

Breiðholtsblaðið

Dreift frítt í öll hús í Breiðholti

JANÚAR 2020

1. tbl. 27. árg.



Öll lyf á
lágmarksverði
og samheitalyf
líka!

Lyfjaval
APÓTEK



Stelpur rokka komnar í Völvufellið

Erum á Óðinsgötu 1

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

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

- bls. 4-5
Viðtal við
Jórunni Pálu
Jónasdóttur

Stelpur rokka hafa fengið húsnæði við Völvufell í Breiðholti. Stelpur rokka er hópur tónelskra femínista. Hópurinn hefur að undanfögnu staðið í ströngu við að innrétta tónleikasal, æfingahúsnæði og aðstöðu. Um er að ræða sjálfbóðaliðarekin samtök sem starfa með femíniska hugsjón að leiðarljósi.

Opnunarpertý var haldið í Völvufellinu föstudaginn 17. janúar. Þetta er í fyrsta

sinn sem farið er af stað með fjölbreytta heilsárs dagskrá fyrir ungmenni á vegum Stelpur rokka. Starfsemin er hugsuð sem hálfgerð félagsmiðstöð þar sem krakkar geta komið, hangið og gripið í hljóðfæri. Staður til til að hangsa, hugsa, tengjast og tjúttu. Á vordagskránni verða fjölbreyttar smíðjur, hljómsveitaræfingar, námskeið og félagsmiðstöð - allt ókeypis fyrir ungmenni í hverfinu. Sérstök

áherslu verður lögð á kynningu á starfinu fyrir ungmenni sem hafa færri tækifæri til tómstundastarfs en önnur. Það er ein ástæða þess að hópurinn kys að vera í Breiðholti því rannsóknir sýna að ungmenni þar eru sá hópur sem nýtir sér frístundakortid minnst. Því er lögð áhersla á fjölbreytt en ókeypis tómstundastarf. Hjá Stelpur rokka starfa sjálfbóðaliðar með fjölbreyttan bakgrunn sem tala ýmis tungumál.

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

ÞORRAMATUR
Í MIKLU ÚRVALI
HJÁ OKKUR

SELJAKJÖR

- KAUPMAÐURINN Á HORNINU -



Breiðholtsblaðið

Útgefandi: Borgarblöð ehf.

Eiðistorgi 13-15 • 172 Seltjarnarnes • Pósthólf 171

Ritstjóri: Þórður Ingimarsson • Sími 551 1519 • 893 5904

Netfang: thordingimars@gmail.com

Auglýsingasími: 511 1188 • 552 1953 • 895 8298

Heimasíða: borgarblod.is

Netfang: borgarblod@simnet.is

Framkvæmda- og auglýsingastjóri: Kristján Jóhannsson

Umbrot: Valur Kristjánsson

Prentun: Landsprent ehf.

Dreifing: Landsprent ehf.

1. tbl. 27. árgangur

Breiðholtsblaðið er dreift frítt í öll hús í Breiðholti

Undirskriftasöfnun samþykkt

- Hollvinasamtök Elliðaárdalsins vilja að deiliskipulag verði endurskoðað

Borgarráð hefur samþykkt erindi Hollvinasamtaka Elliðaárdalsins um fyrirhugaða undirskriftasöfnun samkvæmt 3. mgr. 108. gr. sveitarstjórnarlaga með þeim fyrirvara að undirskriftasöfnunin og íbúakosningin fjalli ekki um lögformlegt gildi deiliskipulagsins fyrir Stekkjarbakka P73, þar sem slíkt stenst ekki lög.

Erindi stjórnar Hollvinasamtaka Elliðaárdalsins um fyrirhugaða undirskriftasöfnun í Reykjavík barst Reykjavíkurborg desember sl. Í tilkynningu samtakanna kemur fram að ætlunin sé að knýja fram íbúakosningu um deiliskipulagið fyrir Stekkjarbakka, sem borgarstjórn samþykkti 19. nóvember s.l. og auglýst var í Stjórnartíðindum 25. nóvember sl. Í erindi Hollvinasamtakanna kemur fram að hugsun samtakanna sé sú að deiliskipulag Stekkjarbakka verði fellt úr gildi í íbúakosningu. Eins og fram kemur í umsögn skrifstofu borgarstjórnar stenst það ekki lög. Deiliskipulag verður ekki fellt úr gildi með íbúakosningu. Deiliskipulagið hefur þegar öðlast



