

Breiðholtsblaðið

Dreift frítt í öll hús í Breiðholti

Erum einnig á visir.is og mbl.is

APRÍL 2023

4. tbl. 30. árg.

EINFALT OG ÞÆGILEGT

Pantaðu lyfin
á lyfjaval.is

Veldu að sækja í
næsta apótek eða
fáðu sent heim.

Lyfjaval



Óðinsgata 1 - Reykjavík
Sími: 511 6367

Netverslun:
systrasamlagid.is

Sjá nánar á facebook.com/Systrasamlagid

B&T

RÉTTING & SPRAUTUN
578 5070

Skemmuvegi 44m - Kópavogi
www.bilarogtjon.is



Hópurinn við skíðalyftu í Hlíðarfjalli.

Frábær skíðaferð til Akureyrar

Félagsmiðstöðvarnar í Breiðholti fóru í frábæra skíðaferð til Akureyrar helgina 24. til 25. mars. Veðrið var gott, hópurinn var góður og mikil stemning.

Unglingarnir stóðu sig ótrúlega vel og voru rúmlega 30% þeirra að fara á skíði eða bretti í fyrsta sinn en voru mjög fljót að læra. Farið var eldsnemma á föstudagsmorgni með rútu norður á Akureyri og þau komin í fjallið fljótlega eftir hádegi. Hlakkar þeim strax til næstu ferðar. Framundan hjá þeim er Samfestingurinn, 4. til 5. maí, sem er ball sem haldið er í Laugardalshöll fyrir allar félagsmiðstöðvar á Íslandi. Mikill spenningur er fyrir ballinu og safna unglingarnir sér mætingapunkta til að geta farið með á ballið.

NÝTT

**EITT SETT
DRUMBAR**



NÓI SÍRÍUS

**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



VIÐ  BREIÐHOLTID

OPNUNARTÍMAR ICELAND Í BREIÐHOLTINU:
Vesturberg - Arnarbakki - Seljabraut:
Virka daga 07:00-24:00 - Helgar 09:00-24:00

Iceland

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.
4. tbl. 30. árgangur
Breiðholtsblaðið er dreift frítt í öll hús í Breiðholti

Tvær tillögur

Árum saman hefur verið rætt um gatnamótin á Reykjanesbraut og Bústaðavegi. Vinstri beygjur á ljósstýrðum gatnamótum þar hafa þótt og þykja tefja umferð um Reykjanesbraut.

Ýmsar hugmyndir hafa komið fram um lausn en engin þeirra náð að verða að veruleika.

Ástæður þess eru einkum af tvennum toga. Nálægð gatnamótanna við Elliðaárdalinn krefst varfærni við framkvæmdir. Íbúar í byggðunum á milli Bústaðavegar og Miklubrautar hafa látið í ljós áhyggjur af aukinni umferð inn í íbúðahverfunum verði vinstri beygjum lokað.

Nú virðist eygja í lausn þessa vandamáls. Tvær tillögur hafa verið lagðar fram. Önnur um að loka vinstri beygjum til frambúðar. Hætt er við að hún mæti andstöðu íbúa af fyrrgreindum ástæðum. Hin tillagan er að byggja brú eða ramp yfir Reykjanesbraut sem flutt gæti umferð úr suðri yfir á Bústaðaveg án þess að skerða umferðarflæði um hana.

Síðari tillagan er áhugaverðari. Slík brú á ekki að þurfa að valda skaða á Elliðaánum ef vel verður að gætt við hönnun hennar. Með henni opnaðist fyrir beint umferðarflæði um Reykjanesbraut án þess að beina vaxandi umferð inn í íbúðahverfi.

Reykjanesbraut - Bústaðavegur

Brú eða vinstri beygjur aflagðar



Loftmynd af þeim hluta Reykjanesbrautar á milli Miklubrautar og Stekkjarbakka sem nú er til skoðunar. Gatnamót Bústaðavegar eru þar á meðal.

Tvær mögulegar lausnir er til umræðu og athugunar á langvarandi vanda á gatnamótum Reykjanesbrautar og Bústaðavegar. Valkostirnir sem lagðir eru fram varðandi gatnamótin eru annars vegar að brú eða rampur verði byggð yfir Reykjanesbrautina til þess að akandi geti tekið vinstri beygju af Reykjanesbrautinni úr jaðri Elliðaárdalsins yfir á Bústaðaveg. Hins vegar að allar vinstri beygjur á þessum stað verði aflagðar.

Báðar þessar lausnir myndu hafa í för með sér að ekki yrði þörf á ljósastýrðum gatnamótum á svæðinu. Löngum hefur verið kvartað yfir að þau tefðu umferð um Reykjanesbrautina og væru einu ljósastýrðu gatnamótin á leiðinni frá Miklubraut til Hafnarfjarðar.

Á móti hefur verið bent á að nauðsynlegt sé að geta ekið af Reykjanesbraut úr suðri inn á Bústaðavegin. Yrðu vinstri beygjurnar aflagðar myndi það skapa aukna umferð um íbúðahverfin norðan Bústaðavegar.

Umhverfismál hafa einnig mikið verið til umræðu vegna þessa og bent hefur verið á hættur af mannvirkjagerð vegna nálægðar við Elliðaárdalinn. Umhverfispættir sem lagt verður mat á, samkvæmt matsáætlun, eru fornleifar, jarðmyndanir, hljóðvist, staðbundin loftgæði, loftslag, landslag og sjónrænir þættir, náttúruuminjar, samgöngur og umferðaröryggi, útivist, vatnafar og vatnalíf. Í matsáætlun er því lýst hvernig staðið verður að rannsóknum og mati á áhrifum fyrirhugaðrar framkvæmdar.

Borgarstjórn vill áfram pósthús í Mjóddinni

Borgarstjórn samþykkti einróma á fundi sínum nýverið að skora á Íslandspóst ohf. að halda áfram rekstri póstafgreiðslu í Mjóddinni í Breiðholti. Kjartan Magnússon, borgarfulltrúi Sjálfstæðisflokksins, tók málið upp í borgarstjórn og er jafnframt flutningsmaður tillögunnar.

Pósthúsið í Mjódd er mjög fjöl-sótt og með þessari áskorun sýna borgarfulltrúar að þeir telja brýnt að þessi mikilvæga þjónusta fari ekki úr Breiðholti, fjölmennasta hverfi landsins með 23 þúsund íbúa. Pósthúsið er hluti af stórrí verslunar- og þjónustumiðstöð í Mjódd. Þá liggur það afar vel við almenningssamgöngum enda er það staðsett í fjölförnu og best tengdu strætóskiptistöð landsins. Góðar umræður urðu um málið í borgarstjórn, sem lyktaði með því að tillagan var samþykkt einróma.



Pósthúsið í Mjódd og Kjartan Magnússon sem tók málið upp í borgarstjórn.



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
Opíð 9-18 virka daga.



Netverslun: systrasamlagid.is

Velkomin í FB



Fjölbreytt nám í skapandi umhverfi

- Félagsvísindabraut
 - Framhaldsskólabraut
 - Íþróttabraut
 - Náttúruvísindabraut
 - Opin braut
 - Starfsbraut
 - Tölvubraut
 - Íslenskubraut fyrir erlenda nemendur
 - Húsasmiðabraut
 - Rafvirkjabraut
 - Sjúkraliðabraut
 - Snyrtibraut
 - Fata-og textílbraut
 - Myndlistarbraut
 - Nýsköpun, hönnun og listir
- Undirbúningsnám fyrir skapandi nám á háskólastigi.
Nemendur verða að hafa lokið stúdentsprófi,
starfsnámsprófi eða sambærilegum prófum.

