kom fljótt í ljós eftir að ég kom í FB að ég hafði gaman af heimalærðómi. Ég naut þess einnig að mæta í skólann og sinntu náminu mjög alvarlega. Ég var ekkert endilega að reyna að fá hæstu einkunnirnar en það fór að enda þannig. Ég var



Ágúst Orri hampar verðlaunaskjali fyrir góðan námsárangur og þátttöku í félagsstarfi FB frá Rótarýklúbbum Reykjavík Breiðholt.

að vinna aðeins með náminu fyrstu tvær annirnar og svo hætti ég að vinna á skólatíma og fór að einbeita mér alfarið að skólanum. Ég held að það hafi hjálpað til að ná þessum árangri. Ég fór síðan að vinna aftur eftir útskriftina. Er að vinna hjá Ólíudreifingu hér á Grandanum.” Ágúst Orri orðar það með þessum hætti því við hittumst skammt frá vinnustað hans á Kaffivagninum. “Ég hef mikinn áhuga á leiklist og er nú að safna fyrir framhaldsnámi. Ég hef líka verið að hugleiða að skoða eðlisfræði og tengdar náttúru-greindar. Ég kynntist þeim talsvert í FB og það vakti áhuga minn á þeim. Mér gekk ágætlega í stærðfræði en hafði í fyrstu ekki mikinn áhuga á fræðifögum en áhuginn opnaðist smám saman fyrir þeim.”

Fljótandi heimur

Ágúst Orri segir að gera megi ráð fyrir sér í Listaháskólanum í haust. Í leiklistinni. Hann kveðst þó ekki búinn að innrita sig því lokað hafi verið fyrir skráningar áður en hann hafi klárað stúdentsprófið. Hann segir að foreldrar sínir hafi tekið misvel í að hann færi í leiklistina. “Hugsanlega sjá þau ekki nægilega góða atvinnumöguleik á því sviði. Mamma horfir meira á iðngreinarnar. Leiklistin er svolítið fljótandi heimur. Ég stefni að komast í nám erlendis síðar. Þar er mun stærri heimur. Vissulega er mikil samkeppni en tækifærin eru líka mörg,” segir Ágúst Orri Hjálmarsson leikarasonur úr Kópavoginum, semidúx úr FB og stefnir á framhaldsnám í leiklist.



Pangbakka 10 (MJÓDD) • Sími: 557-2053

Síðumúla 27 | 588 4477 | www.valholl.is | Reykjavík | Snæfellsbæ | Höfn Hornafirði



Ingólfur Geir Gissurason
Framkvæmdastjóri, lögg.
fasteignasali, leigumíðari
896 5222
ingolfur@valholl.is



Heiðar Friðjónsson
Sölustjóri, löggiltur
fasteignasali B.Sc
693 3356
heidar@valholl.is



Hildur Harðardóttir
Lögræðingur, löggiltur
fasteignasali, skjalagerð
897 1339
hildur@valholl.is



Snorri Snorrason
Löggiltur fasteignasali
895 2115
snorri@valholl.is



Hólmfríður Björgvinsdóttir
Ritari
588 4477
ritari@valholl.is



Pétur Steinar Jóhannsson
Aðstoðarm. fasteignasala
Snæfellsnesi
893 4718
petur@valholl.is



Anna F. Gunnarsdóttir
Löggiltur fasteignasali
Lista og innanhús Stílisti
892 8778
anna@valholl.is



Sturla Pétursson
Löggiltur fasteignasali
899 9083
sturla@valholl.is



Elín Viðarsdóttir
Löggiltur fasteignasali
695 8905
elin@valholl.is



Fagleg þjónusta - Vönduð vinnubrögð

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

Kolbrún Baldursdóttir sálfræðingur og borgarfulltrúi skrifar

Hjálparsamtök hafa ekki undan

Í samfélagi okkar finnst mörgum það sjálfsgætt að börn séu áhyggjulaus, geti notið bernskunnar og hlakkað til ýmissa viðburða í lífinu. Allt um kring eru allsnægtir og úrvalið hefur aldrei verið meira hvort heldur af mat, fatnaði, leikföngum eða öðru affreyingarefni. Það skýtur því skökku við að vita að hér búa fátækar barnafjölskyldur sem hafa það slæmt og líður illa. Húsnæðisvandi og hátt leiguverð eru meðal þátta sem standa fyrir þrifum. Það hafa ekki allar barnafjölskyldur húsnæðisvanda. Sumar fá að halla höfði hjá vinum eða ættingjum í skamman tíma í senn eða búa í húsnæði sem ekki er mönnum bjóðandi.