Kermóafoss í Elliðaárdal.

lögformlegt gildi og verður aðeins breytt með endurskoðun á því í samræmi við málsmeðferðarferla í skipulagslögum og að viðlagðri bótaábyrgð Reykjavíkurborgar. Atkvæðagreiðsla gæti hins vegar snúist um það að Reykjavíkurborg myndi hefja endurskoðun á deiliskipulagi að virtum þessum

málsmeðferðarreglum og hugsanlegri bótaábyrgð. Ekkert er því til fyrirstöðu að fram fari undirskriftasöfnun og íbúakosning án þess að hún sé beinlínis tengd við þá stjórnvaldsákvörðun sem þegar hefur verið tekin með samþykkt og gildistöku

Parf Landsbjörg á fjárlög?

Stórviðri hafa gengið yfir landið með skömmu millibili. Aftakaveður gerði skömmu fyrir miðjan desember og aftur blés af krafti með snjókomu 4. janúar. Ótíðin hefur barið nokkuð á landsmönnum síðan. Miklar truflanir hafa orðið á samgöngum og einnig á dreifikerfi rafmagns um norðanvert landið. Umferðarslys hafa einnig orðið og snjóflóð fallið vestra

Í þessum erfiðleikum hefur reynt mjög á Landsbjörgu – björgunarsveitirnar sem ávallt eru til reiðu ef eftir aðstoð þeirra er kallað. Innan þeirra hefur safnast mikil þekking og einnig tækni og búnaður sem nauðsynlegur er við hinar erfiðustu aðstæður.

Í óveðrunum að undanförmu varð ljóst að hið opinbera – ríki og sveitarfélög treysta á samtök sjálfboðaliða þegar veðurvá ber að. Hinar opinberu stofnanir hafa ekki til að bera það sem þarf á erfiðum stundum.

Starfsemi Landsbjargar er að verulegu leyti borin upp af sölu flugelda fyrir hver áramót. Flugeldar skilja jafnan mikið svífryk eftir í andrúmsloftinu. Mikið er því rætt um að draga þurfi úr flugeldaskotum landsmanna. Jafnvel að binda þau við afmörkuð svæði.

Jafn nauðsynlegt og virðist vera að draga úr sölu og skotum flugelda er einnig nauðsynlegt að sveitir Landsbjargar búi við ákveðna öflun tekna. Spurningin er hvað komið geti í stað flugeldanna.

Ekkert er vænlegt að taka stjórn björgunarsveitanna úr höndum Landsbjargar og færa hana opinberum aðilum. Með því myndi sá kraftur sem áhugamennskunni fylgir dvína og jafnvel hverfa.

Verkefnið er að finna nýjar leiðir til þess að fjármagna þessa lífsnauðsynlegu starfsemi í herlausu landi. Ef til vill verður að setja Landsbjörgu að einhverju leyti á fjárlög. Með því fengist ákveðin grunnfjármögnun sem styrkja mætti eftir öðrum leiðum.

Tæpast er hægt að ætlast til að ríki og sveitarfélög treysti alfarið á áhugamannasamtök og sölu flugelda þegar vá ber að höndum.

Er kominn tími til að gera eitthvað?

Næstu námskeið í boði hjá Hringsjá

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

Ég heiti Glódís Tara Fannarsdóttir.

Ég er hársnyrtinemi í Tækniskólanum og gatari hjá Bleksmiðjunni. Ég var nemandi í Hringsjá náms- og starfsendurhæfingu.



„Hringsjá bætti trú mína á sjálfa mig og hjálpaði mér að sjá að það væri helling í mig spunnið og að ég væri góður námsmaður. Þetta hjálpaði mér að komast aftur út í lífið eftir mikla erfiðleika.“

Styrkleikar og núvitund

Aukin færni í núvitund og þekking á eigin styrkleikum stuðlar að betri líðan og sátt með lífið.