Allar nánari upplýsingar má finna á www.fb.is



@fbskoli



Fjölbrautaskólinn í Breiðholti

Best að búa í Breiðholti

- segir Hafdís Hansdóttir nýráðin framkvæmdastjóri ÍR

Hafdís Hansdóttir nýráðin framkvæmdastjóri ÍR flutti í Breiðholtið í bernsku þar sem foreldrar hennar byggðu sér hús í Seljahverfinu. Hún gekk í Ölduselsskóla og fór síðan í Versló. Hún lagði eftir það stund á félags- og kynjafræði við Háskóla Íslands og tók 1 námsár í Lancaster á Englandi. Hafdís 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 starfað í fjármála- og tryggingageiranum. Hún var síðast framkvæmdastjóri þjónustu hjá VÍS og þar áður vann Hafdís hjá Arion banka í 18 ár m.a. sem útíbússtjóri. Hafdís spjallar við Breiðholtsblaðið að þessu sinni.

„Ég segi að ég sé úr Breiðholtinu þó ég hafi verið tæplega 8 ára þegar við flytjum hingað. Líf mitt hefur lengstum verið hér í Breiðholtinu bæði sem barn og fullorðin og tel mig því Breiðhytling í húð og hár! Foreldrar mínir fengu úthlutaða lóð í Seljahverfi árið 1974 og við fluttum inn 1976. Ég skipti um skóla þó skólaárið væri meira en hálfnað, kvaddi vini mína í Álfamýraskóla og mætti í annan bekk í Ölduselsskóla í febrúar. Það var góð ákvörðun hjá foreldrum mínum að láta mig skipta strax um skóla því þá var ég búin að eignast nýja vini fyrir sumarið og í minningunni leiddist mér ekki eina mínútu á þessum árum. Við vinirnir höfðum alltaf nóg fyrir stafni í þessu nýja og spennandi hverfi. Eftir góða og skemmtilega skólagöngu í Ölduselsskóla hefði legið beint við að fara í FB sem var tiltölulega nýr framhaldsskóli í Breiðholti en Hafdís segist verða að viðurkenna að það var annar skóli sem togaði. „Ég fór ekki í FB eins og mörg skólasystkini mín. Mig langaði í bekkjarkerfi en ekki áfangakerfi eins og er í FB. Kannski ég viðurkenni líka að ég hafði heyrt að busavígslurnar í FB væru hræðilegar en í Versló tóku eldri nemendur á móti nýliðum með kökuveislu og það hljómaði dásamlega í mín eyru“ segir Hafdís og hlær. En það hefur nú allt breyst og ég fór reyndar á kynningu hjá FB fyrir nokkrum árum og var mjög hrifin af áherslum skólastjórnenda og því fjölbreytta námi sem býðst

þar. Við erum heppin að hafa svona öflugan framhaldsskóla í Breiðholti.

Urðarkettir, Fellahellir og Dansskóli Heiðars

Hafdís kveðst snemma hafa farið að taka þátt í félagslífi og farið nokkuð víða um Breiðholtið. „Ég prófaði mig áfram, fór á fundi í KFMK, prófaði örfáar íþróttaæfingar hjá ÍR sem þá voru í Breiðholtsskóla en festist svo í skátunum og skátastarfið skipaði stóran sess í æsku minni. Við vinkonurnar löbbuðum niður í Neðra Breiðholt því ég var í skátafélaginu Urðarköttum þar sem ekkert skátafélag var í Seljahverfi. Á sama tíma vorum við líka að labba upp í efra Breiðholt þar sem við vorum í dansskóla Heiðars Ástvaldssonar og þegar við höfðum aldur til byrjuðum við að fara í Fellahelli en það voru diskókvöldin sem toguðu okkur helst þangað. Síðan sóttum við þjónustu bæði í Fellagarða og í verslunarkjarnann í Arnarbakkanum, þar sem voru t.d. bókabúðir en þetta var mörgum árum áður en Mjóddin opnaði. Breiðholtið er búið að breytast mikið frá þessum tíma Fyrsta árið mitt í Ölduselsskóla tók ég t.d. rútu í skólann því það var ekki göngufært yfir móann sem er núna Seljadalurinn sem er allur út í stígum og fallegum gróðri. Húsin komu síðan upp eitt af öðru á ótrúlega skömmum tíma. Þegar ég horfi út um gluggann minnst ég þess að fólk taldi að tré myndu



Hafdís Hansdóttir í nýju íþróttahúsi ÍR.

aldrei vaxa í Breiðholti. Til þess lægi byggðin of hátt yfir sjávarmáli. Annað hefur komið á daginn og óvída er gróðursælla í borginni en hér og bý ég t.d. nánast inn í skógi hérna í miðju Seljahverfinu.”

Breiðholt er best geymda leyndarmálið

„Þegar ég flutti að heiman bjó ég tvö ár í Grafarvog og eitt ár í Englandi en Breiðholtið togaði aftur í mig og ég flutti reyndar aftur heim til foreldra minna þegar ég kom frá Englandi. Fór svo að heiman í annað sinn en þá bara í næstu götu! Fyrir nokkrum árum keypti ég svo hús foreldra minna og er því enn á ný komin heim aftur. Þannig að ég hef nánast alltaf búið á sama frímerkínu enda er þessi staður bara svo frábær. Breiðholtið er í raun svo miðsvæðis. Náttúruperlan í Elliðaárdalnum er við hliðina á okkur, stutt er yfir í Smáralindina og stutt í austurleiðina út úr bænum svo eitthvað sé nefnt. Mjóddin hefur líka upp á margt að bjóða og eftir að ég byrjaði að vinna í ÍR þá

koma dagar þar sem ég fer varla út úr Breiðholtinu. Mér finnst Breiðholtið frábært, fjölbreytt byggð, bæði róleig svæði en einnig iðandi mannlíf. Ég held að Breiðholt sé best geymda leyndarmálið í Reykjavík.”

Komin aftur á upphafsreitinn

Þótt Hafdís hafi í fyrstu starfað við félagsþjónustu lá leið hennar í önnur og óskyld efni. Hún haslaði sér völl í fjármálageiranum þaðan sem hún var að koma til ÍR. Hvað kom til að hún skipti um vettvang. „Ég hef alltaf haft mikinn áhuga á fólki og mannlegum samskiptum. Ég hafði unnið í nokkur ár hjá félagsþjónustunni í Reykjavík og vann um tíma sem jafnréttisráðgjafi Kópavogsbæjar en var á sama tíma að læra rekstrar- og viðskiptafræði í Endurmenntun Háskóla Íslands og kynntist þar mönnum sem sannfærðu mig um að koma og vinna hjá gamla Búnaðarbankanum. Upphaflega ætlaði ég að starfa þar í eitt ár til að ná mér í reynslu en

það hvarlaði ekki að mér að banka-störf væru fyrir mig. En fjármálaheimurinn kom mér skemmtilega á óvart og sýndi mér að það er í raun sama í hvaða atvinnugeira við störfum, þegar öllu er á botninn hvolft snýst allt um mannleg samskipti. Í bankanum var ég í 18 frábær ár. Þar fór ég í gegnum allar þær breytingar sem urðu. Allt frá Búnaðarbankanum yfir í KB banka, Kaupþing og Arion banka. Eitt af síðustu störfunum mínum í bankanum var starf útíbússtjóra. Það starf er mjög fjölbreytt og reynir bæði á allt það sem við kemur rekstri ásamt mannauðsmálum og þjónustu við viðskiptavinum. Í stjórnunarstörfum hefur alltaf staðið hjarta mér næst það sem snýr að mannauðsmálum og þjónustu. Eftir árin 18 hjá Arionbanka starfaði ég í nokkur ár hjá VÍS sem framkvæmdastjóri þjónustu og það var viðburðaríkur og skemmtilegur tími. Eftir tæp 25 ár í fjármála- og tryggingaheiminum þá var alveg kominn tími á breytingu. Mér

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

Næg bílastæði VELKOMIN

Mjóddin



Nýr og glæsilegur frjálsíþróttavöllur ÍR við Skógarsel.