Fátækt er í mörgum tilfellum fylgiskur eða afleiðing annarra vandamála t.d. veikinda, þar með talið geðrænna veikinda eða fíknivanda. Börn foreldra sem glíma við langvinn veikindi, líkamleg eða geðræn, sitja oft ekki við sama borð og börn heilbrigðra foreldra. Sama má segja um börn sem búa á heimilum þar sem áfengis- eða fíknivandi er til staðar

þótt slíkur vandi spyrji ekki um félagslega stöðu eða efnahagslega afkomu. Annar hópur barna sem líða þjáningar eru börn sem búa á ofbeldisheimilum. Heimilisofbeldi finnst í öllum tegundum fjölskyldna, óháð efnahag og félagslegri stöðu.

Hvað er pólitíkin að gera til að bæta stöðu þeirra verst settu

Það er ekki nóg að hafa stórt hjarta og skilning. Það þarf að framkvæma og þeir sem hafa valdið eru þeir einu sem geta gert raunverulegar breytingar. Þrátt fyrir hin ýmsu stuðningsúræði í samfélaginu, þökk sé fólki og hjálparsamtökum sem láta sig fátækar fjölskyldur varða og frjálsum félagsamtökum sem bjóða upp á ráðgjöf þá dugar það skammt ef fólk býr við óviðunandi aðstæður eða glíma við alvarleg veikindi sem þau fá hvorki lækningu né meðferð við.

Flokkur fólksins er í minnihluta bæði á Alþingi og í borgarstjórn. Þingmenn og borgarfulltrúar flokksins hafa ekki látið sitt eftir



Kolbrún Baldursdóttir.

liggja í baráttunni fyrir betri þjónustu sem er í dag, því miður óviðunandi eða ábótavant. Það gengur hægt og stundum alls ekki neitt en kjörnir fulltrúar Flokks fólksins eru bæði þrautseigir og þrjóskir. Þótt flest okkar mál verði felld af meirihlutanum í borginni og af ríkisstjórninni á Alþingi þá látum við ekki deigan síga heldur berjumst áfram í þeirri von og trú að með endurtekningu og ítrekun á framlagningu góðra mála mun dropinn að lokum hola steininn.

Hver er staða barna sem bíða eftir þjónustu ríkisstofnananna

Mér er oft hugsað til barnanna sem nú bíða eftir að komast til skóla-sálfræðinga og talmeinafræðinga og fleiri sérfræðinga til að fá aðstoð með sín mál. Á þeim biðlista eru nú 2048 börn en í fyrra 2021 voru þau 1600 og árið 2018 voru þau 400.

Hver er staða þessara barna nú á nýju ári. Hver er staða allra hinna barnanna sem bíða eftir þjónustu ríkisstofnana t.d. Proska- og hegðunarstöðvar og Barna- og unglingadeildar. Hver er staða barna sem búa við

erfiðar heimilisaðstæður t.d. geðræn vandamál foreldra, áfengis- og vímuefnavanda foreldra og/eða geðræn vandamál þeirra sem eiga að annast þau. Hver er staða barna sem hafa leiðst út í fíkn? Hver er staða foreldra sem bíða eftir nauðsynlegri aðstoð fyrir sig og/eða börn sín sem ekki fæst fyrr en eftir dúk og disk ef þá nokkurn tímann? Ég hef ekki svörin en það stöðvar mig þó ekki við að varpa fram þessum spurningum í þeirri von að þeir sem halda á valdasprotanum leiti svara og grípi til aðgerða til að lagastöðuna. Það sem má alls ekki gera er að gera ekki neitt.

Erum að taka upp nýjar vörur VOR 2023



belladonna

Skeifan 8 | 108 Reykjavík | sími 517 6460 | www.belladonna.is



Er kominn tími til að gera eitthvað?

Ný námsleið og námskeið hjá Hringsjá

Hringsjá býður úrval af öðruvísi og spennandi námskeiðum sem hafa hjálpað mörgum að komast aftur eða í fyrsta sinn af stað til meiri virkni, meiri lífsgæða og fleiri valkosta í námi eða starfi.

Ég heiti
Svala Breiðfjörð
Arnardóttir

Ég er löggiltur bókarí
hjá Hringsjá náms- og
starfsendurhæfingu.

Ég var nemandi í
Hringsjá náms- og
starfsendurhæfingu.