Bókhald, Excel og tölvubókhald

Farið er yfir grundvallaratriði og hugtök í bókfærslu og bókhaldi fyrirtækja og einstaklinga. Þátttakendur læra færslu bókhalds frá grunni og því ekki gert ráð fyrir forþekkingu og námskeiðið nýtist einnig þeim sem hafa ákveðinn grunn fyrir.

ÚFF - Úr frestun í framkvæmd

Farið er yfir ástæður frestunar, einkenni og afleiðingar. Fyrir þá sem vilja hætta að fresta og fara að ná árangri í lífinu.

Sjálfsmyndun

Markmið námskeiðsins er að þátttakendur þjálfist með sér færni til að sýna sjálfum sér vinsemd og hlýju (self-compassion), t.d. þegar þeir upplifa mótlæti og erfiðleika.

Í fókus - að ná fram því besta með ADHD

Eykur skilning á ADHD (athyglisbresti/öfvrirni) og hvornig er hægt að ná betri tökum á einkennum ADHD í daglegu lífi.



Hringsjá

Náms- og starfsendurhæfing

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

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



**GARÐS
APÓTEK**
- í yfir 60 ár

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

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

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



Góð þjónusta

BREYTIR ÖLLU



Nýtt Íslandsbankaapp

Með nýja Íslandsbankaappinu sinnir þú allri helstu bankþjónustu hvar og hvenær sem er á einum stað á einfaldan og öruggan hátt. Í appinu getur þú greitt reikninga, dreift greiðslum, séð allt um kortin þín, sótt um lán, stofnað sparnað, nálgast rafræn skjöl og margt fleira.

Vertu í hópi ánægðustu viðskiptavina í bankþjónustu á Íslandi*
og sæktu nýja Íslandsbankaappið á islandsbanki.is/app



VIÐTALIÐ

Stundum sagt að borgarstjórn sé eins og málstofa

- segir Jórunn Pála Jónasdóttir fyrsti varaborgarfulltrúi Sjálfstæðisflokksins

Jórunn Pála Jónasdóttir fyrsti varaborgarfulltrúi Sjálfstæðisflokksins er uppallinn Breiðhýltingur. Hún gekk í Ölduselsskóla og kveðst minnst þeirra ára með hlýju. Það var frábært að vera í Ölduselinu. Góður skóli þar sem haldið var vel utan um krakkana. Daniel Gunnarsson var skólastjóri þegar ég var í skólanum. Ég kynntist líka fleiru ágætu fólki. Til dæmis séra Valgeir Ástráðssyni sem var sóknarprestur í Breiðholtssókn. Síðan hefur leið Jórunnar Pálu legið víða. Bæði til framhaldsnáms og starfa. Tók strætó úr Breiðholtinu niður í bæ öll framhaldsskólaárin og býr enn í efri byggðum en nú í Bryggjuhverfinu. Jórunn Pála spjallar við Breiðholtsblaðið að þessu sinni.

„Eftir Ölduselsskóla fór ég í Menntaskólann í Reykjavík. Það var mælt með skólanum við mig. Krakkarnir úr hverfinu dreifðust nokkuð þegar kom að framhaldsskólanum. Við vorum fá sem fórum í MR. Sum fóru í Versló og önnur í Menntaskólann við Sund. Svo voru einhverjir sem héldu sig við Breiðholtið og fóru í FB.“ Jórunn Pála segir það hafa verið smá skell að byrja í MR. „Þetta var allt annað. Maður þyrfti að fara að læra heima en í Ölduselsskóla hafði ég ekki þurft að hafa mikið fyrir náminu. Í MR var haldið í ýmsar gamlar hefðir sem mér fannst ágætt. Ég hef alltaf talið að ekki eigi að henda þeim frá sér þótt skólahald og skólalíf þróist frá einum tíma til annars. Ég hef alltaf verið félagslynd og fór fljótt inn í félagsstarfið í MR. Ég fór í Framtíðina og sat þar í stjórn með fjórum strákum. Þótt ekki séu mörg ár síðan þætti þetta trúlega ekki eiga við í dag.

Jafnréttishugsjónin er búin að ná lengra.“

Vantaði fjöllin í Danmörku

Stefndi Jórunn Pála alltaf á lögfræðina. „Ég horfði fljótt til hennar. Ég heillaðist af sjálfstæðisbaráttunni og þekking á sögu er góð undirstaða fyrir lögfræði. Ég tók nokkra útúrdúra eins og gengur. Fór til Kaupmannahafnar sem aupair og var að vinna um tíma hjá Subway þar í borg. Síðan lá leiðin í bakpokaferðalag til Asíu með nokkrum félögum mínum úr MR. Það var ágætt að vera í Danmörku en mér fannst vanta nálægðina við fjöllin. Einhver sagði mér að til þess að komast í tæri við náttúru þyrfti að fara yfir til Noreas þar sem ekki eins er flatlent og í Danmörku. Þegar ég fékk Erasmus styrk til að stunda skiptinám meðan ég var í lögfræðinni varð ég að finna mér stað þar sem ég yrði í nálægð við fjöllin en ekki á flata. Því varð úr að ég valdi Vínarborg í Austurríki sem er rétt við þröskuld Alpanna. Ég kunní ágætlega við mig þar.“

Lög og reglur þurfa að vera aðgengileg og skýr

Jórunn Pála fór að starfa með Vöku á námsárunum í Háskóla Íslands. Var hún alltaf pólitísk. „Ég ólst upp á pólitísku heimili. Pabbi hefur mikinn áhuga á stjórnmálum og fylgdist mjög vel með öllu em var að gerast. Hann fór þó aldrei út í pólitík sjálfur eða neinn annar úr fjölskyldu minni. Ég er sú eina sem lagt hef hana fyrir mig. Ég hef gaman af þessu. Nú er ég varamaður í borgarstjórn Reykjavíkur og ég veit ekki hvað ég mun enda. Kannski á ég eftir að fara á þing.



Jórunn Pála Jónasdóttir lögfræðingur og varaborgarfulltrúi.

Tíminn verður bara að leiða það í ljós.“ Jórunn snýr sér aftur að skólastarfi og möguleikum til náms. „Ég tel að efla verði fleiri möguleika til náms. Hér er fullt af fólki með áhuga á margvíslegum viðfangsefnum. Iðn- og tækninámi. Þessar námsgreinar hafa ekki notið nægilegrar athygli. Ekki verið talaðar upp eins og sagt er. Frekar niður ef eitthvað er en áherslan hefur verið á greinar sem þarfnast fábrotinnar kennslutækni. Eins

og lögfræðina sem þarf bara kennara og myndvarpa. Ég veit um lögfræðinga sem hafa farið í kvöldskóla og verið að læra að smíða svo ég nefni dæmi. Hugur fólks stefnir víðar en skólarnir hafa verið að sinna. Alla vega ekki nægilega vel. Þetta á bæði við um framhaldsskóla- og háskóla-menntun. Lögfræðin hefur miklu samfélagslegu hlutverki að gegna en við megum gæta okkar að fara ekki of langt. Við megum ekki enda eins og í Bandaríkjunum

þar sem flest verður að skaðabótamálum. Lög og reglur þurfa líka að vera aðgengileg og skýr og ekki má drukkna í lagatæknilegum atriðum.“

Hef mikinn áhuga á mannréttindum

Það er von að þú spyrjir af hverju ég fór að vinna hjá Rétti. Hjá Ragnari Aðalsteinssyni og félögum. Ég hef mikinn áhuga á mannréttindum og Ragnar er einn fremsti mannréttindalögfræðingur okkar og hefur verið með mörg mál af því tagi í gegnum tíðina. Hann hefur einnig unnið mikið að málefnum tengdum eignarétti og sinnt réttindabaráttu fólks. Ég hef líka kynnst frábæru fólki þarna. Fólki á borð við Sigríði Rut Júlíusdóttur, Katrínu Oddsdóttur og Claudie Ashonie Wilson ásamt fleiru öflugum og góðu fólki.“

Stundum sagt að borgarstjórn sé eins og málstofa

En starfið í borgarstjórn. „Starfið þar getur verið svolítið sérstakt. Stundum er sagt að borgarstjórn sé eins og málstofa þar sem tekist er á um mál og þau stundum ýkt upp. Síðan er unnið úr málum annars staðar. Í borgarráði, nefndum og svo framvegis. Sú venja virðist hafa skapast fyrir löngu að borgarstjórnarfundir séu einskonar eftirlíking af fundarformi Alþingis. Ef við horfum til Breiðholtsins þá er ýmislegt fram undan. Áform eru um að efna til íbúa- og þjónustubyggðar í Norður Mjóddinni. Eftir að Hagar og Olís urðu að einu félagi er ákveðið landsvæði þar komið á eina hendi. Þegar eru komnar fram hugmyndir um hvernig henni geti