Hátt er til lofts og vítt til veggja í nýju fjölnotaíþróttahúsi ÍR.

finnst ég vera komin svoldið aftur í uppruna minn, ef ég get sagt sem svo, með því að vera farin að vinna hjá íþróttafélagi því íþróttastarf skipar svo stóran sess í hverju samfélagi og höfðar því sterkt til félagsfræðingsins í mér. Það er fjölbreytt starf að vera framkvæmdastjóri hjá íþróttafélagi og í ótal mörg horn að líta hvort sem það snýr að rekstrinum, íþróttaiðkun, samstarfsaðilum eða öðru. ÍR hefur stóru samfélagslegu hlutverki að gegna í Breiðholti og er mikilvægt að vera í góðu sambandi við iðkendur á öllum aldri, foreldra, stofnanir í hverfinu og borgaryfirvöld svo eitthvað sé nefnt. ÍR á stóran þátt í því að það er eftirsóknavert að búa í Breiðholti, það geta fá íþróttafélög státað af jafn fjölbreyttri starfsemi og góðri íþróttaaðstöðu eins og ÍR.

ÍR stór hluti af Breiðholtinu

„Þess vegna sótti ég um þetta starf,“ heldur Hafdís áfram. „Ekki vegna þess að ég hafi brennandi áhuga á íþróttum heldur fyrst og fremst vegna þess að ég er Breiðhyllingur og hugsaði með mér að það væri gaman að vinna fyrir hverfið sitt. Mig langaði að vinna fyrir ÍR og Breiðhyllinga þótt ég eigi enga sögu að baki um að hafa æft með félaginu.“ Hafdís segir ÍR vera stóran hluta af Breiðholti. „Með þeirri miklu uppbyggingu mannvirkja sem nú er orðin að veruleika hefur aðstaða ÍR-inga tekið stakkaskiptum. Hún nefnir nýja frjálsíþróttavöllinn, knattúsið og parkethúsið. Segir að með þessari aðstöðu sé ÍR komið í hóp þeirra félaga sem hvað best er að búið. „Mér hefur fundist einkar ánægjulegt eftir að ég byrjaði hérna að eiga samtöl

við eldri ÍRinga, fólk sem er nú á miðjum aldri og æfði áður með ÍR og er nú að fagna því að sjá ÍR hjartað komið saman á þennan stað.“ Hafdís benti á að áður hafi starfið verið dreift. Fótboltinn á ÍR svæðinu sem hafi raunverulega nánast bara verið fótboltasvæði. Handboltinn hafi verið í Austurbergi, karfan í íþróttahúsi Seljaskóla og frjálсар í Laugardal svo eitthvað sé nefnt. „Nú eru lang flestar íþróttagreinar með stærsta hlutann af iðkun sinni á ÍR svæðinu í Skógarseli. En í stóru félagi með 10 íþróttagreinum þá erum við enn að nýta aðstöðu víðar í bænum og má t.d. nefna fimleikana sem sárvantar fimleikahús fyrir þessa vinsælu og vaxandi íþróttagrein á Íslandi. En almennt séð þá er uppbyggingin í Skógarselinu að skapa þéttari félagsanda þar sem iðkendur úr óskildum greinum eru að hittast í stað þess að fara á sinn hvorn staðinn og gerir iðkendum kleift að kynna sér og iðka fleiri íþróttir. Það gæti

aukið líkurnar að barn finni sig í íþróttum þegar það getur t.d. prófað karate, júdó og Taekwondo í einu húsi og handbolta og körfubolta í húsi sem er 20 skrefum frá en ekki bilferð í burtu. “ Hafdís segir að þótt biðin eftir íþróttamannvirkjum ÍR hafi verið löng megi segja að góðir hlutir gerist hægt. Það eigi við í þessu tilviki. „Þetta kom á endanum og svo höldum við áfram að vinna með borginni að enn frekri uppbyggingu. Ég held að krakkarnir sem eru ungir í dag og eru að hefja þátttöku í íþróttastarfi eigi eftir að sjá miklar breytingar á komandi tímum því íþróttaiðkun í Breiðholti er mikil.“

Keilan er fyrir alla

Hafdís bendir á keiludeildina ÍR sem dæmi um aðra grein sem ekki hefur aðstöðu á ÍR svæðinu. „Keiludeildin er að æfa í Egilshöll. Ekki í nánd við ÍR svæðið. En það stendur til bóta. Þessi deild er að vaxa mjög hratt og það sem er svo

skemmtilegt við þessa íþrótt er að hún höfðar til iðkenda á öllum aldri. Það er mjög ánægjulegt að vera með íþrótt sem höfðar til breiðs hóps. Hluti af okkar starfi er að leggja áherslu á almanningsíþróttir og aukna lýðheilsu og því er svo mikilvægt að geta verið með þessa fjölbreytni. En til að keiludeildin geti haldið áfram að vaxa og tekið á móti iðkendum þarf aðstöðu og vonandi verður ekki langt í að keiluaðstaða risi við Skógarselið.

Félagsþjónustan og ÍR fara vel saman

Hafdís rifjar upp árin hjá félagsþjónustunni í Reykjavík. „Ég vann þar í okkur ár áður en ég fór yfir í fjármálageirann og ber sterkar taugar til alls sem snýr að félagslegri þjónustu við borgarbúa. Eitt fyrsta skrefið mitt í núverandi starfi var að kynna þjónustunni í hverfinu. Ég fór og hitti Óskar Dýrmund framkvæmdastjóra hverfismiðstöðvar Breiðholts og hann kom mér í samband við Þráinn Hafsteinsson og Jóhannes Guðlaugsson sem eru með lýðheilsu-málin á sinni könnu og hafa lyft grettistaki í aukinni íþróttaiðkun barna í Breiðholti. Saman geta allir aðilar sem sinna þjónustu við Breiðholtsbúa - og ekki síst Breiðholtsbúar sjálfir, tekið höndum saman og gert Betra Breiðholt enn betra. Það er sagt að það þurfi heilt þorp til að ala upp barn og ég segi að það þurfi heilt nærsamfélag til að halda uppi íþróttastarfi. Ég vona að á tíma mínum í þessu starfi eigi ég eftir að sjá foreldra í Breiðholti halda áfram að standa þétt við bakið á börnum sínum í íþróttum og vera öflugir þátttakendur í því sjálfboda-liðastarfi sem þarf til að við getum haldið úti góðu íþróttastarfi.“

Við eigum frábært úrval af fatnaði í stærðum 38-60

belladonna

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

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

B-réttindi á íslensku og ensku

Námskeið vegna akstursbanns

Bífhjólanámskeið

Meiraprófsnámskeið

Afleysingamannanámskeið á leigubíl og Atvinnuleyfishafanámskeið í samvinnu við Samgöngustofu

Endurmenntun Atvinnubílstjóra

ÖKU SKÓLINN Í MJÓDD

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

mwww.bilprof.is

Byrja að dreifa lífrænu tunnunum í maí



Áætlað er að byrjað verði að dreifa tunnnum fyrir lífrænan úrgang á höfuðborgarsvæðinu um miðjan maí. Öll heimili á svæðinu ættu að vera komin með slíka tunnu í haust. Frekar er stefnt að því að skipta tunnnum út en fjölga þeim.

Stefnt er að því að allir á höfuðborgarsvæðinu verði komnir með flokkunartunnu fyrir lífrænan úrgang í haust. Í flestum tilfellum stendur ekki til að fjölga tunnnum, heldur skipta þeim út. Áætlað er að byrja að dreifa lífrænu tunnunum seinni hluta maímánaðar. Skiptin taka líklega nokkrar vikur í nágrennasveitarfélögum Reykjavíkur en standa fram á haust í höfuðborginni. Gunnar Dofri Ólafsson, samskiptastjóri Sorpu, segir að nákvæm útfærsla sé örlítið mismunandi milli sveitarfélaga, en helstu upplýsingar megi nálgast á vefnum Flokkum.is.