„Hringsjá breytti lífinu til hins betra.
Í dag er ég í draumastarfi og elska
að vakna á morgnana.“



Daglegt líf með ADHD

Aukin þekking og skilningur á ADHD. Betri leiðir til að takast á við algenga erfiðleika sem oft fylgja ADHD eins og til dæmis skipulagsvanda, frestun, tímablindu, hvatvísi og gleymsku.

Geðheilsa og lífsgæði

Kenndar leiðir til að bæta líðan og lífsgæði með árangursríkum hætti.

Ná betri tökum á reiði og öðrum tilfinningum

Fræðsla um reiði, líkamleg einkenni hennar, hugsanir og aðrar erfiðar tilfinningar. Kenndar eru leiðir til að ná tökum á erfiðum hugsunum, tilfinningum og viðbrögðum.

Matsbraut – ný námsleið

Tveggja mánaða námsleið fyrir þá sem þurfa að auka daglega virkni og sem stefna á nám. Dagskráin miðar að því að styrkja sjálfsmynd þátttakenda og stuðla að jákvæðu viðhorfi til náms eða starfs. Nálgun er einstaklingsmiðuð og efnistöð fjölbreytt.



Hringsjá

Náms- og starfsendurhæfing

Upplýsingar og skráning
í síma 510 9380 eða
á staðnum að Hátúni 10d.

Heimasíða: www.hringsja.is
Netfang: hringsja@hringsja.is
Facebook: [facebook.com/hringsja](https://www.facebook.com/hringsja)



Útfararstofa Íslands

www.utforin.is • Auðbrekku 1, Kópavogi

Sólarhringsvakt: 581 3300 & 565 5892

Komum til aðstandenda og ræðum skipulag sé þess óskað



Sverrir Einarsson
S: 896 8242



Jóhanna
Eiríksdóttir



Jón G. Bjarnason
S: 793 4455



Útfararstofa Hafnarfjarðar

www.utfararstofa.is • Dofrahellu 9b, Hafnarfirði

Umsóknir um byggingarleyfi orðnar rafrænar

Umsóknir um byggingarleyfi hjá Reykjavíkurborg urðu rafrænar frá og með mánudeginum 12. desember sl. Með rafrænum byggingarleyfisumsóknum sparast tími bæði íbúa og starfsfólks. Sömuleiðis dregur úr kolefnisfótspori vegna starfseminnar út af minni útblæstri vegna bílferða og minni pappírsmengunar.



Nú er hægt að sækja um byggingarleyfi við eldhúsbordið heima.

Talsverðar breytingar verða á skilum gagna og meðhöndlun umsókna hjá byggingarfulltrúa. Nú verður öllum umsóknum um byggingarleyfi skilað í gegnum Mínar síður Reykjavíkurborgar og svarbréf verða rafræn. Skráningin byggir á umsóknargátt Húsnæðis- og mannvirkjastofnunar. Um 300 kg. af pappír munu sparast á ári við þessa breytingu og um 18 heimsóknir á dag sem er um 270 mínútur á dag ef miðað er við 15 mínútna ferð samtals fram og til baka. Teikningum verður skilað rafrænt og þarf að sameina þær í eins fáar PDF skrár og mögulegt er. Rafrænar teikningar sem þarf að undirrita geta ekki verið stærri en 20 mb. Það er nauðsynlegt að vera með rafræn skilríki fyrir þessar skráningar. Nánar er hægt að lesa um skráninguna og ferlið allt á vef borgarinnar.

Er hleðsla rafbíla hausverkur í húsfélaginu?

Við aðstoðum við að leysa málið með hagsmuni húsfélagsins að leiðarljósi

Hlutlaus úttekt og ráðgjöf fyrir húsfélög um fyrirkomulag rafbílahleðslu og framkvæmdaáætlun.

Útvegum og berum saman tilboð og aðstoðum við styrkjaumsóknir.

» Þarf stærri heimaug?

» Hvaða lausn hentar best?

» Er kerfið búið álagasstyringu?

» Sjálfvirk greiðslu- og innheimtakerfi?

• EIGNAumsjón

thjonusta@eignaumsjon.is | eignaumsjon.is

20 ára

BÍLAVIDGERÐIR

BÍLHÚSIÐ

www.bilhusid.is

Véla- og hjólastillingar.

Tímareimaskipti, bremsuviðgerðir, smurþjónusta og allar almennar viðgerðir.

Smíðjuvegi 60 (rauð gata) Kópavogi - Sími 557 2540

Margt að gerast í Miðbergi



Frá æfingu í Miðbergi.

Nóg er um að vera hjá frístundamiðstöðinni Miðbergi eins og endranær. Á síðasta ári hlut Miðberg Regnbogavottun Reykjavíkurborgar en Markmiðið með Regnbogavottun Reykjavíkurborgar er að gera starfsemi Reykjavíkurborgar hinseginvænni, bæði fyrir starfsfólk og þjónustuþega og þannig koma í veg fyrir beina og óbeina mismunin í garð hinsegin fólks. Þessa vottun erum við í Miðbergi stolt og ánægð með að hafa fengið enda viljum við að okkar starfsstaðir bjóði öll velkomin bæði starfsfólk sem og börnin og unglingana sem við þjónustum. Við erum svo í stöðugri vinnu við að fylgjast með og vera vakandi fyrir því að starfsstaðirnir okkar séu hinseginvænir og þurfum að viðhalda vottuninni reglulega.

Annað sem starfsstaðirnir okkar eru búnir að gera átak í eru grænu skrefin en flestir starfsstaðir okkar eru komin með að minnsta kosti 1. skrefið þar og sum komin lengra en grænu skrefin hjá Reykjavíkurborg miða að því að að efla vistvænan rekstur í starfsemi borgarinnar og minnka umhverfisáhrif sveitarfélagsins í fjórum skrefum. Við ætlum öll að stefna á að ljúka fleiri skrefum

á árinu og þannig leggja okkar af mörkum við að auka umhverfisvitund bæði okkar og barnanna.

Nú var að hefjast ný önn í bæði barna og unglingastarfinu hjá okkur en unglingastarfsfólkið okkar byrjaði árið á starfsdegi þar sem Indíana Rós Ægisdóttir hélt kynfræðslunámskeið, til þess að auka kunnáttu starfsfólks sem er reglulega að fræða ungmennin okkar í Breiðholti um þau mál. Að sjálfsögðu vorum við líka með klassískt hópefli eftir námskeiðið, meðfylgjandi er mynd af hópeflisleik sem starfsfólkið fór í.

Framundan eru svo hinir ýmsu viðburðir á vorönninni eins og t.d. Danskeppni SAMFÉS 20. janúar og sama dag er Hönnunar og búningakeppnin Stíll sem er einnig á vegum SAMFÉS. Í febrúar hyggjumst við svo halda Breiðholt Got Talent keppnina okkar bæði fyrir börnin á frístundaheimilunum og unglingana í félagsmiðstöðvunum og hlökkum við til að geta sagt ykkur frá þessum skemmtilegu viðburðum síðar.

Við hlökkum til að eiga áfram gott samstarf við fólkið í hverfinu á nýju ári.

Silly Suzi og Momo tilvalin skemmtun fyrir börn

Silly Suzi og Momo eru bestu trúða-vinkonur í heimi. Þær tala mismunandi tungumál og eiga því stundum erfitt með að skilja hvor aðra.

Krökkum er boðið að koma í Gerðuberg og taka þátt í trúðslátum með þessum frábæru vinkonum og sjá hvernig þær sigrast á ágreiningi og læra tungumál.



Silly Suzi og Momo með trúðanefin á sýningu.

Sýningin inniheldur djögl, loftfimleika, trúða og margt fleira og er tilvalin stund fyrir 4 til 9 ára en sýningin er skemmtileg fyrir alla fjölskylduna.

Opin leikskóli í Gerðubergi

Viltu vera Memmm er opinn leikskóla Memmm Play og er alla miðvikudaga kl. 10 til 12 á neðri hæðinni í Gerðubergi.

Memmm eru félagsamtök sem vinna að fjölskylduvæna samfélagi. Þar vinna áhugasamir einstaklingar að því að skapa tækifæri fyrir fjölskyldur til að njóta samveru og gæðastunda á fjölbreyttan hátt. Markmiðið er að gaman sé að hitta aðra foreldra og forsjáraðila með börnin sín, syngja saman, leika og læra. Óþarft er að skrá sig og allir eru velkomin. Stundirnar eru einkum hugsaðar fyrir fjölskyldur með ungabörn og börn á leikskólaaldri.

Gaman að leika og læra í Memmm.



Viltu hætta að reykja?

Fólk fer mismunandi leiðir að reyklausu lífi og til að forðast bakslag er mikilvægt að kynna sér hvaða úrræði og stuðningsmeðferðir eru í boði áður en kemur að deginum sem þú ætlar að hætta að reykja.

Dæmi um stuðningsmeðferðir eru t.d. ráðgjöf fagaðila í reykleysis-meðferð og nikótínlyf. Samkvæmt Berglindi Árnadóttur lyfjafræðingi hjá LYFIS/Icepharma hafa rannsóknir sýnt að samþætting faglegs stuðnings og nikótínlyfja gefi góða raun fyrir þá sem vilja hætta að reykja.

Í mörgum tilfellum eru það ekki bara fráhvörfin sem eru erfið heldur allt þetta félagslega og andlega sem tengist reykningunum. Hafðu í huga að erfiðleikarnir og óþægindin sem þú upplifir þegar þú hættir að reykja eru tímabundin. Mikilvægt er að gera sér grein fyrir hverjar ástæðurnar eru fyrir því að vilja hætta að reykja. Gott er að minna sig á þessar ástæður reglulega, til dæmis þegar reykningalöngunin gerir vart við sig.

Nikótínlyf

Þegar þú hættir snögglega að útvega líkamanum nikótín úr tóbaki finnur þú fyrir ýmiss konar vanlíðan sem kallast fráhvarfseinkenni. Með notkun nikótínlyfja getur þú komið í veg fyrir eða dregið úr þessari vanlíðan og löngun til að reykja. Það er vegna þess að þú



Berglind Árnadóttir, lyfjafræðingur hjá LYFIS/Icepharma.

heldur áfram að útvega líkamanum lítið magn af nikótíni í stuttan tíma á meðan hann er að venjast því að fá ekki lengur nikótín úr tóbaki. Nikótínlyf fást án lyfseðils í apótekum. Til eru margar gerðir af nikótínlyfjum svo hver og einn ætti að geta fundið nikótínlyf við sitt hæfi. Margir kjósa nikótín munnholsúða frekar en önnur nikótínlyf þar sem hann er auðveldur í notkun og áhrifin koma fram á um 1 mínútu. Samanborið við nikótín-tyggigúmmi eða nikótínmunn-sogstöflur frásogast nikótín hraðar

úr munnholsúða og getur nikótín munnholsúði því hentað þeim sem vilja slá fljótt á reykningalöngunina. Það tekur innan við mínútu fyrir nikótínið að frásogast inn í líkamann frá því að maður dregur að sér sígarettureyk. Nikótínið fer upp í heila og losar þar taugaboðefnið dópamín, sem framkallar vellíðan. Það eru þessi áhrif sem reykningafólk sækist eftir og ánetjast. Í ljósi þess hversu fljótt nikótínið frásogast inn í líkamann telur Berglind að notkun skjótvirkandi nikótínlyfs geti verið lykilatriði í að hætta að reykja.

Zonnic – taktu stjórnina!

Zonnic Pepparmint munnholsúði er notaður til að hjálpa þér að hætta að reykja þegar þú vilt hætta eða til að hjálpa þér að draga úr reykningum þegar þú getur ekki eða vilt ekki hætta reykningum. Munnholsúðinn inniheldur 1 mg af nikótíni í hverjum úða og er skjótvirkt lyf gegn reykningalöngun. „Þegar reykningalöngunin gerir vart við sig viltu hafa skilvirkt ráð við höndina sem virkar hratt og örugglega. Zonnic munnholsúði er með piparmintubragði og koma áhrif hans fram á 1 mínútu eftir að úðaskammtur er notaður“ segir Berglind. Zonnic munnholsúði inniheldur ekki tjöru, kolsýring eða önnur eiturefni sem eru í sígarettureyk.

„Úðaglasíð er með úðastúti sem er sérhannaður til að auðvelda notkun. Beina skal úðastútnum á milli kinnar og tanna þar sem nikótínið frásogast hratt inn í líkamann í munnholinu. Með því að beina úðanum á milli kinnar og tanna lágmarkar það einnig magn nikótíns sem berst niður í háls og maga, þar sem það getur valdið ertingu.“ „Ráðlagður skammtur er 1-2 úðar á þeim tíma sem sígarettu væri venjulega reykt eða ef löngun gerir vart við sig“ upplýsir Berglind. Zonnic munnholsúðinn er einnig góð leið ef þú vilt minnka



Zonnic pepparmint munnholsúði.

fjölda sígarettu sem þú reykir yfir daginn. Þú getur notað úðann til að vera laus við löngunina í sígarettu, því hver einasta sígarettu sem þú sleppir felur í sér stóran ávinning fyrir þig og þína heilsu.

Lesið vandlega upplýsingar á umbúðum og í fylgiseðli fyrir notkun lyfsins. Leitið til læknis eða lyfjafræðings sé þörf á frekari upplýsingum um áhættu og aukaverkanir. Sjá nánari upplýsingar um lyfið á www.serlyffjaskra.is. Niconovum AB. NIC230101 – Janúar 2023

20%

AFSLÁTTUR AF VIRDIAN VÍTAMÍNUM, BÆTIEFNUM, JURTUM OG OLÍUM

Systrasamlagið

STENDUR TIL 3JA FEBRÚAR

Ethical vitamins with an organic heart

Óðinsgötu 1 101 Reykjavík systrasamlagid.is

Afgreiðslutími: Mán: 10-16 Þri-fös: 10-17 Lau: 11-16

@systrasamlagid Sími: 511 6367

HEILSUEFLANDI BREIÐHOLT

Mikilvægt að foreldrar nýti aukið framlag borgarinnar til íþróttar og frístunda

Fristundakortið er hvatning Reykjavíkurborgar til barna og unglingar til iðkunar íþróttar og frístunda. Þannig er öllum börnum og unglingum gert kleift að stunda eitthvað við hæfi óháð efnahag. Allir geta stundað uppbyggilegar íþróttir og frístundir. Framlagið hefur verið aukið í 75.000 kr. og ætti það að vera enn frekari hvatning. Fjölmargt er í boði og fjölbreytnin hefur aukist til muna í Breiðholti síðustu misserin, hvort sem um ræðir framboð í íþróttastarfinu en einnig frístundum ýmiskonar. Dæmin hafa verið tekin fram í fyrri pistlum okkar eins og badminton, blak, bandý, námskeið á vegum Miðbergs og listir ýmiskonar.



Jóhannes Guðlaugsson.

Í byrjun árs viljum við hvetja foreldra til að nýta framlagið sem best. Öll börn sem hafa lögheimili í Reykjavík hafa rétt til að nýta þessar 75.000 kr. við skráningu.

Börn sem eru á fyrstu tveimur aldursskeiðum grunnskóla geta þar að auki nýtt sér að prófa tvo möguleika, íþróttafélögin fá greiðslu á móti. Það virkar þannig að með því að skrá sig í „tvennu“ (á síðu íþróttafélaganna) greiðir barnið hálf gald því borgin greiðir helminginn á móti. Þannig geta foreldra nýtt frístundastyrkinn enn betur og barnið getur prófað sig áfram í tvær greinar í stað einnar.

Fyrirkomulag Reykjavíkurborgar hefur sýnt sig vera hvetjandi til iðkunar án nokkurs vafa og hafa mörg sveitarfélög tekið kerfið upp. Auk þessa hafa mörg sveitarfélög frá löndunum í kring komið og skoðað þá virkni sem frístundakortið er að gera fyrir okkur og tekið það upp.

Það má því segja að við höfum gott kerfi til að hvetja til íþróttar og frístunda hér í borginni. En betur má ef duga skal. Við höfum síðastliðin tvö ár, í verkefninu frístundir í Breiðholti og í raun miklu lengur, unnið hörðum höndum að því að hvetja börn og foreldra til að vera virk og nota styrkinn. Við erum í vegferð þar sem allir eiga að vera virkir. Sú vegferð mun taka tíma, þó tilraunaverkið frístundir í Breiðholti endi í ár, og ætlum að ná þeim árangri í samvinnu við ykkur öll.

Nýtum þetta framlag fyrir börnin okkar. Jóhannes Guðlaugsson.



NOON
HÁRSTOFA

5 6 7 2 0 7 7 HÓLMASELI 2, 109 RVK



GETRAUNANÚMER
LEIKNIS ER 109



GETRAUNIR.IS

Getraunannr. 111

www.leiknir.com

Leiknir var stofnað 1973



Austurbergi 1, Efra Breiðholti

Omar Sowe mættur í Leikni

Sóknarmaðurinn Omar Sowe hefur skrifað undir samning og leikur með Leiknisliðinu í Lengjudeildinni á næsta tímabili.

Omar Sowe skoraði tvö mörk í sautján leikjum fyrir Breiðablik í Bestu deildinni síðasta sumar.

Omar Sowe er 22 ára Gambíumaður sem var hjá New York Red Bulls í Bandaríkjunum áður en hann fór á láni til Breiðabliks.

Leiknir bindur miklar vonir við þennan hæfileikaríka framherja.

Þjóðum Omar Sowe hjartanlega velkominn í Leiknis-fjölskylduna.



Omar Sowe ásamt Vigfúsi Þjálfara meistaraflokks Leiknis.

Davíð Júlían til reynslu í Hollandi

Davíð Júlían Jónsson var á reynslu hjá hollenska liðinu NEC Nijmegen í viku. Davíð steig upp sem einn af björtu punktum seinni helmings tímabilsins í Bestu deildinni í fyrra. Hann hafði fyrir þann tíma verið á láni hjá Þrótti Vogum fyrir part sumars án þess að fá mörg tækifæri.

Kappinn er 18 ára miðjumaður sem var fyrirliði 2. flokks áður en hann steig endanlega upp í meistaraflokk í fyrra. Davíð er virkilega spennandi Leiknismaður og það verður gaman að fylgjast með honum á næstunni, hvort sem hann í lengist erlendis eða leggi sín lóð á vogarskálarnar fyrir Stoltið í sumar.

NEC-félagið þekkja Íslendingar ágætlega en Hannes Þór Halldórsson spilaði þar um árið og það var þar sem hann kynntist Guy Smit sem stóð öskrandi milli stanganna í 111 þangað til fyrir ekki svo löngu síðan.



Signý og Stefán skíðafólk ÍR 2022

Stefán Gíslason hefur verið útnefndur skíðakarl ÍR 2022 og Signý Sveinbjörnsdóttir var útnefnd skíðakona ÍR 2022.

Signý hóf árið á því að keppa á HM unglinga í Kanada og stóð hún sig mjög vel. Einnig keppti Signý á Ólympíuleikum æskunnar í Finnlandi í fyrravetur. Ógleymanleg upplifun og reynsla fyrir Signýju. Signý var krýnd bikarmeistari Skíðasambands Íslands í kvennaflokki í alpagreinum á Landsmóti sl. vor og Stefán stóð sig sömuleiðis vel á því móti og var meðal annars á palli í svigi í U18 ára flokknum.

Signý og Stefán æfa fyrir hönd skíðadeildar ÍR, með sameiginlegu skíðaliði Reykjavíkur og Breiðabliks. Æfingatímabilið fyrir veturinn 2022 til 2023 hófst í hitabylgju í ágúst í skíðahúsi í Hollandi. Í október var ferðinni heitið á Hintertux jökul í Austurríki þar sem þau æfðu við toppaðstæður. Í nóvember var farið í æfingaferð til Senales á Ítalíu, sömuleiðis mikið æfingagleði og toppaðstæður fyrir okkar fólk. Í desember var svo stefnan sett á skíðamót í Austurríki og Ítalíu og að þeim loknum var stutt jólafrí heima á Íslandi. Núna í lok árs dvelja þau svo með skíðaliðinu sínu í Ölpunum og er stefnan sett á fjöldann allan af skíðamótum í Austurríki og Ítalíu.



Signý Sveinbjörnsdóttir og Stefán Gíslason skíðafólk ÍR 2022. Myndin var tekin á Landsmóti voríð 2022.

Hafdís nýr framkvæmdastjóri ÍR

Hafdís Hansdóttir hefur verið ráðin framkvæmdastjóri ÍR. Hafdís lagði stund á félags- og kynjafræði og er einnig með diploma í rekstrar- og viðskiptafræði ásamt námi í markþjálfun. Fyrstu árin eftir háskólanám vann Hafdís hjá Félagsþjónustunni í Reykjavík en lengst af hefur hún unnið í fjármála- og tryggingageiranum.

Hafdís hefur fjölbreytta reynslu úr atvinnulífinu sem við teljum að henti vel inn í rekstur ÍR. Hún var síðast framkvæmdastjóri Þjónustu hjá VÍS og þar áður vann Hafdís hjá Arion banka í 18 ár m.a. sem útibússtjóri og í margvíslegum störfum þar sem rekstur, mannauðsmál og þjónusta við viðskiptavinina var í forgrunni. Hafdís hefur búið í Breiðholti nánast alla ævi og þekkir hvað ÍR skipar stóran sess í Breiðholtssamfélaginu. Hún segir flest áhugamál sín tengjast hreyfingu og hefur nefnt fjallgöngur,



Hafdís Hansdóttir og Vigfús Þorsteinsson formaður ÍR

golf og gönguskíði sem dæmi. Hafdís kemur með sjónarhorn og reynslu úr atvinnulífinu auk þess að finnast íþróttaiðkun áhugaverð.

Gleði og glæsileiki á þorrablóti ÍR

Þorrablót ÍR einkenndist af glæsimegnu og gleði. ÍR þakkar styrktaraðilum fyrir stuðninginn. Flotgölf sem byggði íþróttahús ÍR var aðalstyrktaraðili þorrablótisins að þessu sinni og auk þess styrktu Nivea, Toyota, Örugger verkfræðistofa, Byko og GG verk þorrablótíð árið 2023.

Síðast en ekki síst ber að þakka öllum sjálfboðaliðunum sem tóku þátt í að undirbúa og ganga frá þorrablótinu því án þeirra væri þetta ekki hægt. Þorrablótnefnd ÍR sendir þeim þúsund manns sem mættu á blótíð þúsund þakkar fyrir frábæra skemmtun og samveru. Sjáumst eldhress á næsta ári. Við erum strax farin að hlakka til næsta árs, segir á facebook síðu félagsins.



Glæsilegur veislusalur og fjör á dansgólfi á Þorrablóti ÍR.

Hafþór og Linda eru keilarar ársins hjá ÍR

Hafþór hefur um árabil verið einn fremsti keilari landsins. Hann varð á árinu Íslandsmeistari einstaklinga í keilu í sjötta sinn, Reykjavíkumeistari einstaklinga í fimmta sinn ásamt því sem hann hafnaði í öðru sæti á Reykjavíkureikunum.

Þá er hann Íslands-, deilda- og bikarmeistari með liði sínu ÍR-PLS.

Hafþór varð einnig í þriðja sæti á Íslandsmeistaramóti para og í þriðja sæti á Íslandsmeistaramóti í tvímenningi.

Linda Hrönn Magnúsdóttir. Linda varð Íslandsmeistari einstaklinga á árinu í fyrsta sinn. Hún varð Íslandsmeistari para og hún varð ásamt liði sínu ÍR-TT í öðru sæti í deildarkeppni fyrstu deildar og í öðru sæti á Íslandsmeistaramóti og bikarkeppni liða. Linda varð einnig í þriðja sæti í sínum flokki á Evrópumóti öldunga (ESBC).

Keilararnir Linda Hrönn og Hafþór með verðlaunagripi.



ÍR og CCEP gera samning

ÍR og CCEP (Coca-Cola á Íslandi) hafa undirritað styrktarsamning til 3ja ára. Frá því að nýja parkethús félagsins var opnað hefur verið leitað að styrktarsamningi til að efla og styrkja veitingasölu okkar í húsinu.

Samstarfssamningurinn mun færa ÍR huggulega kaffiáðstöðu inn í parkethúsinu, sem áhorfendur leikja munu geta nýtt sér en einnig sjálfsala þar sem verður hægt að kaupa drykki eins og Létt hámark, Minute Maid og Powerade.



Samningur CCEP og ÍR undirritaður.

ALLTAF FULLT BORD AF FERSKUM FISKI OG FISKRÉTTUM

Opið alla virka daga kl. 9 – 18:30.



ÁFRAM ÍR



HEIMASÍÐA ÍR
www.ir.is



SmíðaVík

GÓÐIR Í GLUGGUM OG HURÐUM

Ef þarf að skipta út gleri, bæta þéttingu glugga og hurða, lagfæra glugga og hurðir eða skipta því út fyrir nýju erum við réttu mennirnir.

Við höfum góða reynslu í þessum efnum.

smidavik@smidavik.is
sími 898-0503
Guðlaugur



ZONNIC NIKÓTÍNÚÐI

HAGKVÆMUR KOSTUR TIL AÐ HÆTTA AÐ REYKJA



zonnic® TAKTU STJÓRNINA!

Zonnic Pepparmint munnholsúði inniheldur nikótín 1mg/úða, og er ætlaður til meðferðar við tobaksfíkn. Ráðlagður skammtur er 1-2 úðar á þeim tíma sem sigaretta væri venjulega reykt eða ef löngun gerir vart við sig. Úða skal munnholsúðanum á milli kinnar og tanna. **Lesið vandlega upplýsingar á umbúðum og fylgiseðli fyrir notkun lyfsins.** Leitið til læknis eða lyfjafræðings sé þörf á frekari upplýsingum um áhættu og aukaverkanir, sjá nánari upplýsingar um lyfið á www.serlyfjaskra.is. Nicovum AB. NIC220801 – Ágúst 2022