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

Næg bílastæði
VELKOMIN

Mjóddin

verið háttáð. Einnig er ákveðið svæði austan við Stekkjarbakka til umfjöllunar. Garðheimar hafa fengið vilyrði fyrir aðstöðu þar ef kemur til flutnings þeirra úr Norðurmjóddinni. Hugmyndir hafa komið fram um stóra gróðurhvelvingu. Aldin Bio dome. Það mál er umdeilt og nú hefur verið samþykkt í borgarráði að opna fyrir íbúakosningu í Reykjavík um skipulag Elliðaárdalsins. Það eru ákveðin sóknarfæri á þessum stað en það liggur ekki nægjanleg vitneskja fyrir um hvað býr að baki Aldin bio dome. Ég var stödd í Seattle í Bandaríkjunum á liðnu hausti. Þar sáum við gróðurhvelvingu sem er í eigu Amazon sem er mjög ofarlega á lista Fortune 500. En þetta er áhætturekstur sem kallar eftir mikilli umferð og bílastæðum. Þarna eru engar lagnir og allur lagnakostnaður myndi lenda á

borginni. Við í borgarstjórnarhópi Sjálfstæðisflokksins viljum horfa til Akureyrar. Þar er Kjarnaskógur. Vel heppnað svæði þar sem saman fer útivist og náttúruvernd. Það er ekkert sambærilegt í Elliðaárdalnum. Ef til vill er nærtækara að byrja þar en að efna til mikils áhætturekstrar. Dalurinn er náttúruperla og mörgum borgarbúum kær einkum sem útivistarsvæði. Með vaxandi

áherslu á útiveru og einnig náttúruvernd hafa margir skoðanir á framtíð hans.“ Jórunn Pála segist ætla að halda áfram á þeirri braut sem hún er á. „Ég ætla að vinna áfram hjá Rétti í hálfu starfi og sinna borgarmálunum. Ég er svolítið tvískipt og fer á milli lögfræðinnar og borgarmálanna.“

Leiðrétting

Þau mistök urðu í síðasta tölublaði Breiðholtsblaðsins að í grein um Aðventuhátíð “Fyrir átta” hópsins í Breiðholtslaug var sagt í myndatexta að Elvar Þór Steinarsson væri ásamt konu sinni Carolyn Lindu Jeans á myndinni. Þau eru ekki sambúðarfólk. Er beðist afsökunar á þessum mistökum.

DARTVÖRUR Í ÚRVALI



Síðumúla 35 (gengið inn að aftan) - Sími 568 3920 & 897 1715

Húsfélagþjónusta Eignaumsjón leiðandi í 17 ár

- ✓ Bókhald og fjármál
- ✓ Húsfélagafundir
- ✓ Mínar síður
- ✓ Húsbók þjónustusaga húss
- ✓ Auk annarrar þjónustu



• EIGNAumsjón www.eignaumsjon.is



www.bilhusid.is

Véla- og hjólastillingar.
Tímareimaskipti, bremsuviðgerðir,
smurþjónusta og allar almennar viðgerðir.

Smíðjuvegi 60 (rauð gata) Kópavogi - Sími 557 2540

MIKLABORG



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



Jón Rafn Valdimarsson
lögg. fasteignasali
Sími: 695 5520



Ólafur Finnbogason
lögg. fasteignasali
Sími: 822 2307



Bryndís Alfreðsdóttir
lögg. fasteignasali
Sími: 569 7024



Gunnar S. Jónsson
lögg. fasteignasali
Sími: 899 5856



Gunnar Helgi Einarsson
lögg. fasteignasali
Sími: 615 6181



Þórunn Pálsdóttir
lögg. fasteignasali
Sími: 773 6000



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



Þröstur Þórhallsson
lögg. fasteignasali
Sími: 897 0634



Jórunn Skúladóttir
lögg. fasteignasali
Sími: 845 8958



Axel Axelsson
lögg. fasteignasali
Sími: 778 7272



Atli S. Sigvarðsson
lögg. fasteignasali
Sími: 899 1178



Svan G. Guðlaugsson
lögg. fasteignasali
Sími: 697 9300



Jason Ólafsson
lögg. fasteignasali
Sími: 775 1515



Páll Þórólfsson
aðstm. fasteignasala
Sími: 893 9929



Helgi Jónsson
aðstm. fasteignasala
Sími: 780 2700



Hilmar Jónsson
lögg. fasteignasali
Sími: 695 9500



Ragnheiður Pétursdóttir
hdl. og löggiltur
fasteignasali



Harpa Rún Glád
hdl. og löggiltur
fasteignasali

Fasteignasalan
Miklaborg

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

Með þér alla leið

Söguhringur kvenna

Listsmiðjan Paradísarfuglar í Gerðubergi

Söguhringur kvenna stendur nú fyrir listasmíðju í Gerðubergi. Listasmíðjan hófst 19. janúar. Söguhringurinn er vettvangur fyrir konur þvert á samfélagið til að hittast og tengjast í gegnum samveru og listræna tjáningu.

Einnig er boðið upp á hagnýta fræðslu um menninguna og samfélagið sem við búum í. Öllum konum er velkomið að taka þátt hvenær sem er. Söguhringur kvenna er samvinnuverkefni Borgarbókasafns Reykjavíkur og W.O.M.E.N - Samtaka kvenna af erlendum uppruna á Íslandi.

Í listsmiðjunni Paradísarfuglar er notast við tónlist og fjölbreytta myndlistartækni. Hvernig tökumst við á við áskoranir í lífinu? Hvernig öðlumst við hugarró? Hér gefst tækifæri til að hverfa frá amstri og áhyggjum, finna innri ró og gleði í afslöppuðu umhverfi og góðum félagsskap. Í listsmiðjunni eru þróaðar myndir og verk í sameiningu út frá hugmyndum tengdum fuglum, en þeir eru oft tákn um frelsi og frið. Helen Whitaker, tónlistarkona og sálgreinir, og Lilianne van Vorstenbosch, sálfræðingur og myndlistarkennari, leiða konur í sköpun sameiginlegs listaverks í rólegu og kærleiksríku umhverfi. Söguhringur kvenna býður öllum konum að taka þátt í sköpunarferlinu.



Í listsmiðjunni eru þróaðar myndir og verk í sameiningu út frá hugmyndum tengdum fuglum þeir eru oft tákn um frelsi og frið.

Helgi Þórsson sýnir í Gerðubergi

Listamaðurinn Helgi Þórsson opnaði fyrstu sýningu ársins í Gerðubergi. Sýninguna nefnir hann Á ystu nöf. Þetta er fyrsta sýning Helga um nokkur skeið. Hann stendur á tímamótum um þessar mundir, er nýfluttur heim til Íslands frá Belgíu með allt sitt hafurtask og listin er að sjálfsgöngu með í för. Á sýningunni getur að líta nýleg og glæný verk og eru sum meira segja svo til nýþornuð. Helgi hefur komið sér fyrir í nýrri vinnustofu þar sem ný verk verða til í þessum orðum skrifuðum.

Helgi segir að nú séu tímamót, hann standi á krossgötum en sé einnig í tímaflakki nýkominn frá Belgíu þar sem hann hefur verið að eigin sögn að daðra við listagönguna síðustu árin. "Sú umtalaða hefur gefið mér undir fótinn annað slagð en skilur mig alltaf eftir í efanum og því meira sem ég remsist versnar staðan, nú er svo komið ég veit ekki hvort ég sé að koma eða fara en er víst á réttri leið samkvæmt stjörnuspánni." Á sýningunni í Gerðubergi sýnir Helgi samsuðu af því nýjasta frá Belgíu og því glænýjasta frá síðustu dögum ársins 2019 og 2020 á Íslandi. Ég hyggst vinna nokkrar hugmyndir í járn og er innblásinn af Gerðubergi sjálfu."



Hér virðist Helgi sækja efnivið í söguna og hugsanlega Íslendingeðlið.

Helgi Þórsson er fæddur 1975. Hann nam myndlist í Hollandi og lauk BA gráðu í myndlist úr Gerrit Rietveld Academie árið 2002 og MA gráðu í myndlist úr Sandberg Institiut, bæði í Hollandi árið

2004. Verk Helga eru skrautleg, litrík, persónuleg og sérstök. Hægt er að kynna sér verk Helga Þórssonar betur á síðunni helgithorsson.com

Vel heppnuð dagskrá í Austurbergi



Hópurinn í Austurbergi.

Sameiginleg dagskrá fyrir 10. bekkina í Breiðholtinu var haldin í Íþróttahúsinu Austurbergi 17. janúar sl. Um samstarfsverkefni allra grunnskóla og félagsmiðstöðva í Breiðholtinu var að ræða með aðkomu ÍR, lögreglunnar og Þjónustumiðstöðvar Breiðholts.

Pálmar Ragnarsson körfuboltaþjálfari var með fyrirlestur um jákvæð samskipti og fjallaði á

skemmtilegan hátt um það hvernig við getum náð því besta úr fólkinu í kringum okkur með góðum samskiptum. Logi Vígbórsson kennari stýrði síðan dansi og hópefli og dagskráin endaði að lokum með pizzuveislu. Einstaklega vel heppnaður dagur og nemendur voru til fyrirmyndar og skólanum sínum til sóma.

www.breiðholt.is

ÚTFARARSTOFA ÍSLANDS

Auðbrekku 1, Kópavogi

SÍÐAN 1996



ALÚÐ • VIRÐING • TRAUT • REYNsla



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

Símar allan sólarhringinn: 581 3300 & 896 8242 • www.utforin.is

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

ÚTFARARSTOFA HAFNARFJARÐAR

Flatahraun 5a • www.utfararstofa.is • Símar: 565 5892 & 896 8242



Reykjavík | Snæfellsbæ | Höfn Hornafirði

VALHÖLL
FASTEIGNASALA
S í ð a n 1 9 9 5

Síðumúla 27 | 588 4477 | www.valholl.is



Ingólfur Geir Gissurarson
Framkvæmdastjóri, lögg.
fasteignasali og leigumíðari
896 5222

Heiðar Friðjónsson
Sölustjóri. Löggiltur
fasteignasali B.Sc
693 3356

Snorri Snorrason
Löggiltur Fasteignasali
895 2115

Úlfar F. Jóhannsson
hdl. Lögfræðingur. Löggiltur
Fasteignasali. Skjalagerð.
692 6906

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



Margrét Sigurgeirsdóttir
Skrifstofustjóri
margret@valholl.is
588 4477

Pétur Steinar Jóhannsson
Aðstoðarm. Fasteignasala
Snæfellsnesi
893 4718

Anna F. Gunnarsdóttir
Löggiltur Fasteignasali
Lista og innanhús Stílisti
892 8778

Sturla Pétursson
Löggiltur Fasteignasali.
899 9083



Fagleg þjónusta - Vönduð vinnubrögð

Allir þurfa þak yfir höfuðið

Nýir stjórnendur í skólastarf í Breiðholti

Ráðið hefur verið í stöður stjórnenda skóla- og frístundardeildar í Breiðholti sem starfa munu innan þjónustumiðstöðvarinnar að verkefninu Betri borg fyrir börn.

Stjórnandi leikskólahlutans verður Elísabet Helga Pálmadóttir. Stjórnandi grunnskólahluta verður Sigurlaug Hrund Svavarsdóttir sem starfað hefur sem skólastjóri í Fellaskóla. Stjórnandi frístundahlutans verður eins og áður, Helgi Eiríksson, framkvæmdastjóri Miðbergs. Tilraunaverkefnið Betri borg fyrir börn miðar að því að bæta þjónustu við börn, ungmenni og fjölskyldur þeirra í skóla- og frístundastarfi borgarinnar. Þetta er gert með markvissara samstarfi skóla- og frístundasviðs og velferðarsviðs og með því að færa þjónustuna í auknum mæli í skólaumhverfi barna og ungmenna með aðferðum snemmtækrar íhlutunar. Einnig



Sigurlaug Hrund Svavarsdóttir, