Breiðholtsblaðið

Dreift frítt í öll hús í Breiðholtinu

SEPTEMBER 2023

8. tbl. 30. árg.

EINFALT OG ÞÆGILEGT
Pantaðu lyfin á lyfjaval.is
Veldu að sækja í næsta apótek eða fáðu sent heim.
Lyfjaval

Nýir Garðheimar við Álfabakka

Garðheimar munu flytja starfsemi sína á næstunni að Álfabakka 6 í Breiðholti. Þar verður einnig vínbúð og veitingastaðurinn Spíran með aðsetur. Spíran verður á jarðhæð og vínbúðin líka. Um er að ræða 7000 fermetra stálgrindarhús ásamt útisölusvæði á 20.000 fermetra lóð sem liggur við rætur Seljahverfisins og niður að Reykjanesbraut.

Sjá nánar á bls. 8.

Systrasamlagið
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

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

RECARO
Barnabílstólar í úrvali

SEAT FIX · AIR CIRCULATION SYSTEM · LIGHT WEIGHT · ECE NORM R 44/04 · HERO · ISO FIX · ADVANCED SIDE PROTECTION · 3 POINT BELT
BÍLASMIÐURINN HF
Bíldshöfða 16, 110 Reykjavík - Sími: 567 2330 - www.bilasmidurinn.is

LÆGSTA VERÐIÐ
Í REYKJAVÍK
ER Í SUÐURFELLI

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: Borgarblöð ehf.
Prentun: Landsprent ehf.
Dreifing: Póstdreifing ehf.
8. tbl. 30. árgangur
Breiðholtsblaðið er dreift frítt í öll hús í Breiðholti

Kraftaverk

Í þessu tölublaði rekur Hjálmar W. Hannesson fyrrum sendiherra aðkomu sína að félagsmálum á fyrstu árum Breiðholtsins. Hann flutti ungur í Efra Breiðholt með fjölskyldu sína.

Fljótlega sá hann þörf fyrir að íbúar hinnar nýju byggðar yrðu að bindast samtökum til þess að þoka ýmsum nauðsynjum og réttlætismálum fram á veginn.

Með sofnum Framfarafélags Breiðholts 3 tókst honum ásamt samstarfsfólki að koma ýmsum málum til leiðar sem í hita leiks við hina hröðu uppbyggingu höfð verið færð aftur fyrir eða ekki hugsað fyrir þeim í tíma.

Breiðholtið er eitt mesta kraftaverk sem unnið hefur verið í byggingsögu þjóðarinnar. Yfir 20 þúsund manna byggð reis á innan við einum áratug á áður óbyggðu landi.

Breiðholtið er afmarkað og myndar einskonar bæ í borginni. Með tíð og tíma hefur tekist að byggja og efla innviði þess. Betur en víða annars staðar. Suðurmiðstöð áður þjónustumiðstöð Breiðholts er mjög virk og sinnir víðtæku félagsstarfi.

Í Breiðholti hefur myndast ein fjölmennasta fjölmenningarbyggð hér á landi. Ekki er annað að sjá en fólk af ýmsum og stundum ólíkum uppruna nái að mynda þétt samfélag.

Í þeim umbrotum sem einkennt hafa liðna hálfa öld er Breiðholt fyrirmynd. Það er kraftaverk í borgarmyndinni.

GARÐS APÓTEK
- rétt leið

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
Opið 9-18 virka daga.

Framkvæmdir við Vetrargarðinn hafnar

Vetrargarðurinn í Breiðholti eins og hann leit út áður en ráðist var í framkvæmdir.

Framkvæmdir við Vetrargarð í Breiðholti eru hafnar. Skíðalyftan á staðnum hefur verið tekin niður á meðan framkvæmdum stendur. Svæðið verður mótað upp á nýtt og skíðaleiðum fjölgað úr einni í þrjár. Búist er við að hægt verði að setja aftur upp skíðalyftu sumarið 2025 samhliða annarri uppbyggingu á svæðinu tengt garðinum.

Vetrargarðurinn er hluti af hverfisskipulagi fyrir Neðra-Breiðholt, Seljahverfi og Efra-Breiðholt, sem tók formlega gildi vorið 2022. Vetrargarðurinn er hugsaður sem framtíðar fjölskyldugarður fyrir vetraríþróttir í Reykjavík en einnig hjólagarðs á sumrin. Áhersla er áfram á að þjónusta börn og fjölskyldur og að miða starfsemina við byrjendur. Stefnt er á að tryggja samfellda þjónustu og rekstur allan ársins hring. Áhersla er lögð á að stuðla að aukinni hreyfingu og útiveru meðal borgarbúa. Auk aðgengis fyrir almenning er ætlunin að bjóða leik- og grunnskólabörnum á skíði á skólatíma. Skíðafélögin á höfuðborgarsvæðinu ætla að nýta sér garðinn til æfinga fyrir yngstu kynslóðina. Nú er verið að flytja efni á svæðið sem afmarkast af fyrirhuguðum Arnarnesvegi í austri, íbúðarhverfi við Jakasel í suðri, Breiðholtsbraut í norðri og athafnasvæði við Jafnasel í vestri

Neikvæðar athugasemdir um Suðurfellsbyggð

Landsvæðið við Suðurfell þar sem byggja á íbúðahverfi.

Alls bárust 97 athugasemdir og umsagnir í Skipulagsgáttina um nýja íbúðabyggð við Suðurfell í Efra-Breiðholti. og voru langflestar þeirra neikvæðar. Umsagnir eða athugasemdir bárust frá 87 einstaklingum og voru 83 mótfallnir nýrri byggð á svæðinu en fjórir meðmæltir. Umsagnir bárust frá 10 stofnunum og félagasamtökum.

Skipulagslýsingin sem var í auglýsingarferli tekur til þróunarsvæðis í suðausturhluta Fellahverfis. Aðkoma verði frá Suðurfelli. Í nýju deiliskipulagi verður gert ráð fyrir lágreistri íbúðabyggð, 1-2 hæða, með 50-75 íbúðum. Þeir einstaklingar sem lýsa andstöðu við íbúðabyggð á svæðinu nefna flestir að hér sé verið að fórna vinsælu útivistarsvæði í nálægð við hina miklu náttúruperlu Elliðaárdalinn. Segir meðal annars í athugasemdum að svæðið sem lagt er til að leggja undir húsnæði sé einstaklega fallegt. Fólk gangi þar daglega um. Börn á grunnskólaaldri leiki þar í skógunum og í fylgd fullorðinn niðri við ána. Því er ótrúleg skammsýni að fórna svona fallegu grænu svæði undir íbúðabyggð.

TOYO TIRES · PIRELLI · Lawfenn · MAXXIS DEKK · Mastercraft · NANKANG · INTERSTATE TIRES · DOUBLECOIN

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

Breiðhöfði 13
110 Reykjavík
590 2080
Tímabókun

***Stærðin skiptir ekki máli** á Breiðhöfða 13.*

NESDEKK
561 4200 / nesdekk.is

VIÐTALIÐ

Ég taldi mig sjá þörfina

- segir Hjálmar W. Hannesson fyrrum sendiherra og einn af stofnendum Framfarafélags Breiðholts 3

Hjálmar W. Hannesson fyrrum sendiherra spjallar við Breiðholtblaðið að þessu sinni. Hjálmar flutti í Vesturberg á árdögum Efra Breiðholts og fylgdist vel með þeirri öru uppbyggingu sem átti sér stað. Hann tók líka mikinn þátt í félagsmálum í Breiðholti. Einkum í því efra og segir að íbúarnir hafi þurft að láta til sín taka og hendur standa fram úr ermum þegar kom að félagslegu þáttum mannlífsins í nýrri byggð. Hann segir byggingu Breiðholtsins hafi gengið hratt fyrir sig. Nánast hafi verið um kraftverk að ræða og því hafi ekki verið óeðlileg að fylgja hafi þurft ýmsum málum eftir af fullum þunga. Félög sem Hjálmar kom að voru meðal annars Framfarafélag Breiðholts 3 og íþróttafélagið Leiknir auk annarra mála sem hann kom að eða annaðist um.

Hjálmar rifjar fyrst upp stofnun Framfarafélags Breiðholts 3 sem var stofnað í Fáksheimilinu 17. mars 1973. Hann segir aðdragandann að stofnun þess hafa falist í því að íbúum hafi verið ljós máttur samtaka þegar kæmi að því að berjast fyrir betra lífi. Á þessum tíma hafi Efra Breiðholt verið orðið barnflesta íbúðahverfi í Reykjavík. Margir íbúar hafi haft aðfinnslur um eitt og annað og undirskriftalistar hafi gengið. Undirbúningsnefnd hafi verið komið á fót sem starfaði mánuðina á undan og lagði drög að stofnunni. Fyrsti formaður sambærilegs félags í Árbæjarhverfi Sigurjón Ari Sigurjónsson flutti erindi á stofnfundi Framfarafélagsins en þangað voru ýmsar hugmyndir sóttar. „Sigurjón rakti gildi framfarafélagsskapar í nýjum hverfum í erindi sínu. Að hafa ópólitískan millilið væri bæði búum og borgaryfirvöldum til hagsbóta. Auk þess væri borgaryfirvöldum nauðsynlegt að fá aðhald frá íbúum í gegnum slík samtök. Hjálmar segir að með þessum drögum hafi verið lagt af stað og þau orði ásamt fleirum grunnur að lögum félagsins. Fyrsta stjórn Framfarafélags Breiðholts var skipuð Hjálmari W. Hannessyni stjórnmálafræðingi, þá menntaskólakennara og síðar sendiherra, sem var formaður. Með honum í stjórn voru Marinó Sigurpálsson, sem var varaformaður, Ragnar Magnússon fyrsti formaður Leiknis var formaður verkefnanefndar. Sigurður Bjarnason var gjaldkeri, Margrét Jónsdóttir var ritari, Bergþóra Sigurjónsdóttir bréfritari og Snorri Bjarnason var meðstjórnandi.

Umhugað um félagsmálin

Hjálmar segir að félagsaðstaða í Breiðholti hafi ekki haldist í hendur við hina öru uppbyggingu íbúðarhúsnæðis. „Okkur íbúunum var einkum umhugað um félagsmál barna og ungmenna í Efra Breiðholti sem höfðu í raun orðið út undan í þróunaráætlun borgarinnar. Fellaskóli var sprunginn sem þýddi margskipta skóladaga. Enginn aðstaða var fyrir fimleika eða íþróttalíf vegna húsnæðisleysis. Við sáum fram á að ekki þyrfti að kosta miklu til að koma upp svokölluðum sparkvöllum en aðeins einn slíkur var í öllu hverfinu. Sömu sögu var að segja af gæsluvöllum. Þeir fundust ekki í Efra Breiðholti og byggingu barnaheimila var ábótavant þrátt fyrir að um mikinn barnafjölda væri að ræða. Eflaust má rekja þennan seinagang að einhverju leyti til þess hversu hverfið byggðist hratt og fólki fjölgaði stöðugt. Þá voru líka aðrir tímar og félagsleg hugsun og félagsleg uppbygging voru ef til vill ekki eins mikil og síðar varð. Samgöngumálin voru líka í ólestri. Bygging gatna- og samgöngukerfis héldust engan veginn í hendur við hina hraðvaxandi byggð og á vetrum gat verið erfitt að komast inn í hverfið ef snjóaði. Stofnfundur Framfarafélagsins skoraði á hina nýju stjórn að beita sér fyrir bættum samgöngum auk betri aðstöðu fyrir börn og ungmenni.“

Hjálmar W. Hannesson fyrrum sendiherra og einn af frumkvöðlum félagsmála í Efra Breiðholti.

Í Breiðholtshverfi hafa flust fleiri íbúar á skemmri tíma en í nokkurt annað þéttbýli á landinu. Því hafa nokkur félög með Framfarafélag Breiðholts 3 í fararbroddi reynt að skapa ýmsar góðar hefðir, sem eiga að stuðla að nauðsynlegri rótfestu íbúanna hér. Reynt hefur verið að spyrna við fótum við því sem erlendis hefur verið kallað svefnhverfaeinkennin. Framfarafélagið stofnaði á sínum tíma íþróttafélagið Leikni og kvenfélag

Íbúarnir streymdu í hverfið

„Við fórum strax af stað,“ segir Hjálmar. „Við byrjuðum að vekja athygli á ýmsum félagslegum þáttum sem þurfti að koma af stað eða efla. Við vöktum athygli á vanda Fellaskóla vegna húsnæðis og ekki síður aðstöðuleysi til

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

Næg bílastæði
VELKOMIN

MJÓDDIN

Vesturberg í Efra Breiðholti þar sem rætur Framfarafélagsins og Leiknis liggja.

Margir viðburður hafa farið fram á Leiknissvæðinu á 50 árum.

tómstundaiðkana. Ég þekkti erlendis frá að í svona fjölmennum byggðum væri lögð rík áhersla á að hafa hið félagslega umhverfi tilbúið um leið og fyrsti íbúarnir flyttu inn. Í Efra Breiðholti var þessu öfugt frið. Íbúarnir streymdu í hverfið en ekkert var hugað að hinum félagslega þætti. Þeir voru og hafa alltaf verið nauðsynlegir í nýjum byggðum til þess að fólk festi rætur þar en líti ekki á búsetu sína sem bráðabirgðalausn eða þrep í annað og ef til vill betra umhverfi." Hjálmar minnist þess að hann hafi komið í íbúðahverfi norður af Glasgow í Skotlandi um þetta leyti. Þar hafi verið byggt fyrir um 25 þúsund manns eða álíka stærð og fyrirhuguð var Breiðholtinu. Þar hafi meðal annars verið búið að byggja margháttaða félagsaðstöðu á borð við tómstundaheimili og kvikmyndahús áður en nokkur flutti í hverfið. Ég sá að við yrðum að taka mið af reynslu nágrannaþjóðanna þar sem reynt var að veita íbúum góða félagslega þjónustu í stað þess að láta reka á reiðanum sem gert var í Breiðholtinu og ekki síst í því efra þar sem þörfin var mest."

Hjálmar segir að félagsmiðstöðin í kjallara Fellaskóla eða Fellahelli hafi mátt koma til starfa að minnst kosti tveimur árum fyrr en hún gerði en hún hafi breytt miklu."

Akstursleiðir ófullkomnar og umferðaröngþveiti

„Umferðarmálin voru líka fljótt til umfjöllunar hjá okkur og baráttumál Framfarafélagsins. Akstursleiðir í Breiðholti voru ófullkomnar og umferðaröngþveiti vildi myndast. Samkvæmt manntali sem Reykjavíkurborg lét fara fram í Breiðholti um miðjan mars 1974 kom fram að íbúar hverfisins væru að verða tæpir 8.600 að tölu en 618 íbúðir voru þá enn auðar eða óbyggðar. Þessi íbúafjöldi varð til þess að mjög ófullkomið gatnakerfi annaði alls ekki þeirri umferð sem þessu mannfjöldi skapaði. Allra síst á álagslínum á morgnana og um eftirmiðdaginn þegar fólk var á leið til og frá vinnu. Flestir unnu utan byggðarinnar og þurftu að fara á einkabílum til og frá vinnu. Á þessum tíma hafði lögreglubíll fengið fasta staðsetningu í hverfinu og við þrýstum á að skoðuð yrðu skilyrði fyrir þjónustu sjúkrabíla á sambærilegan hátt. Þá þristum við fast á byggingu Höfðabakkans sem ekki var kominn til sögunnar en hann tengir Breiðholtið beint við Árbæjarhverfi og Vesturlandsveg. Þessi þrýstingur var ekki síst komin til vegna þess að hugmyndin var að þjónustu slökkviliðs- og sjúkraflutnina fyrir Breiðholt yrði sinnt úr Árbæjarhverfi. En án Höfðabakkans var engin bein umferðatenging á milli hverfanna. Viðbragðsfarartæki hefðu þurft að fara langa leið til að komast á útkallsstað með fyrirsjáanleg tjóni. Í Þjóðviljanum mátti sjá ítarlega fréttaskýringu á baksíðu sem kallaðist „Vanrækt börn í sívakandi borgarhverfi". Stjórnarandstaðan í borginni fann pólitíska lykt af þessu."

Framfarafélagið, Leiknir og Fjallkonurnar

Ári síðar. Þann 17. júní 1975 flutti Hjálmar ávarp á þjóðhátíðarsamkomu við Fellaskóla. Hann minnti á þann sið frjálsra þjóða að halda einn slíkan hátíðisdag á ári. Hann rakti síðan nokkuð sögu deilna Benedikts Sveinssonar sýslumanns sem bjó um tíma að Elliðavatni og Thomsens kaupmanns um stíflugerð og veiðirétt í Elliðaánum og minnti á að þetta gamla deilusvæði væri orðið helsta útivistarland í Breiðholti. Hann sagði hollt að minnast fornra afreka til að örva síðari kynslóðir til dáða og að þjóð sem vilji ekki aðeins una við glæður liðinna ár þurfi einkum að leggja mikla alúð við menntun og uppeldi æskulýðsins sem brátt myndi leysa hina eldri af hólmi. „Mér fannst þar sem mér var fengið það verkefni að flytja erindi þjóðhátíðardaginn nauðsynlegt að leggja áherslu á þennan þátt í lífsbaráttunni enda í fullu samræmi við það sem Framfarafélagið var að berjast fyrir. Síðan sagði Hjálmar. „Í Breiðholtshverfi hafa flust fleiri íbúar á skemmri tíma en í nokkurt annað þéttbýli á landinu. Því hafa nokkur félög með Framfarafélag Breiðholts 3 í fararbroddi reynt að skapa ýmsar góðar hefðir, sem eiga að stuðla að nauðsynlegri rótfestu íbúanna hér. Reynt hefur verið að spyrna við fótum við því sem erlendis hefur verið kallað svefnhverfaeinkenni. Framfarafélagið stofnaði á sínum tíma íþróttafélagið Leikni og kvenfélag sem nú nefnir sig Fjallkonurnar. Standa félögin þrjú fyrir þessari fyrstu útiskemmtun á þjóðhátíðardegi hér. Þetta er fyrsta útiskemmtunin 17. júní í Breiðholti ef að líkum lætur og er það vel."

Byggingarsagan kraftaverk en félagsmálunum ekki fylgt eftir

Hjálmar segir að bygging Breiðholtsins hafi raunar verið kraftaverk á sínum tíma. Ekkert byggðahverfi á Íslandi hafi risið á svo skömmum tíma. Breiðholtið var einnig mun fjölmennari byggð en áður hafi verið lagt í að skipuleggja. Með því hafi verið hægt að útrýma verstu fátækrahverfum borgarinnar. Herbröggunum og kassafjalabyggðum sem risið höfðu í húsnæðiseklu eftirstríðsáranna. Hvað sem því líður hafi þurft fylgja þessu eftir af fullum þunga. Einkum hvað félagslega þáttinn varðar. Margskonar fólk hafi komið í Breiðholtið. Sumt hafi sest að annað farið í burt. Flutt á aðra staði. Félagsleg vandamál hafi vissulega gert vart við sig. Við öðru hafi ekki verið að búast. En með baráttu Framfarafélagsins og annarra félaga hafi tekist að þoka þeim málum áfram. Fellahellir hafi verið ein fyrsta félagsmiðstöðin í Reykjavík. Leiknir hafi lifað af og eflst í áranna rás. Orðinn 50 ára. Fleira mætti nefna. „Ég hef aðeins farið yfir söguna frá því ég flutti ungur með fjölskylduna í Efra Breiðholt. Ég taldi mig sjá þörfina fyrir ópólitísk félagasamtök til þess að berjast fyrir betri aðstöðu og betra mannlífi," segir Hjálmar.

NÁM TIL ALLRA ÖKURÉTTINDA

Verum ábyrg í umferðinni, ökufærni er lykilatriði.

Fáðu góða kennslu í elsta ökuskóla landsins

- Staðnám og fjarnám (fjarfundir), fullkominn tækjabúnaður
- Aukin ökuréttindi í stað- og fjarnámi. Fjarnám hefst 20. september
- Afleysinga- og rekstrarleyfisnámskeið leigubílstjóra í hverjum mánuði
- Endurmenntun atvinnubílstjóra alla daga í fjar- og staðnámi

BÓKAÐU NÚNA
bilprof.is

ÖKUSKÓLINN Í MJÓDD
– yfir 40 ár í fagmennsku.

Þekking og reynsla í fyrirrúmi

ÖKU SKÓLINN Í MJÓDD

Upplýsingar og innritun á bilprof.is og í síma 567 0300 • Opið 12-17 mánud. til fimmtud. og til 15 á föstud.

Fjölbreytt og fjölmennt félagsstarf í Gerðubergi

Vetrarstarf félagsstarfsins í Gerðubergi er hafið af fullum krafti eftir sumarhlé. Þær Mariska Kappert og Mirela Protopapa annast starfið og taka á móti þátttakendum sem þær segja að fjölgi nokkuð stöðugt. Einkum nú þegar farið er hausta.

Félagsvist og prjónakaffi sem er með því vinsælasta sem er í boði en mikill áhugi sé einnig á annarri starfsemi. Breiðholtblaðið fékk nokkar myndir úr starfinu. Á mynd má meðal annars sjá fólk í sumarferð félagsstarfseminnar. Þá er einnig mynd af eldri konu sem er að æfa sig á ipodinn. Nokkuð sem eldri sem og yngri er nauðsynlegt að kunna að nota.

Samvinna eftir skilnað, barnanna vegna

- námskeið að fara af stað í Breiðholti

Skilnaðir eru stundum erfiðir aldrei skemmtilegir en oft nauðsynlegir. Þessi setning kom í hugann í tilefni af því að Inga Sigríður Björnsdóttir og Anna Elísa Gunnarsdóttir eru í október að fara af með námskeið sem heitir Samvinna eftir skilnað og oft skammstafað SES. Þær eru félagsráðgjafar og er námskeiðið haldið í tengslum við Suðurmiðstöð í Breiðholti. Námskeiðið er gjaldfrjálst og er sérstaklega verið að reyna að ná til foreldra í Breiðholtinu sem hafa upplifað að hafa skilið eða slitið samvistum.

Námskeið af sama toga hafa verið haldin á nokkrum stöðum um landið en þetta er í fyrsta skipti sem Breiðhyltingum býðst að taka þátt. Innleiðing SES á Íslandi hófst sem tilraunaverkefni árið 2020 þegar Ásmundur Einar Daðason, þáverandi félags- og barnamálaráðherra nú mennta- og barnamálaráðherra, undirritaði fyrsta samninginn við danska fyrirtækið Samarbejde efter Skilsmisse ApS um innleiðingu á úrræðinu Samvinna eftir skilnað. Byrjað var með úrræðið í tveimur sveitarfélögum, því næst átta og loks á landsvísu. Námskeiðið í Breiðholti er fyrir alla foreldra sem eru að skilja, eru skilin eða íhuga skilnað og eiga börn.

Inga Sigríður Björnsdóttir og Anna Elísa Gunnarsdóttir að baki skugga haustsólarinnar fyrir utan menningarmiðstöðina Gerðubergi.

Gerð fyrir fyrrum hjón og sambúðarfólk

Inga og Anna Elísa segja að námskeiðin séu einkum gerð fyrir fyrrum hjón eða sambúðarfólk sem þurfi að eiga samskipti vegna barna sinna. Skilnaðir séu margbreytilegir og orsakir þeirra af ýmsum toga. Oft skilji fólk eða að slíti samvistum í góðu eða með samkomulagi þar sem báðir aðilar eru sáttir við þótt um slíkt sé ekki alltaf að ræða. Hvernig sem skilnað eða slit á sambúð ber að hafi það ávallt áhrif á börn þegar heimili eru leyst upp og fólk flytur frá hvort öðru á nýja staði. Því sé mikilvægt að fólk sé meðviðar um þær aðstæður sem börn lenda í og geri sitt besta til þess að vinna úr þeim á þann hátt að sem minnstum skaða valdi þeim. Þær segja rannsóknir sýna að SES virki og vitna í því sambandi til rannsókna frá Danmörku sem sýna meðal annars að SES dragi úr þunglyndi, streitu og óvináttu við fyrrum maka.

Námskeiðið er ókeypis

Inga og Anna Elísa segja námskeiðið einkum skiptast í þrennt. Í fyrsta lagi um að afla þekkingar og læra á verkferla til þess að auðvelda samskipti og móta samskiptahætti. Á öðru lagi að fjalla um áhrif skilnaðar eða sambúðarslita á börn. Hvernig hann er frá þeirra sjónarhóli. Hverjar séu tilfinningar þeirra og skilja viðbrögð þeirra. Í þriðja lagi er fjallað um forsendur fyrir samvinnu foreldra og hvað skipti börnin mestu máli. Hvernig foreldrar geti hagað samvinnu sinni í verki þegar kemur að umgengni við börn og uppeldi þeirra. Námskeiðið er ókeypis en takmarka verður fjölda þátttakenda þar sem miðað er við að samræður geti átt sé stað og fólk deilt hugsun sinni og reynslu. Trúnaður ríkir um það sem fram kemur á námskeiðinu

Áhugasöm eru hvött til að skrá sig á námskeiðið með því að senda tölvupóst á sudurmidstod@reykjavik.is

Fyrsta námskeiðið hefst þriðjudaginn 3. október 2023.

Leikskólastjórnendur á ráðstefnu í Lissabon

Margt leikskólafólk úr Reykjavík sótti ECERA ráðstefnuna sem haldin var í Lissabon fyir nokkru. Ráðstefnan er ein sú stærsta í heiminum um rannsóknir og kennslu yngri barna og í ár var áherslan á forvitni og þátttöku barna.

Þær Sigrún Grétarsdóttir leikskólastjóri í Hólaborg og Friðbjörg Gísladóttir sérkennslustjóri í leikskólanum Hólaborg og Pála Pálsdóttir leikskólastjóri í Engjaborg, kynntu þróunar- og nýsköpunarverkefnið „Flæði og samþætting og þátttaka barna í leikskólastarfi“. Þær kynntu myndbönd, rafbækur og skýrslur sem aðrir leikskólar geta nýtt sér. Kynningin hlaut góðar undirtektir og ætlaði ein þeirra sem á hlýddu að nýta sér myndböndin fyrir starfsfólk í Eþíópíu. Markmið verkefnisins byggja á sjálfseflingu og félagsfærni þar sem leikskólastarf með áherslu á jafnrétti og virkri þátttöku barna með því að skapa þeim tækifæri til að upplifa lýðræðisleg vinnubrögð og samskipti í daglegu starfi. Unnið verður að þessum markmiðum með því að styrkja starfsfólk leikskólanna með þátttöku í upplýsandi fræðslu og umræðu um hvernig hægt er að virða skoðanir barna og áhrifamátt þeirra við skipulag leikskólastarfsins. Leikskólarnir Funaborg, Sunnufold taka einnig þátt í verkefninu ásamt Háskóla Íslands.

Sigrún, Friðbjörg og Pála fóru til Lissabon.

– SPENNANDI VIÐBURÐIR Í HVERJUM MÁNUÐI –

ALLTAF GAMAN OG ALLTAF GOTT VEÐUR

HÓP EFFLI

AFMÆLI ■ KEILA
STARMSMANNADJAMM
KARAOKE ■ PÍLUKAST

FÁÐU TILBOÐ FRÁ OKKUR FYRIR ÞINN HÓP Á **KEILUHOLLIN@KEILUHOLLIN.IS**

GLEÐISTUND
KL. 16 – 18
MÁN – FIM
KRANABJÓR
990 – KR.

HAPPY HOUR
2 FYRIR 1 AF ÖLLU Á BARNUM
FÖSTUDAGA & LAUGARDAGA
21-23

BOLTINN Í BEINNI

WEMBLEY ÍSLANDS

keiluhollin.is

Keiluhöllin
EGILSHÖLL

s. 5 11 53 00

Fellahellir

Brautryðjandastarf í æskulýðsmálum var í Breiðholti

Í byrjun áttunda áratugar liðinna aldar var farið að ræða um nauðsyn þess og kom á fót aðstöðu fyrir skipulagt félagslíf ungmenna. Fram að því hafði þeim málum lítið verið sinnt en ýmis þróun sýndi nauðsyn þess að finna tómstundaúrræði fyrir börn og ungmenni. Á þessum árum var hávær umræða um hið svonefnd Hallærisplan í miðborg Reykjavíkur. Þar söfnuðust ungmenni saman um helgar og lífsmáti þótti ekki í lagi. Í könnunum sem gerðar voru á meðal ungs fólks á Hallærisplaninu kom í ljós að unglingar úr Breiðholti sóttu þangað í umtalsverðu mæli. Fljótlega voru hendur látnar standa fram úr ermum og segja má að vagga félagsmiðstöðva á Íslandi hafi orðið til í Breiðholti. Fyrsta félagsmiðstöðin fékk nafn sitt af aðstöðunni sem hún fékk til afnota. Hún varð til í kjallara Fellaskóla. Íþróttaáhugi var lítil á meðal krakka á þessum árum en Fellahellir var einn af þeim hornsteinum sem gerðu Breiðholtið að góðu hverfi. Fellahellir var sterkur í því að ná inn í starfið með krökkunum sem ekki voru neins staðar annars staðar.

Fellahellir var stofnaður af æskulýðsráði Reykjavíkur 11. nóvember 1974. Margir komu að störfum í Fellahelli og má meðal annarra nefna Sverri Friðþjófsson, Sjón, Margréti Sverrisdóttur, Lindu Udengaard, Eygló Rúnarsdóttur, Agnar Arnþórsson, Hafstein Hrafn Grétarsson, Benóný Ægisson, Örnu Kristjánsdóttir og Helga Eiríksson sem nú stýrir Miðbergi arftaka Fellahellis sem var stofnað árið 1999. Miðberg þjónar nú Efra- og neðra-Breiðholti og leggur áherslu á forvarnir og að stuðla að jákvæðum félagsþroska. Þar skiptist starfið upp í tvo hluta. Annars vegar barnastarf og hins vegar unglingastarf. Hjá Miðbergi stafa um 130 manns.

Fjöld félaga fékk inni

En lítum nær hálfa öld aftur í tímann. Mörg félög fóru að starfa í húsnæði Fellahellis og tóku fljótt að eflast eftir að hafa fengið öruggan samastað. Þar má nefna íþróttafélagið Leikni í Efra Breiðholti, Framfarafélag Breiðholts, KFUM og K, Skáta, Kvenfélag Breiðholts III og Talstöðvarklúbb Breiðholts. Einnig má nefna Fella- og Hólasöfnuðinn og íslenska ungtemplara. Tveir einkaaðilar störfuðu í Fellahelli í upphafi. Dansskóli Hermanns Ragnars Stefánssonar og Djassskóli Iben Sonne. Félög í Breiðholti gátu fengið inni fyrir starfsemi sína í Fellahelli bæði reglubundna og óreglubundna. Félögunum var reiknuð húsaleiga, sem síðan var bókfærð sem húsaleigustyrkur frá Reykjavíkurborg. Hinrik Bjarnason, sem var framkvæmdastjóri Æskulýðsráðs Reykjavíkur á þeim tíma sagði í samtali við Morgunblaðið að ætlast væri til að hver eining hússins væri notuð til eins fjölþætts félagsstarfs og mögulegt væri. Engin félög fengu húsnæði til einkaafnota. Hinrik sagði í sama viðtali að Fellahelli væri skipt í þrjár einingar og er hver eining rúmlega 300 fermetrar og allt að 100 manns gætu verið í húsinu í einu.

Veitingastaður með kaffiteríusniði

Starfið í Fellahelli þróaðist smám saman. Í fyrstu var æskulýðsráð með opið hús á hverju föstudagskvöldi. Í tengslum við það voru leiktæki til staðar og almennt félagsstarf fór fram. Farið í æfingar í dönsum, fimleikum á gólfi, þroskaleikjum og öðru þess háttar í salnum. Tvískipt samkomurými var miðsvæðis í húsnæðinu. Annars vegar veitingastaður. Hins vegar samkomusalur. Veitingastaðurinn var ekki leigður út en var rekinn með kaffiteríusniði með sjálfsafgreiðslu og léttum veitingum.

Diskóbúr í flugvél

Diskóbúrið í Fellahelli var óvenjulegt. Það hafði framhluta af gamalli flugvél verið fengið nýtt og heldur óvenjulegt hlutverk. Vélinni var komið fyrir við einn vegginn á dansgólfinu og þar var plötusnúðurinn að sjá um nýjustu tónlistina á meðan krakkarnir dönsuðu. Hugmyndin að þessu diskóbúri kviknaði þegar nokkrir starfsmenn Fellahellis komum auga á flugvélarflak á Reykjavíkurflugvelli. Flakið á Reykjavíkurflugvelli reyndist ekki falt en hins vegar bárust fréttir af ónýtri vél á Keflavíkurflugvelli. Sú vél hafði verið í þjónustu bandaríska hersins. Vélin hafði komst í fréttir þegar hermaður á Vellinum kveikti í henni. Hermaðurinn var rekinn en vélin varð eftir á vellinum. Íslenskur maður, Sigurður Gíslason var eigandi hennar þegar Fellahellisbúar fengu ágirnd á henni. Vélin var föl og fyrir fimmtán þúsund krónur urðu þau í Fellahelli stoltir eigendur hálfrar flugvélar. Þegar búið var að koma vélinni til Reykjavíkur var hún hlutuð í sundur til þess að hægt væri að koma henni inn í Fellahelli. Þangað komin var vélin hnoðuð saman aftur, hreinsuð, máluð og innréttuð fyrir plötusnúðinn. Krakkar sem stunduðu Fellahelli sáu um að snurfusa vélina og hreinsa. Rúður voru hreinsaðar með tannkremi. Umræður urðu um að verið væri að breyta Fellahelli í diskóstað sem var alls ekki rétt. Aðeins var um skemmtilega nýbreytni að ræða. Einn af þekktri plötusnúðum landsins er Ívar Guðmundsson sem í dag starfar sem dagskrárgerðarmaður á Bylgjunni. Hann hóf feril sinni 13 ára gamall í diskóbúrinu í Fellahelli.

Af stað ferðir

Yfir sumartímann var starfsemi í Fellahellis frjálsari. Minna fór fyrir skipulögðu uppeldisstarfi heldur en á veturna. Eitt af því voru svokallaðar Af stað ferðir. Á fimmtudagskvöldum að sumri var öllum sem mættu í Fellahelli smalað upp í rútu og ekið út fyrir bæinn í svokallaðar Af stað ferðir. Meiningin var að fara eitthvað út í náttúruna. Á Þingvöll eða Laugarvatn eða einhverja aðra staði í nágrenni Reykjavíkur. Í Fellahelli voru meðal annars námskeið í leikjum og útivist fyrir sex til tólf ára börn á daginn yfir sumarið. Einnig var boðið upp á trimmaðstöðu fyrir almenning á laugardögum frá klukkan tíu um morgun til fjögur því ágætis íþróttasalur og góð baðaðstaða var í Fellahelli. Einnig voru kraftlyftingatæki og aðstaða fyrir borðtennis á staðnum ásamt ýmsu öðru. Böll voru haldin öðru hvoru ásamt ýmsum uppákomum. Krakkar sem sóttu Fellahelli voru á aldrinum þrettán til sextán ára. Stundum mættu hundrað og fimmtíu til tvö hundruð krakkar á einu kvöldi sem gerið að verkum að Fellahellir var stærsta félagsmiðstöðin þótt aðrar kæmu í kjölfarið.

„Unglingar utan úr geimnum“

Margar hljómsveitir komu fram í Fellahelli. Ná þar nefna Oxmá, Gypsy, Kukl og einnig Megas, Bubba Mortens og Sykurmolana. Ár æskunnar var 1985 og báru tónleikar þá yfirskriftina: „Unglingar utan úr geimnum“. Portið var skreytt með myndverkum í þeim anda og kvikmyndum var varpað á veggi á meðan hljómsveitir léku. Tónlistarhátíðin Rikkrokk var haldin í Fellhelli og á þökum Fellahellis nokkrum sinnum á níunda áratugnum þar sem „gógó-dans“ var meðal annars í boði. Fellahellir var gróðrarstöð fyrir ungmennahljómsveitir.

Nokkur skoðanaskipti

Nokkur skoðanaskipti áttu sér stað um Fellhelli og starfið þar. Úrtöluraddir heyrðust um að óregla væri viðhöfð á dansleiknum þar. Þær hljóðnuðu þó fljótlega. Í blaðagrein frá þessum tíma má sjá eftirfarandi. „Sá er þetta ritar brá sér nýlega í Fellahelli til að sjá „spillinguna", en varð vitni að öðru. Rokkið dunaði og unga fólkið virtist skemmta sér hið besta þó kvartað væri um loftræstingu. Ekki sást vín á neinum og telpur sem undirritaður ræddi við kváðust að vísu ekki koma oft en þær hefðu ekki orðið varar við að vín væri haft um hönd innan dyra. Já, vel á minnst innan dyra, en hvað tekur við í „partýum"? Þetta gefur hugmyndafluginu byr undir báða vængi. Undirritaður hefði gaman af að fá að kikja í eitt slíkt „partý" og bera það saman við „gamla daga". Þau voru orð greinarhöfundar sem ofboðið hafði neikvæðni sem hann hafi lesið um ungmennastarfi.

Stærsta félagsmiðstöðin

Lengi hafði verið rætt um meðal þeirra sem starfa að æskulýðsmálum, og eins meðal unglinganna sjálfra, að rétt væri að leyfa þeim að ráða meiru um eigin málefni. Í Fellahelli var komið á fót vísi að því sem kalla mætti unglingalýðræði. Krakkarnir kusu fimm úr sínum hópi í svokallað unglingaráð. Unglingaráðið sá alfarið um rekstur á bæði sjoppunni á staðnum og rúlluskautahöllinni. Starfsmenn Fellahellis og unglingaráðið sáu í sameiningu um skipulagningu dagskrár félagsmiðstöðvarinnar. Þegar taka þurfti stórar ákvarðanir sem kostuðu fjármuni eins og um hvaða hljómsveitir eða skemmtiatriði ætti að bjóða upp á á skemmtunum var boðað til stórfundar. Í stórfundi tóku allir þátt sem mættir voru á svæðið og þar var um lýðræðislega atkvæðagreiðslu að ræða um afdrif mála. Starfsmaður æskulýðsmiðstöðvarinnar sat venjulega stórfundina en skiptir sér ekki af framkvæmd eða ákvörðunum. Ungmennin voru látin reka sig á sjálf ef eitthvað fór úrskeiðis.