Netverslun: systrasamlagid.is

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 framkvæmdaaðætlun.

Útvegum og berum saman tilboð og aðstoðum við styrkjaumsóknir.



- » Þarf stærri heimaug?
- » Hvaða lausn hentar best?
- » Er kerfið búið álagasstýringu?
- » Sjálfvirk greiðslu- og innheimtakerfi?



EIGNAumsjón
thjonusta@eignaumsjon.is | eignaumsjon.is

20 ára

Pólski skólinn 15 ára

- fjölskylduhátíð í Austurbergi



Nemendur sem stunda nám í Pólska skólanum efla móðurmál sitt og þess vegna eru þeir betur undirbúnir til að tilreikna sér íslensku sem er undirstaða þess að vera virkir þátttakendur í íslensku samfélagi.

Pólski skólinn í Reykjavík er 15 ára. Skólinn var stofnaður árið 2008. Í upphafi voru 60 nemendur við nám í skólanum. Skólinn hefur stækkað hratt frá byrjun og núna er nemendafjöldinn um 250. Pólski skólinn jafnframt að stærsta félagið fyrir Pólverja á Íslandi. Vínafélag Pólska skólans rekur skólann en í félaginu eru foreldrar barna sem stunda nám við skólann og kennarar skólans. Kennt er á laugardögum í Fellaskóla. Nemendur sem sækja Pólska skólann búa í eftirfarandi sveitarfélögum: Akranes, Kópavogur, Seltjarnarnes, Reykjavík, Garðabær, Hafnarfjörður, Keflavík, Reykjanesbær, Grindavík, Hveragerði.

Skólinn var stofnaður af hópi kennara og foreldra sem vildu auka aðgang að pólsku móðurmáli, pólskri sögu og landfræði Póllands til pólskra barna sem dvelja á höfuðborgarsvæðinu. Grundvöllur til að skilja málfræði og stílfræði í erlendum tungumálum er að skilja það rétt á móðurmáli, því er mikilvægt að læra móðurmálið vel. Í pólska skólanum eiga börn möguleika á að auka orðaforðann, einnig að vera í hópi pólskra jafnaldra og tala við kennara um áhugamál sín eða vandamál. Í Pólska skólanum er mikil áhersla á að kenna pólsku og veita þannig mikilvægan stuðning fyrir tvítyngda nemendur á Íslandi. Nemendur sem

stunda nám í Pólska skólanum efla móðurmál sitt og þess vegna eru þeir betur undirbúnir til að tilreikna sér íslensku sem er undirstaða þess að vera virkir þátttakendur í íslensku samfélagi. Skólinn gegnir líka hlutverki tengiliðs milli íslensks og pólsks samfélags með því að veita upplýsingar og veita aðstoð sem varðar ýmis málefni, auk þess að bjóða upp á námskeið fyrir pólskumælandi kennara og foreldra.

Árið 2018 fagnaði skólinn 10 ára afmæli sínu. Hátíðina sóttu m.a. Katrín Jakobsdóttir forsætisráðherra, Lilja Alfreðsdóttir mennta- og menningar- málaráðherra og forsetafrú Íslands, Eliza Reid. Við höfum fengið viðurkenningu frá Reykjavíkurborg fyrir starf okkar í Pólska skólanum.

Árið 2020 fékk Pólski Skólinn í Reykjavík tilnefningu til Íslensku menntaverðlaunanna fyrir mikilvægan stuðning við tvítyngda nemendur og þróun fjölmenningslegs samfélags á Íslandi, sem og fyrir fjölbreyttar kennsluáðferðir og öfluga starfsþróun.

Nú á fimmtán ára afmæli skólans verður boðið til veglega afmælis- og fjölskylduhátíðar sem mun verða haldin í Austurbergi 27. maí nk.. Forseti Íslands hefur staðfest komu sína og umfjöllun verður í RÚV. Aðstandendur skólans langar til að sjá sem flesta af vinum og velunnurum á hátíðinni.

Rótarýklúbburinn Reykjavík – Breiðholt

- tekur þátt í stóra plockkdeginum

Rótarýklúbburinn Reykjavík – Breiðholt hefur í samstarfi ÍR ákveðið að taka þátt í stóra plockkdeginum hinn 30. apríl nk. Safnast verður saman við Íþróttamiðstöð ÍR að Skógarseli 12a frá kl. 11.

Boðið verður upp á veitingar að plockkdegi loknum kl. 13. Eins og fram hefur komið í Breiðholtsblaðinu hefur klúbburinn lagt áherslu á ýmis samfélagsverkefni í Breiðholti. Að veita stóra plockkdeginum liðsinni er í samræmi við þá stefnu sem klúbburinn hefur markað. Þess má einnig geta að Umdæmisráð Rótarý hefur samþykkt að hreyfingin verði bakhjarl Stóra plockkdagsins enda samræmist það áherslum Rótarý um umhverfismál og það að láta gott af sér leiða. Rótarý vill vera hvetjandi og leiðandi afl fyrir Stóra plockkdaginn og bætast í hóp öflugra einstaklinga, fyrirtækja og stofnana sem taka þátt. Rótarýklúbburinn Reykjavík – Breiðholt hvetur alla Breiðholtsbúa og aðra velunnara Breiðholtshverfisins til að taka þátt í þessu verkefni með eigin þátttöku í plockkdeginum og með því að vekja athygli annarra á verkefninu.



Góður afrakstur af plockki.



Barnabílstólar í úrvali





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

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



Breiðholt

MULTICULTURAL FESTIVAL

FJÖLMENNINGARHÁTÍÐ

**FJÖLMENNINGARHÁTÍÐ Í FJÖLSKYLDU- OG HÚSDÝRAGARÐINUM 13. MAÍ
SENDIHERRAR Í BREIÐHOLT Í SAMSTARFI VIÐ FJÖLSKYLDU- OG HÚS-
DÝRAGARÐINN MUN STANDA FYRIR FJÖLBREYTTI
DAGSKRÁ LAUGARDAGINN 13.MAÍ FRÁ 12:00-16:00.**

**MULTICULTURAL FESTIVAL IN FJÖLSKYLDU- OG HÚSDÝRAGARÐINUM
(THE ZOO) 13.MAÍ.**

**AMBASSADORS IN BREIÐHOLT IN COLLABORATION WITH THE ZOO WILL
HOST A VARIED CULTURPROGRAM ON SATURDAY
MAY 13TH FROM 12:00-16:00**



Reykjavík
Park&Zoo



FB - Mín Framtíð 2023

Mín framtíð 2023, Íslandsmót iðn- og verkgreina fór fram í Laugardalshöll 16. til 18. mars. FB var með glæsilegan kynningarbás í höllinni þar sem fulltrúar úr hópi starfsfólks og nemenda kynntu skólann.

Nemendur á sjúkraliðabraut mældu blóðþrýsting og mettun hjá gestum og gangandi, nemendur af listasviði teiknuðu andlitsmyndir, hægt var að fylgjast með nemendum á tölvubraut forrita og snyrtifræðinemar buðu upp á handanudd svo eitthvað sé nefnt. Nemendur á snyrtibraut, rafvirkjabraut og húsasmíðabraut tóku svo þátt í Íslandsmótinu sjálfu og stóðu sig með mikilli þrýði.



Jökull Jónsson keppti í húsasmíði.



Natalía Hrafnisdóttir og Andri Snær Theódórsson kepptu í rafvirkjun.



Kristín Ýr Gísladóttir, Silja Katrín Hallgrímsdóttir og Ólóf Helga Sigurðardóttir voru í þremur efstu sætum í keppni snyrtifræðinema (frá vinstri: Silja Katrín, Kristín Ýr og Ólóf Helga).

Sæludagar í FB



Nemendur skoðuð m.a. hvernig listir og menning spruttu upp í Efra Breiðholti.

Sæludagar stóðu yfir í FB dagana 22. til 24. mars s.l. Einn af dögum var helgaður umhverfinu á einn eða annan hátt og nemendur sóttu vinnustofur um moltugerð, endurvinnslu á textíl, matarsóun og vistvænt hús svo eitthvað sé nefnt. Hluti af vinnustofunum sneri að nærumhverfi FB.

Í Nærumhverfið Breiðholt – umhverfi, menning og listir gengu nemendur og fræddust heilmikið um Efra-Breiðholt, hvernig það varð til, samfélagið og hönnun, hvernig listir og listamenn spruttu upp úr hverfinu og um umhverfislistaverkin í Breiðholti. Vinnustofan endaði svo á listsköpun þar sem hver nemandi skapaði sinn bút í sameiginlegu verki.

Hópurinn sem valdi Ratleik og ruslatínslu fór á nokkra staði í nágrenni skólans til að leysa ákveðin verkefni og fræðast um hverfið í leiðinni. Stöðvarnar voru Gerðuberg, listaverk eftir Erró í Álftahólum, Árbæjarstífla og herminjar/vélbyssuhreiður. Á leiðinni tóndu nemendur einnig marga poka af rusli sem þau skráðu og ræddu leiðir til að minnka rusl á víðavangi sem voru t.d. hugarfarsbreyting, minni notkun á einnota umbúðum og fleiri ruslatunnur sem eru tæmdar nógu oft. Að lokum ortu hóparir visur eða sömdu örsögur um skrítnasta ruslið sem varð á vegi þeirra.



Rusl var tínt í Elliðárdal.



Nemendur staddir við Árbæjarstíflu.

Öryggi verður bætt í sundlaugum

Öryggi verður bætt enn frekar í sundlaugum Reykjavíkurborgar með umfangsmeiri aðgerðum í öryggismálum en lög og reglur kveða á um. Borgarráð samþykkti 13 tillögur þar að lútandi í nafni Guðna Péturs Guðnasonar sem lést í Sundhöll Reykjavíkur í janúar árið 2021. Í hans nafni verður einnig haldin árleg vitundarvakning um öryggismál í sundlaugum borgarinnar.

Menningar- og íþróttasviði verður falið að gera aðgerðar- og kostnaðaráætlun í samráði við hlutaðeigandi aðila og er öryggisstjóra borgarinnar falið eftirlit með innleiðingunni, sem áætlað er að verði lokið vorið 2026. Tillögurnar fela meðal annars í sér að farið verði í umfangsmeiri aðgerðir en opinberir aðilar, svo sem umhverfis- og auðlindaráðuneytið og Vinnueftirlitið, kveða á um



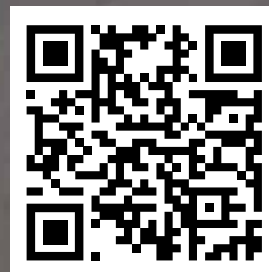
Breiðholtslaug.

í dag. Þannig verði til dæmis endurskoðaðar og uppfærðar verklagsreglur og ákvörðunarréttur forstöðumanna til að draga úr þjónustu eða takmarka

fjölda gesta rýmkaður. Þá verði nafn Guðna Péturs tengt árlegri vitundarvakningu um öryggismál í sundlaugum borgarinnar, sem verði 21. janúar ár hvert.

Stærsta verkstæði landsins í næsta nágrenni

Nesdekk Breiðhöfða 13.
Eitt fullkomnasta
hjólbarðaverkstæði landsins.
Tímapantanir á nesdekk.is



Bókaðu tíma á netinu



Bókaðu tíma fyrir bílinn þinn og skoðaðu
dekkjaúrvalið á nesdekk.is

Verkefni fyrir hverfiskosningar



Útigrill við Seljatjörn er á óskalista íbúaráðs.

Íbúaráð Breiðholts hefur samþykkt að óska eftir að eftirtalin verkefni fari á kjörseðil fyrir hverfiskosningar í Hverfið mitt næstkomandi haust.

- Útikennslustofa í Seljahverfi.
- Gúmmi körfuboltavöllur – Hólabrekkuskóla.
- Útiklefi í Breiðholtslaug.
- Körfuboltavöllur í Bakkana.
- Mini-golf hjá ærslabelgjunum.
- Laga/fegra frísbíggjvöllinn í Seljahverfi.
- Ljós við fótboltavöll við Bakkasel.
- Setja upp útigrill við Seltjörn og/eða á Bakkatúni.
- Hærri bekkir fyrir eldri borgara.
- Uppfæra leikvöll sem Vinasel notar.

Breiðholtsskóli í öðru sæti

Breiðholtsskóli tók þátt í sveitakeppni grunnskóla Reykjavíkur í skák á dögunum. Skólinn sendi eitt lið til leiks sem hampaði öðru sæti.

Fyrir lokaumferðina var Breiðholtsskóli efstur ásamt Landakotsskóla, spennustigið var því gífurlegt í lokaumferðinni. Keppendur Breiðholtsskóla voru allir úr 8. og 9. bekk og eiga því eftir eitt til tvö ár á þessu móti. Stefnt er því á sigur að ári. Liðið var skipað þeim Dren, Arnaldi, Arnar Bjarka og Sigurði Arnari.



Keppendur Breiðholtsskóla ánægðir með verðlaunin.

Dýravísur í Fella og Hólakirkju

Dýravísur voru uppistaða í tónleikum Barnamenningarhátíðar 2023 í Fella- og Hólakirkju miðvikudag 19. apríl sl.

Þar komu fram kór 100 barna í öðrum bekk Hólabrekkuskóla og Fellaskóla auk hljóðfæranemenda úr Tónskóla Sigursveins og fluttu falleg lög og ljóð sem fjalla um dýrin í veröldinni. Börnin fluttu vísurnar við undirleik hljómsveitar skipaða kennurum og hljóðfæraleikurum sem starfa við Tónskóla Sigursveins. Verkefninu var ætlað að styrkja náttúru- og menningarvitund barna og foreldra auk þess að vekja almenna sönggleði. Verkefnið er uppskera farsæls samvinnuverkefni skólanna.



Veiðikortið í símann!

37 vatnasvæði
8.900 kr.

vefverslun.veidikortid.is

Útfararþjónusta
í yfir 70 ár

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

VIÐ ÞJÓNUM ALLAN SÓLARHRINGINN

Foreldrar
verum samtaka

Útivistarreglurnar

1. maí til 1. september

12 ára börn og yngri mega vera úti - til kl. 22
13 - 16 ára börn mega vera úti - til kl. 24

1. september til 1. maí

12 ára börn og yngri mega vera úti - til kl. 20
13 - 16 ára börn mega vera úti - til kl. 22

Útivistarreglurnar eru samkvæmt barnaverndarlögum. Börn mega ekki vera á almannafæri utan ofangreinds tíma nema í fylgd með fullorðnum. Bregða má út af reglunum þegar börn 13-16 ára eru á heimleið frá viðurkenndri skóla-, íþrótt- eða æskulýðssamkomu. Aldur miðast við fæðingarár.

Dansgarðurinn á Dance World Cup

Nemendur Dansgarðsins, Óskanda á Eiðistorginu og Klassíska listdanskólans á Grensásveginum og í Mjóddinni, tóku þátt í undankeppni Dance World Cup í Borgarleikhúsinu.

Alls voru 10 atriði frá Dansgarðinum í ár og fengu allir nemendur Dansgarðsins þátttökurétt til að fara fyrir hönd Íslands í Dance World Cup sem haldin verður í borginni Braga í Portúgal í sumar, dagana 30. júní - 8. júlí. Lærdómsríkt er að taka þátt í æfingaferli sem fylgir því að taka þátt í svona keppni og skemmtilegt tækifæri að sýna á stóra sviðinu í Borgarleikhúsinu fyrir bæði dómara og fullan sal af áhorfendum ásamt því að hitta nemendur frá öðrum skólum landsins. Við í Dansgarðinum er mjög stolt af dansnemendunum okkar og hlökkum til að stækka sjóndeildarhringinn og keppa fyrir hönd Íslands í sumar.

Myndirnar eru frá undankeppninni.



Menningar- og Handverkshátíð

Félagsstarfinu Árskógum 4
11. og 12. maí kl. 14 - 17

Fimmtudagur 11. maí

kl. 14:00 Opnun hátíðar

kl. 14:30 Félag harmonikkuunnenda

kl. 15:30 Kynning á stóladansi



Föstudagur 12. maí

kl. 14:00 Danshópur Auðar Hörpu

kl. 14:30 Uppistand Gísla Einarssonar

kl. 15:30 Kynning á Boccia og pútti

kl. 16:15 Matarsmakk



Allir velkomnir



Kaffisala
frá kl. 14:30

Samtal við barnið er lykilatriði

Þjónusta við börn hefur vissulega verið í þróun í Reykjavík síðustu misseri og einhverjar nýjungar í þeim efnum litu dagsins ljós. Biðlisti barna eftir sálfræðiþjónustu skólasálfræðinga hefur þó aldrei verið eins langur og nú. Á þriðja þúsund börn bíða ýmist eftir fyrstu eða frekari þjónustu, þá helst sálfræðinga og talmeinafræðinga. Þessi sami listi taldi 400 börn árið 2018.

En það eru aðrar áhyggjur sem mig langar að reifa hér. Með tilkomu verkefnisins Betri borg fyrir börn stóð til að færa fagfólk skólanna meira í nærumhverfi barnanna þ.e. í skólana. Það hefur ekki orðið raunin. Sálfræðingar skólanna eru með starfsstöð á miðstöðvum en með ákveðna viðveru í skólunum. Það sem þó hefur færst meira út í skólana er stuðningur við kennara og starfsfólk með tilkomu svokallaðra lausnateyma. Því ber sannarlega að fagna.

Ekki nóg

Það er mín skoðun sem sérfræðingur í klínískri sálfræði að brýnt er að barnið sjálft fái einnig ávallt tækifæri til að ræða við fagaðila í einu eða fleiri viðtölum eins og aldur og þroski þess leyfir, með eða án foreldra eftir atvikum. Í samtali barns og sálfræðings hlustar sálfræðingurinn ekki einvörðungu á orð barnsins heldur er með einbeitingu á fjölmörgum öðrum atriðum í fari og háttum barnsins. Fagaðili horfir á líkamsmál og hlustar eftir raddblæ og augna- og svipbrigðum til að lesa og meta líðan, kvíða og áhyggjustig barnsins. Eitthvað sem barn segir getur vakið sálfræðinginn til meðvitundar um að það þurfi að skoða málið nánar. Það getur leitt til þess að barn opni sig enn frekar um hluti sem ella hefðu ekki komið upp á yfirborðið. Það getur skipt sköpum að sjónarhorn og vinkill barnsins af eigin máli komi fram milliliðalaust ef ske kynni að upplifun þess er önnur en foreldranna eða kennara. Mál barns er líklegra til að fá úrlausn sé því gefið tækifæri til að tjá sig sjálft frá innstu hjartarótum við fagaðila frekar en að einungis sé rætt við aðstandendur eða kennara. Mikilvægt er að gera hvort tveggja. Ég óttast að bilið milli nemenda og sálfræðinga sé að breikka enn frekar í skólaþjónustu Reykjavíkurborgar. Eins nauðsynlegt og það er að veita skólum og foreldrum ríkan og tryggan stuðning í málefnum barna má aldrei gleyma börnunum sjálfum.

Kolbrún Áslaugar Baldursdóttir, sálfræðingur og borgarfulltrúi í Reykjavík



Kolbrún Baldursdóttir.

Búðardagur í Álfheimum

Við í frístundaheimilinu Álfheimum höldum svokallaðan búðardag fimmtudaginn 30. mars. Þar dvelja börn í fyrsta og öðrum bekk í Hólabrekkuskóla. Börnin höfðu verið að undirbúa daginn undanfarnar vikur, þar sem þau komu að skipulagningu, útfærslu og útbúa búðarspjöld, peninga og ákveða hvaða búðir yrðu fyrir valinu.

Dagurinn var haldinn í sal Hólabrekkuskóla á tíma frístundaheimilisins. 2. bekkur sá um uppsetningu og undirbúning fyrir daginn og afhentu þau 1. bekk heimatilbúna peninga sem þau gátu nýtt í búðunum.

Settir voru upp sex sölubásar, popp, ávextir, tattoo og límmiðar, kex, djús og pizzasnúðar. Annar bekkur byrjaði daginn sem búðarstarfsmenn fyrir fyrsta bekk og síðan tók fyrsti bekkur við búðarstarfsmanna hlutverkinu og afgreiddu annan bekk.

Mikill undirbúningur er fyrir dag sem þennan, byrjað er með hugmyndavinnu með börnunum, útskýra daginn fyrir öllum börnum, setja upp búðirnar, búa til spjöld og versla fyrir búðirnar. Börnin koma að öllum þáttum þeirrar skipulagningar. Á deginum sjálfum, þá raða þau öllu upp, fylla á birgðir, velja hluti í búðina, blanda djús og raða upp vörunum.

Elva Dögg Mahaney stuðningsstarfsmaður Álfheima er hugmynda-smiðurinn á bakvið þennan dag og er gaman að sjá samvinnu barnanna og nýja vináttu myndast við undirbúning þessa dags.

Dagurinn tókst stórglæsliga og börnin í skýjunum með vel heppnaðan dag. Og eins og sést hér á myndunum þá skín bros úr hverju andliti.

Berglind Ósk Guðmundsdóttir, forstöðumaður Álfheima.



Popp og kók á búðardaginn.



Og djús var líka í boði.

Fellaskóli á barna-menningarhátíð

List og lífbreytileiki var viðfangsefni nemenda þriðja bekkjar í Fellaskóla sem tóku þátt í samstarfsverkefni á Barnamenningarhátíð ásamt Gretu myndmenntakennara. List og lífbreytileiki er samsýning nemenda í Eskifjarðarskóla, Fellaskóla, Flúðaskóla, Grunnskóla Ísafjarðar, Grunnskóla Snæfellsbæjar, Reykjahlíðarskóla, Stapaskóla og Húnakúbsins á Hvammstanga.

Í vetur unnu börnin á fjölbreyttan hátt með líffræðilega fjölbreytni og sýndu verkin sín á samsýningu í Dropanum, sérsýningarrými Náttúruminjasafnsins á annarri hæð Perlunnar á Barnamenningarhátíð. Á sýningunni mátti sjá fjölbreytt vistkerfi á landi og í sjó, fæðukeðjur og forvitnilegar fléttur, fjölbreytileika birkis, líf verða til í nýju landslagi og smáatriði í náttúrunni stækkuð upp. Aðferðirnar eru fjölbreyttar og skemmtilegar, á sýningunni eru þvíð verk, textill, keramik, ljóð, ljósmyndir og sögur. Verkefnið er samstarfs Náttúruminjasafns Íslands og BIODICE (biodice.is) og hluti af dagskrá Hátíðar líffræðilegrar fjölbreytni.



Furðufuglar minna á að fagna fjölbreytileikanum.

Verkefnið var styrkt af Barnamenningarsjóði Íslands. Furðufuglum frá Fellaskóla var komið fyrir í Listasafn Íslands. Fuglarnir minna á mikilvægi þess að fagna fjölbreytileikanum. Verkefnið var unnið af nemendum í níunda bekk í myndmennt Sýningin var skipulögð af LÁN (listrænt ákall til náttúrunnar) sem er þverfaglegt verkefni á vegum Skóla- og frístundasviðs Reykjavíkur. Nemendur Gretu S. Guðmundsdóttur myndmenntakennara í Fellaskóla hafa unnið margskonar fugla í þvíð sem verða á sýningunni. Þeir eru áminning um mikilvægi líffræðilegs fjölbreytileika.



List og lífbreytileiki, nemendur í 3. bekk í Fellaskóla tóku þátt í samstarfsverkefni á Barnamenningarhátíð ásamt Gretu myndmenntakennara.



Pangbakka 10 (MJÓDD) • Sími: 557-2053



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



SUMARSTARF MIÐBERGS

2023

FAGLEGT OG SKEMMTILEGT SUMARSTARF
FYRIR 6-16 ÁRA
FUN SUMMER ACTIVITIES FOR 6-16 YEAR
OLDS.



FILM NEGATIVE

→ 13 A



FILM NEGATIVE

→ 14 A

WWW.MIDBERG.IS

Sumarfrístund í frístundaheimilunum Álíheimum, Bakkaseli, Hraunheimum, Regnboganum, Vínahéimum og Vínaseli fyrir börn sem voru að ljúka 1-4. bekk

Spennandi þema í hverri viku

Summer activities in Álíheimar, Bakkasel, Hraunheimar, Regnboginn, Vínahéimar and Vínasel for children who finished 1st-4th grade.

Different program each week.

Félagsmiðstöðin Hellirinn býður uppá vikunámskeið fyrir fötluð börn og unglinga sem voru að ljúka 5-10 bekk.

Hellirinn youth center offers summer programs for disabled children who finished 5th - 10th grade.

Félagsmiðstöðvarnar Bakkinn, Hólmasel og Hundraððellefu bjóða uppá skemmtilegar sumarsmiðjur fyrir börn sem voru að ljúka 5-7 bekk og kvöldopnanir fyrir unglinga.

Youth centers Bakkinn, Hólmasel and Hundraððellefu offer fun summer activities for children who finished 5th-10th grade and evening openings for teenagers.

NÁNARI UPPLÝSINGAR OG SKRÁNING Á WWW.FRISTUND.IS

FURTHER INFORMATION AND REGISTRATION ON

WWW.FRISTUND.IS



FILM NEGATIVE



FILM NEGATIVE

→ 14

→ 14 A

HEILSUEFLANDI BREIÐHOLT

Skemmtileg sumarstarf

Pegar líður að lokum skólaársins þurfa foreldrar, börn og unglingar að huga að þátttöku í sumar í uppbyggilegu íþrótt- og frístundastarfi. Þátttaka í slíku sumarstarfi er mikilvæg fyrir öll börn og unglinga sem geta komið því við að taka þátt.



Fátt er skemmtilegra en að fást við skemmtileg og áhugaverð verkefni á sumarnámskeiðum t.d. í íþróttum, tónlist eða leiklist í góðum félagsskap. Þá má ekki gleyma mikilvægi sumarnámskeiðanna í forvörnum en rannsóknir hafa sýnt að þeir unglingar sem taka þátt í skipulögðu íþrótt- og frístundastarfi yfir sumartímann eru síður líklegir til að reykja, verða ölváðir eða neyta fíkniefna en þeir sem ekki taka þátt í slíku starfi á sumrin. Foreldrar eru því hvattir til að gefa börnum sínum og unglingum tækifæri og hvatningu til þátttöku.

Fjöldi námskeiða á vegum frístundamiðstöðvarinnar Miðbergs, íþróttafélaganna ÍR, Leiknis og Ægis, Myndlistaskóla Reykjavíkur standa til boða í Breiðholtinu auk námskeiða annarra aðila.

Upplýsingar um sumarnámskeið er að finna á vefnum www.fristund.is Öllum unglingum í 8.-10. bekk í Reykjavík stendur til boða að skrá sig í Vinnuskólann. Þar stunda unglingarnir vinnu í ákveðinn tíma á dag og í ákveðinn vikufjölda yfir sumarið undir stjórn fullorðinna flokkstjóra. Unglingarnir fá laun fyrir sína vinnu sem getur verið allt frá garðyrkju yfir í að vera aðstoðarleiðbeinendur á sumarnámskeiðum yngri barna.

Upplýsingar um skráningu í vinnuskólann er að finna á vefnum: www.vinnuskoli.is



Jóhannes
Guðlaugsson.

Gleðilegt sumar.

Jóhannes Guðlaugsson.

Frístundatengill hjá Þjónustumiðstöð Breiðholts.



NOON
HÁRSTOFA

5 6 7 2 0 7 7 HÓLMASELI 2, 109 RVK



GETRAUNANÚMER
LEIKNIS ER 109

1X2

GETRAUNIR.IS

Getraunanr. 111

www.leiknir.com

Leiknir var stofnað 1973



Austurbergi 1, Efra Breiðholti

Sjötti flokkur Leiknis á TM mótinu

Strákarnir í sjötta flokki Leiknis tóku þátt í TM móti Stjórnunnar nýverið. Leiknir sendi þrjú lið til leiks að þessu sinni.

Liðin hétu í höfuðið á þremur leikmönnum meistaraflokks Leiknis þeim Viktori Frey, Andi Hoti og Daða Bærings. Strákarnir stóðu sig allir með mikilli þrýði innan sem utan vallar og voru sjálfum sér og Leikni til sóma.

Gaman verður að fylgjast áfram með þessum frambærilegu leikmönnum.



Strákar í sjötta flokki Leiknis.

Fimmtíu ára stuðkvöld Leiknis

Sannkallað stuðkvöld verður í Austurbergi föstudagskvöldið 28. apríl næstkomandi þegar Leiknir hringir inn nýtt leiktímabil í Breiðholtinu. Þar verður kynntur til sögunnar mikið breyttur leikmannahópur ásamt því að ýmsar breytingar innan félagsins verða kynntar.

Félagið nær 50 árum í maí og eru ýmsar upptakomur framundan í sumar. Einn dádasti leikmaður í sögu félagsins, Vigfús Arnar Jósefsson er með stjórnartaumana og bæði ungir og eldri uppaldir leikmenn félagsins eru að fara að spila stóra rullu í baráttunni ásamt nokkrum spennandi leikmönnum sem koma annar staðar að.

Gleðin í húsinu hefst klukkan 20:00 en meistaraflokkur spilar æfingarleik á gervigrasinu frá 18:00 svo þeir allra hörðustu geta mætt á svæðið þá og borið leikmenn augum á vellinum áður en þeir



troða upp innandyra síðar um kvöldið.

Það er einlæg von okkar að sem flestir láti sjá sig í Leiknishúsi enda erum við spennt fyrir því sem framundan er hjá okkur öllum. Allir eru velkomnir og að sjálfsgöðu er frítt inn á þennan viðburð.

Orkan í Suðurfelli römpuð upp og býður nú lægsta verðið í Reykjavík

Orkustöðin í Suðurfelli var römpuð upp í janúar og býður nú viðskiptavinum lægsta dæluverðið í Reykjavík. Orkustöðin í Suðurfelli er fyrsta aðgengilega bensinstöðin fyrir hreyfihamlaða en þrjár dælu voru rampaðar upp með þeim hætti að stéttin var hækkuð í kringum dælurnar og greiðsluvélar gerðar aðgengilegri.

„Við erum gríðarlega stolt af þessu samstarfi með Römpum upp og Sjálfsbjörg landssamband hreyfihamlaðra. Verkefnið snerti okkur og hvatti okkur áfram til að vinna að breytingum með það að markmiði að einfalda líf hreyfihamlaðra og það er einstaklega jákvætt að taka það nú enn lengra með þessu hætti. Það er mikilvægt fyrir okkur að taka þetta skref fyrir viðskiptavinum Orkunnar og geta boðið lægsta verðið í Reykjavík til þeirra sem þurfa á rampnum að halda.“ segir Auður Daníelsdóttir, forstjóri Orkunnar.

Bílastæðin í Suðurfelli voru einnig breikkuð og allt aðgengi að og inn í verslunum rampað upp. Auk orkugjafa fyrir bílinn þá eru Lyfjaval með lúguapótek og Sbarro með verslun og þjónustu í Suðurfelli Breiðholti. Settir voru upp sjálfvirkir hurðaupnar, aðgengilegt salerni og borð í rétttri hæð fyrir hreyfihamlaða. Orkan og Römpum upp Ísland eru einnig búin að rampa upp verslun við Orkustöð á Stokkseyri og liggur fyrir að halda samstarfinu áfram með því að rampa upp fleiri verslanir við Orkustöðvar.

„Það er brýn nauðsyn á að allir fái lífað í samfélagi án aðgreiningar. Framtak Orkunnar í Suðurfelli í samstarfi við Römpum upp Ísland og Sjálfsbjörg er mikilvægt skref í þá átt, bæði hvað varðar aðgang að bensíni og olíu á lægra verði og aðgengi að annarri þjónustu. Áætlanir Orkunnar um aðgengi að öðrum bensinstöðvum og rafhleðslustöðvum fyrir alla eru til fyrirmyndar og mikið



fagnaðrefni fyrir hreyfihamlaða. Römpum upp Ísland þakkar frábært samstarf við Orkuna.“ segir Þorleifur Gunnlaugsson, framkvæmdastjóri og stjórnarformaður Römpum upp Ísland

Orkan býður því nú lægsta verðið í Reykjavík á tveimur stöðvum, Suðurfelli og Bústaðavegi. Auk þeirra býður Orkan sama lægsta verðið að Dalvegi í Kópavogi, Reykjavíkurvegi í Hafnarfirði og á Mýrarvegi á Akureyri.

„Það eru gleðifréttir að lágt bensínverð sé nú aðgengilegt öllum. Orkan er algjörlega til fyrirmyndar og það verður spennandi að fylgjast með framhaldinu“ segir Margrét Lilja Aðalsteinsdóttir, formaður Sjálfsbjargar landssambands hreyfihamlaðra.

Orkan tekur þátt í orkuskiptunum og verður fyrsta Orku hraðhleðslustöðin opnuð í júní nk. Þar sem aðgengi fyrir hreyfihamlaða verður við allar hraðhleðslustöðvar Orkunnar.

Víðavangshlaup ÍR

Vorboðinn sanni í 107 ár

Víðavangshlaupi ÍR er vorboðinn sanni. Hlaupið hefur farið fram á sumardaginn fyrsta í 107 ár, utan eitt ár í covid. Hlaupið var haldið 20. apríl sl. í miðbær Reykjavíkur sem alvöru götuhlaup. Hlaupið var einnig Íslandsmótið í fimm km. götuhlaupi sem laðar að góða götuhlaupara sem setja markið hátt og stefna jafnvel á brautarnet.

ÍR-ingar eru ákaflega stoltir af langri og samfelldri sögu Víðavangshlaups ÍR sem á sínum tíma var eitt af fáum hlaupum sem almenningi stóðu til boða áður en hlaup urðu almennt sport. Þótt heiti hlaupsins kunni að bera liðin tíma í sér þá er það eitt fjölmennasta fimm km. hlaup landsins að ræða.

Hlaupið er ekki eingöngu hugsað fyrir helsta afreksfólk. Allir hafa jafnað verið velkomnir enda leggur ÍR áherslu á mikilvægt heilsu-eflingar og skemmtanagildið og að fjölskyldan hreyfi sig saman. Enginn íþróttaviðburður hér á landi á eins langa sögu og Víðavangshlaupið. Hlaupið hefur aldrei fallið niður en hefur þrisvar þurft að fara fram á



Sigurvegarar og Íslandsmeistarar í 5 km götuhlaupi voru á þrusu tímum sem eru meðal bestu tíma sem náðst hafa á meðal Íslendinga í 5 km götuhlaupi. Það voru ÍR-ingarnir Hlynur Andrésen ÍR á 14:52 mín. og Andrea Kolbeinsdóttir ÍR 16:27 mín. sem enduðu sem sigurvegarar.

öðrum degi en sumardegnum fyrsta. Fyrst var það í tilefni af 25. hlaupinu árið 1940 þegar stjórn félagsins ákvað að gera dagamun og var hlaupið þá liður í umfangsmiklum hátíðahöldum sem ÍR efndi til á uppstigningardeg 2.

maí það ár. Árið 1949 var hlaupinu frestað vegna óhagstæðs veðurs og veikindafaraldurs í Reykjavík. Árið 2020 voru það covid takmarkanir sem urðu þess valdandi að hlaupið varð að sumarhlaupi í stað vorhlaups.

ÍR í úrslit B-deildar Lengjubikarsins

ÍR mætir Haukum í úrslitum B-deildar Lengjubikars karla í fótbolta eftir að liðið vann undanúrslitaleikinn sinn.

ÍR-ingar unnu KFA eftir vítakeppni. Staðan var 2-2 eftir venjulegan leiktíma. ÍR-ingar komust í tveggja marka forystu á fyrstu fimmtán mínútunum með mörkum Sæmund Sven A. Schepsky og Óliver Elís Hlynsson, en Heiðar Snær Ragnarsson og Unnari Ari Hansson jöfnuðu fyrir KFA í seinni hálfleik.

ÍR vann vítaspyrnukeppnina, 5-4, og mætir því Haukum í úrslitum á laugardag.



Júðóið enn á fullu hjá ÍR

Júðóæfingar eru enn á fullu ferð hjá ÍR. Fyrstu æfingar vorsins eftir páska voru 12. apríl sl.

Nokkur mót voru strax framundan og því nóg að gera. Páskamót ÍR var 15. apríl. 22. apríl var Íslandsmót Seniora/einstaklingskeppni. Íslandsmót í yngri flokkum verður 29. apríl. Iðkendur sem ekki hafa tekið gráðupróf á vorönn geta tekið það í apríl og bera iðkendur ábyrgð á að undirbúa sig fyrir beltapróf.



Júðókrakkar með páskaegg.

ALLTAF FULLT BORD AF FERSKUM FISKI OG FISKRÉTTUM

Opið alla virka daga kl. 9 – 18:30.



ÁFRAM ÍR

Joserabúðin
Ögurhvarfi 2
joserabudin.is

Josera
Þrágt af vináttu



Voffsalega skemmtileg gældudýrabúð!

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





GETRAUNANÚMER ÍR

109






RÖMPUM UPP SUÐURFELL

Orkustöðin í Suðurfelli hefur verið römpuð upp og býður nú viðskiptavinum **lægsta verðið** í Reykjavík á dælunum.

Orkan í Suðurfelli er fyrsta aðgengilega bensínstöðin fyrir hreyfihamlaða en þrjár dælur voru rampaðar upp með þeim hætti að stéttin er hækkuð í kringum dælurnar og greiðsluvélar gerðar aðgengilegri.

LÆGSTA VERÐIÐ Í REYKJAVÍK ER Í SUÐURFELLI

RÖMPUM
UPP
ÍSLAND




Sjálfsbjörg
landssamband
hreyfihamlaðra