DJ Dóri var fenginn til að vera með DJ námskeið og uppistand í Fellahelli á sínum tíma. Hann ákvað að sameina bæði hlutverkin í einu sjóvi.

Gamli Fellahellir er nú matsalur Fellaskóla. Enn er þó hægt að blása lífi í gamlar glæður.

Framhluti Douglas R6D vélarinnar sem varð að DJ búri í Fellahelli.

Frumkvöðlastarf í æskulýðsmálum

Í Fellahelli var unnið mikið frumkvöðlastarf í æskulýðsmálum. Starf sem nýst hefur við mótun og þróun starfsemi félagsmiðstöðvar í borginn og trúlega víðar.
Með Fellahelli var brotið blað í uppeldismálum á breyttum tímum í samfélaginu. Tímum þegar konur fóru almennt að stunda vinnu utan heimilis og ýmis hugðarefni drógu úr áhuga ungmenna á útileikjum. Enginn vafi er á að starfsemi Fellahellis og annara félagsmiðstöðva eiga stóran þátt í að draga úr áfengisneyslu ungmenna og tilheyrandi ólátum og ólifnaði. Geta má þess að Hallærisplanið svonefnda lognaðist út af um miðjan níunda áratug liðinnar aldar.

Garðheimar

Langþráður draumur að veruleika

Á þessari tölvumynd má sjá útsýnið heima að Garðheimum eins og það kemur til með að verða.

Langþráður dagur varð í Garðheimum fimmtudaginn 10. mars 2022 þegar fyrsta skóflustungan að nýjum höfuðstöðvum Garðheima var tekin. Leitin að reit fyrir nýjar höfuðstöðvar hófst vorið 2016 þegar í ljós kom að búið væri að endurskipuleggja núverandi lóð Garðheima í þágu þéttingu byggðar.

Í byrjun árs 2022 fengu Garðheimar úthlutaðri lóð við Álfabakka 6 þar sem til stendur að opna nýja garðyrkjumiðstöð að ári liðnu. Öll Garðheimastórfjölskyldan kom saman til að fagna og voru það þrjár kynslóðir sem tóku saman fyrstu skóflustunguna. Garðheimar hafa fengið frábæra samstarfsaðila með sér í vegferðina og erum við sannfærð um að úr verði ein fallegasta garðyrkjumiðstöð sem reist hefur verið. Á lóðinni verða blágrænar ofanvatnslausnir, grasþak yfir hluta hússins og vökvunarkerfi sem safnar regnvatni til að vökva plöntur í sölu. Þá verður veðurstöð sem stýrir hita hússins og Dali ljósakerfi sem stuðlar að minni orkunotkun svo fátt eitt sé nefnt. Hönnun hússins hefur verið í höndum PK arkitekta, Landslags, Ferils verkfræðistofu og hollenska fyrirtækisins Smiemans, sem sérhæfa sig í byggingu garðyrkjumiðstöðva út um allan heim. Um er að ræða 7000 fermetra stálgrindarhús ásamt útisölusvæði á 20.000 fermetra lóð sem liggur við rætur Seljahverfisins og niður að Reykjanesbrautinni.

Við eigum frábært úrval af buxum í stærðum 36-60

belladonna

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

APENA
HÁRSNYRTISTOFA
Þangbakka 10 (MJÓDD) • Sími: 557-2053

Fella- og Hólakirkja

Messur eru alla sunnudaga kl. 17.

Opið hús fyrir eldri borgara og kyrrðarstund á þriðjudögum kl. 12.

Fermingarfræðslan er hafin - skráning á www.fellaogholakirkja.is
Fermingarfræðslan fer fram á miðvikudögum kl. 15.30.

Barna-og unglingastarfið er alla fimmtudaga

- 3.- 4. bekkur kl. 16
- 5.-7. bekkur kl. 17
- 8.-10. bekkur kl. 20

Karlakaffið hefst föstudaginn 29. september kl. 10 og fáum við þá til okkar góðan gest.

Hjónanámskeið hefst miðvikudaginn 11. október kl. 20.
Fyrir hjón sem vilja byggja upp sterkt hjónaband sem endist. Á námskeiðinu verður m.a. fjallað um listina að eiga góð samskipti, hvernig eigi að leysa ágreiningsmál og sýna ást í verki. Þrátt fyrir að námskeiðið sé byggt á kristnum gildum er það mjög gagnlegt öllum pörum óháð trúarskoðunum eða kirkjudeildum.

Námskeiðið er sjö skipti og lýkur 22. nóvember, námskeiðsgjald er 4.500 kr. Öll pör á námskeiðinu fá bókina Hún og Hann: Hamingjuríkt hjónaband ásamt vinnubók námskeiðsins.

Skráning fer fram á *fellaogholakirkja@fellaogholakirkja.is*

Frekari upplýsingar um kirkjustarfið er á www.fellaogholakirkja.is

Uppbygging að hefjast við Arnarbakka

Séð yfir Arnabakkann eins og hann lítur út í dag. Bráðlega munu þessi hús hverfa fyrir nýjum íbúða- og þjónustubyggingum.

Nú stendur fyrir dyrum uppbygging á reit þjónustukjarnans við Arnarbakka í Neðra-Breiðholti. Þar gætu risið þriggja til fjögurra hæða fjölbýlishús með 100 íbúðum. Gömul verslunarhús, sem hafa verið illa nýtt á undanförnum árum, víkja fyrir nýjum byggingum.

Á afgreiðslufundi skipulagsfulltrúa Reykjavíkur 8. júní 2023 var lögð fram fyrirspurn Byggingafélags námsmanna um breytingu á deiliskipulagi Arnarbakka 2 til 6 sem felst í að heimilt verði að fjölga íbúðum án þess að auka byggingamagn, koma fyrir leikskóla á jarðhæð Arnarbakka 4, stækka byggingarreit Arnarbakka 4 til austurs til að búa til nægilegt pláss fyrir fjögurra deilda leikskóla og breyta salarhæð húsa og þakhalla. Deiliskipulag fyrir lóðir 2 til 6 við Arnarbakka í Reykjavík var samþykkt í borgarráði 2. desember 2021. Þar er heimild fyrir niðurrifi bygginga á reitnum.

Hverfið mitt

Kosning stendur yfir

Kosning í Hverfið mitt stendur nú yfir á Hverfidmitt.is. Um er að ræða verkefni íbúa og stjórnsýslu borgarinnar. Verkefnið snýst í grunninn um forgangsröðun fjármuna til verkefna. Hvert hverfi fær fasta upphæð sem skiptist jafnt á milli hverfa ásamt viðbótarupphæð sem er ákveðin út frá fjölda íbúa í hverju hverfi.

Kosningin er rafræn og stendur yfir í tvær vikur, til miðnættis 28. september. Það er einfalt að kjósa og tekur ekki nema örfáar mínútur. Þú getur kosið í snjallsíma, tölvu eða spjaldtölvu. Hægt er að hafa samband á Hverfidmitt@reykjavik.is Allir sem eru fæddir árið 2008 eða fyrr og eiga lögheimili í Reykjavík, óháð ríkisborgararétti, geta tekið þátt í kosningunni.

Litið yfir Breiðholtið. Íbúar eru hvattir til að taka þátt í kosningunni um hverfið mitt.

Sorpmál

Tunnuskiptum er lokið

Tunnuskiptum vegna nýs flokkunarkerfis sorphirðu er lokið. Búið er að setja saman rúmlega 30 þúsund nýjar flokkunartunnur og dreifa þeim á heimilin í borginni en þar af er um helmingur tvískiptar tunnur.

Búið er að dreifa körfum og bréfpokum til 57 þúsund heimila í borginni, sem þýðir að 4,4 milljón pokar fyrir lífrænan eldhúsúrgang rötuðu beint í eldhús Reykvíkinga.

Unnið við sorphirðu.

280 tonnum af lífrænum úrgangi safnað í ágúst

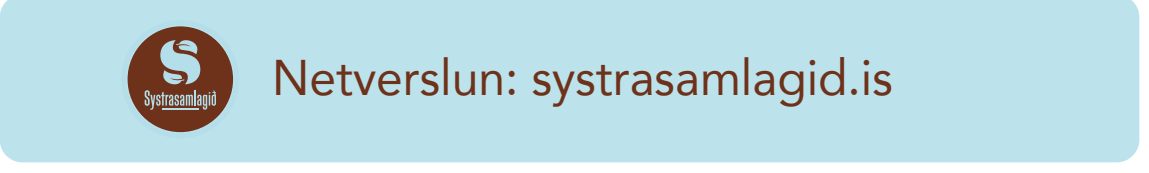
Stærsta breytingin með tunnuskiptunum er söfnun á lífrænum eldhúsúrgangi. Núna í ágúst var safnað rúmlega 280 tonnum af lífrænum úrgangi en megnið af því fór áður í gráu tunnuna. Þetta þýðir lækkað kolefnisspor með því að draga úr urðun. Í staðinn er búin til molta og næringin fer aftur inn í hringrásina. Einnig er búið til metan, sem er nýtt á margvíslegan hátt, meðal annars á alla fjórtán sorphirðubíla Reykjavíkurborgar. Um 280 tonn af lífrænum úrgangi þýða að úrgangur til urðunar í Reykjavík hefur dregist saman um 21,5% nú þegar. Þessi tala á eftir að hækka enn frekar nú þegar síðasta hverfið hefur bæst við í nýja kerfið.

Soroptimistaklúbburinn með sjálfsstyrkingarnámskeið

Soroptimistaklúbbur Bakka og Selja bauð 12 ára stelpum í hverfinu okkar á sjálfsstyrkingarnámskeið einn fallegan sumardag í ágúst. Námskeiðið var haldið af Kristínu Tómasdóttur sálfræðingi en hún hefur mikla reynslu í að halda slík námskeið sem hún kallar Stelpur geta allt.

Námskeiðið sóttu rúmlega 20 stelpur og fór þær reynslunni ríkari heim eftir gagnlegar umræður um sjálfsmynd, áhrif samfélagsmiðla, árangursríkar aðferðir í vinuáttuþjálfun og margt fleira. Námskeiðið var haldið í samstarfi við námsráðgjafa í skólunum í hverfinu. Samkvæmt mati fagaðila er þörfin brýn fyrir námskeið sem þetta og aldurinn er sá sem talinn er í mestri þörf fyrir fræðslu og þjálfun. Eins og margoft hefur verið bent á er víða pottur brotinn hvað varðar félagslega færni hjá ungu fólki og mikil umræða hefur verið um áhrif Covid á sjálfsmynd ungs fólks.

Soroptimistaklúbbur Bakka og Selja hefur starfað frá árinu 1980 og er hluti af alþjóðlegum samtökum kvenna sem hafa það að markmiði að stuðla að jákvæðri heimsmynd, þar sem samtakamáttur kvenna nær fram því besta sem völ er á. Samtökin vinna að bættri stöðu kvenna, að mannréttindum öllum til handa sem og jafnrétti, framförum og friði með alþjóðlegri vináttu og skilningi að leiðarljósi.



Myndlistarsýning ungra mæðra í Gerðubergi

Nú stendur yfir myndlistarsýning ungra mæðra í Gerðubergi undir nafninu Umhverfing. Allar eiga konurnar það sameiginlegt að hafa tekið þátt í TINNU sem er eitt af virkniúrræðum Reykjavíkurborgar. Sýningin er afrakstur vinnu og samveru þeirra í Fjölskyldumiðstöðinni í Gerðubergi, þar sem þær hafa kynnst myndlistinni sem heilandi ferli undir handleiðslu myndlistarkennarans Fríðu Maríu Harðardóttur. Þar hafa konurnar komið saman reglulega, litið inn á við, hugleitt, skoðað náttúru og nærumhverfi sitt.

TINNA er virkniúrræði fyrir einstæða foreldra en helsta markmið þess er að styðja fjölskyldur með margþættum leiðum og hjálpa foreldrum að auka lífsgæði sín og barna sinna. Í TINNU er boðið upp á dagskrá fjórum sinnum í viku og er hún af fjölbreyttu tagi. Má þar nefna ýmiss konar gagnlega fræðslu, sjálfsstyrkingu, jóga og listmálun. Um þessar myndir nýta 60 einstæðar mæður þjónustu TINNU en við úrræðið starfa fimm félagsráðgjafar. Þær Gloria og Sunna Björg eru á meðal þeirra ungu mæðra sem eiga verk á sýningunni í Gerðubergi. Sunna hefur lengi haft áhuga á myndlist, var meðal annars á listabraut í FB en hafði lítið sinnt áhugamálinu á undanförnum árum. „Það var orðið langt síðan ég hafði dýft mér ofan í svona verkefni. Þegar ég var orðin fullorðin, komin með barn og farin að sinna öðrum hlutum í lífinu datt myndlistin niður hjá mér, svo ég hafði mjög gaman af því að taka þátt í þessari sýningu," segir hún. Hún segir það góðar og gefandi stundir að hitta aðrar mæður í fjölskyldumiðstöðinni.

Gloria og Sunna Björg eru á meðal þeirra ungu mæðra sem eiga verk á sýningunni í Gerðubergi.

„Ég hef lært mjög mikið af þessu, við erum þarna hópur af mæðrum sem komum saman og höldum vel utan um hver aðra," segir Sunna. Í sama streng tekur Gloria. „Þetta er búið að vera ótrúlega gaman og hefur gefið mér mikið. Ég hef lært mikið af því að taka þátt í TINNU og það hefur hjálpað mér við að létta á huganum," segir hún.

Hjólateljari við Lambastíg

Hér má sjá staðsetningu færanlega hjólateljarans og sömuleiðis hvernig búnaðurinn lítur út.

Búið er að setja upp færanlegan hjólateljara á hjólastíg sem liggur á milli Seljahverfis og Kópavogs en Reykjavíkurborg telur umferð hjólandi fólks á mörgum stöðum í borginni. Teljarinn, sem er staðsettur fyrir ofan Lambasel, verður í gangi að minnsta kosti út september.

Athygli hjólafólks er vakin á því að notaðar eru tvær gúmmislöngur við talninguna. Slöngurnar liggja þvert yfir stíginn og þétt upp við hann og á því að vera hættulaust að hjóla yfir slöngurnar. Áður hefur komið fyrir að vegfarendur hafi hreyft til talningaslöngur þannig að ekki hefur verið hægt að safna gögnum um ferðir hjólreiðafólks.

Félagsmiðstöðvarnar í Breiðholti

Starfið komið á fullt

Úr starfi félagsmiðstöðvar í Breiðholti. Þar kennir ávallt margra grasa.

Starfið er hafið að fullu aftur eftir sumarfrí Í félagsmiðstöðvunum í Breiðholti. Í Hundraðogellefu og Hólmaseli er opið fyrir 8. til 10. bekk öll mánudags, þriðjudags og miðvikudagskvöld kl. 19:30-21:45 og í Bakkanum öll mánudags og miðvikudagskvöld kl. 19:30-21:45. Á föstudögum er síðan opið í öllum félagsmiðstöðvunum frá kl. 19:30-22:45.

Einnig er opið á daginn tvisvar í viku á öllum stöðum fyrir 8. til 10. bekk svo allir ættu að finna einhvern tíma sem hentar. Fyrir miðstigið er opið í Hundraðogellefu og Hólmaseli þriðjudaga kl. 14:30 til 16:30 fyrir 5. til 6. bekk og miðvikudaga kl. til 17:00-19:00 fyrir 7. bekk. Í Bakkanum er opið á mánudögum fyrir 5. til 6. bekk kl. 14:00 til 16:00 og fyrir 7. bekk á miðvikudögum kl. 17:00 til 19:00. Allir staðir eru síðan með opið á föstudögum frá kl. 17:00 til 18:30. Við hvetjum alla unglinga og 10 til 12 ára börn í hverfinu til þess að nýta sér starfið í félagsmiðstöðvunum. Hlökkum að sjá sem flest í vetur, segir í frétt frá Miðbergi.

ÁÞENA
HÁRSNYRTISTOFA
Þangbakka 10 (MJÓDD) • Sími: 557-2053

FALLEGIR LEGSTEINAR

Á góðu verði
Verið velkomin
Eyrartröð 16
220 Hafnarfirði
Opið kl. 11-16 virka daga
Eyrartröð 16, 220 Hafnarfirði
sími: 537-1029, www.bergsteinar.is
Bergsteinar
legsteinagerð

Ungmenni til Suður-Ítalíu

Hópurinn staddur á Suður-Ítalíu.

Ungmennaráð Breiðholts tók þátt í ungmennaskiptiverkefni á vegum Erasmus með ungmennaráði Árbæjar og Holta í júlí. Hópur sem samanstóð af 12 íslenskum ungmennum fóru í viku ferð til Suður-Ítalíu. Þar tók á móti þeim hópur af 12 ítölskum ungmennum sem komu síðan til Íslands í ágúst.

Þema verkefnisins var "Friður og Tónlist" og tók hópurinn þátt í ýmsum verkefnum í tengslum við það, eins og að taka þátt í Pride-Göngu, bæði í Matera á Ítalíu og gleðigöngunni í Reykjavík þar sem þau breiddu út boðskap um frið og jafnrétti. Hópurinn fékk tækifæri á því að kynnast Ítölskum jafnöldrum, kynnast nýrri menningu og fara út fyrir þægindarammann, heimsækja nýja staði í miklum hita. Í heimsókninni á Íslandi gisti hópurinn saman í félagsmiðstöð og héldu áfram með þau verkefni sem byrjað var á á Ítalíu, nælugerð, tónlistarsmiðju og bolagerð. Síðan var meðal annars farið Gullna Hringinn með Ítalina, í Sky Lagoon, borðað á íslenskum Ítölskum veitingastað og svo var þeim boðið í kvöldmat á íslenskum heimilum. Íslenski hópurinn var til fyrirmyndar og stóðu sig mjög vel í hlutverki sínu sem gestgjafar.

Heimsfræ er nýr áfangi í FB

Andri Snær Magnason rithöfundur flutti magnað erindi sem snerti hjörtu allra.

Heimsfræ er nýr áfangi sem er kenndur á haustönn í FB og byggir á heimsmarkmiðum Sameinuðu þjóðanna. Nú eru 230 nemendur skráðir í áfangann. Markmiðið er að fá nemendur til að verða meðvitaða um umhverfi sitt og stöðuna í heiminum í dag og ekki síst að læra um og komast að því hvað þau geta gert til að gera heiminn að betri stað.

Áfanginn hófst viku af september og af því tilefni komu frábærir gesti til þess að koma nemendum í rétta gírinn. DJ Ragga Hólm kom öllum í stuð og Andri Snær Magnason rithöfundur flutti magnað erindi sem snerti hjörtu allra. Ásmundur Einar Daðason mennta- og barnamálaráðherra hvatti nemendur til dáða og allra góðra verka. Boðið var upp á ljúffengar veitingar og að lokum völdu nemendur sér heimsmarkmið til að vinna með næstu vikurnar. Við þökkum öllum góðum gestum fyrir komuna sem og kennurum áfangans og síðast en ekki síst okkar frábæru nýnemum!

Reykvísk ungmenni á norskri ráðstefnu

Reykjavíkurráð ungmenna tók þátt í landsráðstefnu ungmennaráða í bænum Mosjøen í Noregi í lok ágúst. Reykvísku ungmennin héldu erindi á ráðstefnunni undir yfirskriftinni Hvernig getum við bætt samstarf milli unglinga, ungmennaráða, félagsmiðstöðva og stjórnmálamanna?

Erindið fjallar meðal annars um fyrirkomulag ungmennaráða og félagsmiðstöðva í Reykjavík og stóðu fyrir umræðum um hvernig sveitarfélög geti stutt sem best við starf ungmennaráða og félagsmiðstöðva með tillit til unglingalýðræðis. Reykvísku ungmennin fylgdust einnig með öðrum erindum á ráðstefnunni sem fjölluðu um unglingalýðræði. Þar á meðal um hið svokallað „MosjøModellen“ sem hefur vakið athygli um allan Noreg fyrir skýra og myndræna framsetningu á aðkomu ungmenna að málefnum sem þau varðar í sveitarfélaginu og hvernig samstarfi þeirra við ráðamenn er háttað. Fulltrúar ungmennaráðanna funduðu svo með bæjarstjóra og varabæjarstjóra Mosjøen og báru undir þau hugmyndir um næstu skref í samstarfi ráðanna tveggja.

Reykvísk ungmenni stödd í Noregi.

Samvinna eftir skilnað: Barnanna vegna

Reykjavíkurborg býður foreldrum í Breiðholti að sækja námskeið sem heitir Samvinna eftir skilnað. Námskeiðið er fyrir alla foreldra sem eru að skilja, eru skilin eða íhuga skilnað og eiga börn. Námskeiðið er gjaldfrjálst.

Námskeiðið verður haldið **þriðjudagana 3., 10. og 17. október** 2023, frá **kl. 16:30 til 19:00**, í Gerðubergi 3-5 í Efra-Breiðholti.

Umsjónarmenn námskeiðisins eru félagsráðgjafar á Suðurmiðstöð.

Skráning fer fram á sudurmidstod@reykjavik.is.

Nánari upplýsingar um Samvinnu eftir skilnað má finna á www.samvinnaeftirskilnad.is.

SES Reykjavík

LÁTTU ÞÉR LÍÐA VEL Í VETUR!

Lífrænn fatnaður sem gælir við þig!
Líttu á úrvalið frá Ripple. Dásamlegur fatnaður til að hreyfa sig í og vera í flestum stundum.

Byggðu þig upp fyrir veturinn!!
Gjörunnin matur og vítamín eru vandamál í veröldinni. Taktu inn það sem er hreint og virkar frá Virdian, sem er mögnuð vítamínlína.

Handunnar lífrænar olíur í úrvali!
Kíktu á olíuauðinn okkar til að bera á þig og taka inn.

Systrasamlagið

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

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

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

HEILSUEFLANDI BREIÐHOLT

Það þarf heilt þorp til að ala upp barn

Íþrótta og frístunda-starfið á Íslandi er einstakt í samanburði við mörg önnur lönd, þ.e. möguleikar hér eru jafnari en í mörgum löndum. Við byggjum á langri hefð af grasrótarstarfi í öllu okkar starfi. Við stöndum þó frammi fyrir því að börn af erlendum uppruna nýta ekki frístundakortið í eins miklu mæli og börn sem alin eru upp hérlendis.

Jóhannes Guðlaugsson.

Íslenskt samfélag er einstakt vegna þessa grasrótarstarfs og öllum stendur til boða að taka þátt og stutt er við einstaklinga til þátttöku duglega af sveitarfélögunum með frístundastyrk. Auk þessa hefur ríkið stutt við öll börn með sérstöku styrk þe 2021.

Fyrir fjölskyldur sem flytja inn í landið frá ólíkum menningarheimum getur verið erfitt að átta sig á eðli þessa starfs. Við sem búum þetta samfélag vitum að það er mikilvægt gefa börnum og unglingum tækifæri á að taka þátt í uppbyggilegu íþrótta og frístundastarfi til að byggja upp sterka einstaklinga. Það er mikilvægt að allir tilheyri samfélaginu og að við inngildum alla í samfélagið. Með inngildingu er átt við að viðkomandi sé tekið tekið opnum örmum.

Í Breiðholti stendur yfir mikil vinna til að virkja börn og unglinga í íþróttir og frístundir. Til að ná sem bestum árangri þarf að hafa foreldranna með, við sem stöndum að foreldrastarfinu í íþróttum, skólastarfinu eða öðru foreldrastarfi þurfum að fá foreldra þessara barna með. Annars vegar þurfum við að leyfa foreldrum barna af erlendum uppruna að hafa rödd og það er einnig mikilvægt að þau hafi hlutverk í starfinu. Það hefur ekki bara þýðingu fyrir barnið sjálft, sem er þó það mikilvægasta, heldur gefur það einnig foreldrastarfinu víðari og ríkari sýn.

Við viljum því, að gefnu tilefni, hvetja foreldra til að taka nýjum íbúum opnum örmum inn í foreldrastarfið og styðja við alla sem koma inn í samfélag okkar og þannig hjálpast að við að ala upp börnin í þorpinu (Breiðholti).

Jóhannes Guðlaugsson

GETRAUNANÚMER LEIKNIS ER 109
1X2
GETRAUNIR.IS

NOON
HÁRSTOFA
5672077 HÓLMASELI 2, 109 RVK

Getraunanr. 111 www.leiknir.com
Leiknir var stofnað 1973 Austurbergi 1, Efra Breiðholti

Nýr þjálfari í Badmintondeild Leiknis

Leiknir hefur ráðið Srinik Narendra Mahesh sem þjálfara í badminton hjá félaginu. Sirnik kemur frá Indlandi og hefur æft og keppt í badminton en Indland er ein fremsta þjóð í heiminum í íþróttinni.

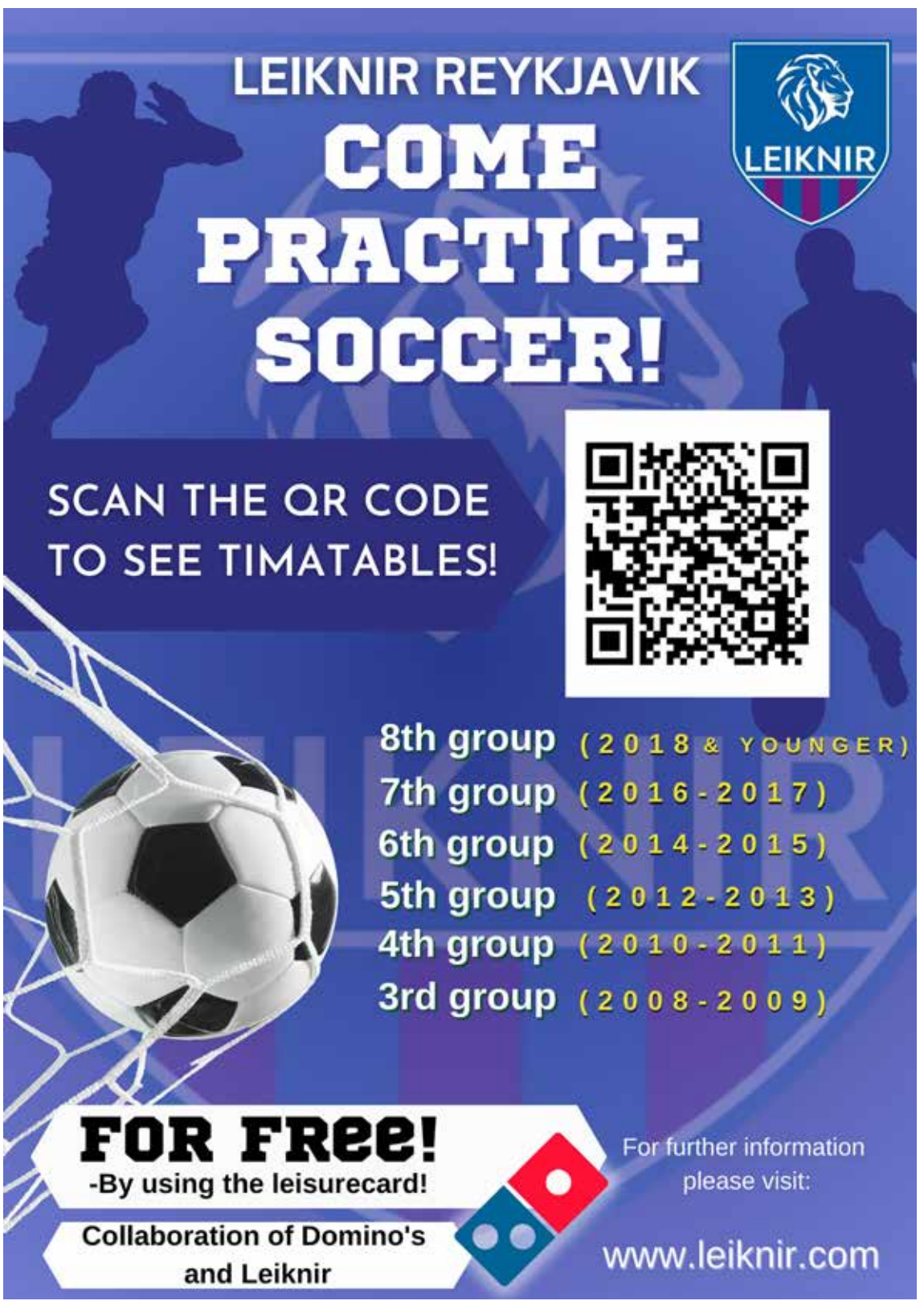
Leiknir væntir mikls af starfi Srinik og eru áhugasöm hvött til að taka fram spaðann og mæta á æfingar sem fara fram í íþróttasal Fellaskóla og íþróttahúsinu Austurbergi.

Fjölskyldur, unglingar og fullorðnir
Mánudagar íþróttasalur Fellaskóla: 17:30-19:00
Miðvikudagar íþróttahús Austurbergi: 19:30-21:00

Fyrir börn 9-15 ára
Mánudagar íþróttasalur Fellaskóla: 16:00-17:30
Miðvikudagar íþróttasalur Fellaskóla: 15:30 - 17:00

Æfingar eru hafnar hjá Leikni eftir nýrri æfingatöflu

Boðið er upp á æfingar í fótbolta, körfu, blaki og badminton.
Allir eru velkomnir.
Nánari upplýsingar á leiknir@leiknir.com.



– Átak ÍR-Keiludeildar

Konur í keilu

ÍR-Keiludeild hefur ákveðið með stuðningi frá RANNÍS að efna til átaks til að fá fleiri konur inn í keiluna. Það gerum við nú með því að bjóða hressum konum hvort sem það er vinkonuhópur, vinnufélagar eða úr fjölskyldu til að taka þátt í Utandeild Keilusambandsins í vetur.

Vissir þú að það er til Utandeild í keilu?

Utandeildin er liðakeppni þar sem allir hafa forgjöf til að jafna leikinn og því geta allir, óháð getu, tekið þátt, átt séns og haft gaman af. Í Utandeildinni hittist fólk einu sinni í mánuði á miðvikudagskvöldi og skemmtir sér í góða vina hópi. Keppnin er haldin af afrekshópum Keilusambandsins þeim til stuðnings og fer fram í Keiluhöllinni Egilshöll.

ÍR-Keiludeild ætlar í vetur með dyggum stuðningi frá RANNÍS að styrkja kvennalið til þátttöku í Utandeildinni í ár með það markmið að fjölga konum í keilu. Kröfurnar eru að liðið sé skipað a.m.k. 75% af konum og að það séu konur sem almennt stunda ekki keilu eða hafa ekki spilað keilu í nokkur ár. Lágmarksfjöldi í lið eru 3 en allt að 8 geta verið í hverju liði. Að auki mun ÍR-Keiludeild bjóða liðinu á æfingu með þjálfara svona til að ná að gera keilu-stílinn sem glæsilegastan.

Sendu okkur póst á keila@ir.is eða sendu okkur skilaboð hér í gegn til að kynna þér málið betur.

Íþróttaskóli barnanna er hafinn hjá ÍR

Hinn sívinsæli íþróttaskóli barnanna er hafinn. Hann er í Breiðholtsskóla á laugardagsmorgnum frá 9:15 til 10:15. Haustönn stendur yfir frá frá 9. september til 9. desember.

Í frétt frá ÍR segir að tilhlökkun hafi ríkt innan félagsins til að sjá tveggja til fjögurra ára börn stíga fyrstu skref sín hjá ÍR á laugardagsmorgnum. Lengi býr að fyrstu gerð segir máltæki nokkurt og trúlega liggja mörg fyrstu skref íþróttafólks framtíðarinnar í íþróttaskóla barnanna.

Tekið á í íþróttaskóla fyrir börn. Fyrstu handtökin geta leitt til bæði ánægju og afreka síðar á lífsleiðinni.

HEIMASÍÐA ÍR
www.ir.is

GETRAUNANÚMER ÍR
109
1X2
GETRAUNIR.IS

ALLTAF FULLT BORÐ AF FERSKUM FISKI OG FISKRÉTTUM
Opið alla virka daga kl. 9 – 18:30.
FISKBÚÐ HÓLMGEIRS
MJÓDD

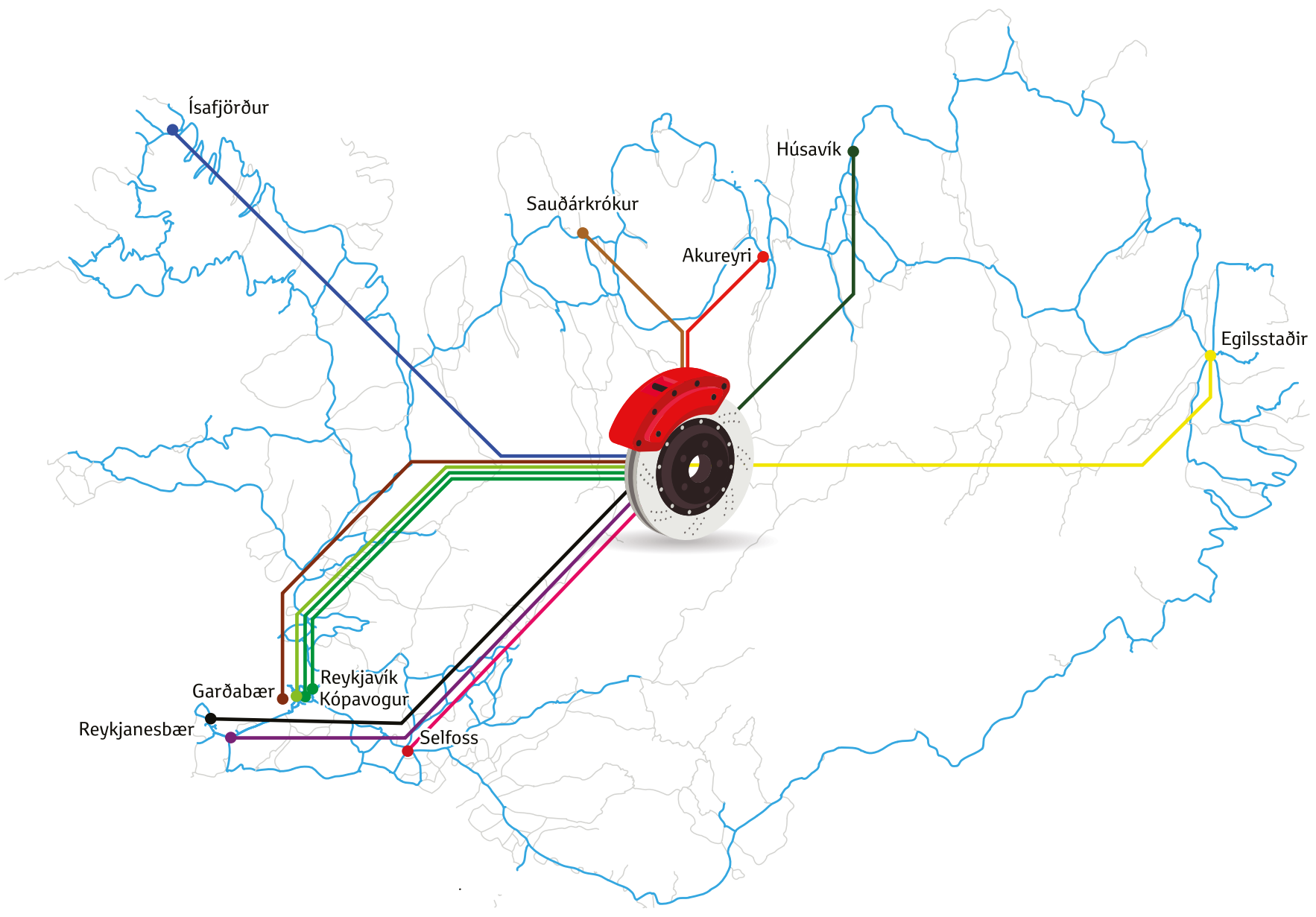
ÁFRAM ÍR

Josera
Josera bragð af vináttu
Josera búðin
Ögurhvarfi 2
joserabudin.is
Voffsalega skemmtileg gæludýrabúð!

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

HVAÐ ER BETRA EN AÐ STANSA?

Ókeypis ástandsskoðun á bremsubúnaði til 29. september hjá viðurkenndum þjónustuaðilum Toyota



Toyota-eigendur fá ókeypis ástandsskoðun á bremsubúnaði til 29. september hjá viðurkenndum þjónustuaðilum Toyota og afslátt af vinnu, bremsuklossum, bremsuborðum og bremsudiskum til ísetningar á staðnum.

Toyota Kauptúni	Kauptúni 6	Garðabæ	570 5070
Toyota Akureyri	Baldursnesi 1	Akureyri	460 4300
Toyota Selfossi	Fossnesi 14	Selfossi	480 8000
Toyota Reykjanesbæ	Njarðarbraut 19	Reykjanesbæ	420 6610
Bifreiðaverkstæði Reykjavíkur	Bæjarflöt 13	Reykjavík	440 8000
Bifreiðaverkstæði Reykjavíkur	Skemmuvegi 16	Kópavogi	440 8000
Bifreiðaverkstæði Kópavogs	Smiðjuvegi 68	Kópavogi	587 1350
Bílatangi	Suðurgötu 9	Ísafirði	456 4580
Bifreiðaverkstæði KS	Hesteyri 2	Sauðárkróki	455 4570
Bílaleiga Húsavíkur	Garðarsbraut 66	Húsavík	464 1888
Bílaverkstæði Austurlands	Miðási 2	Egilsstöðum	470 5070
Bílageirinn	Grófinni 14a	Reykjanesbæ	421 6901

Engin vandamál – bara lausnir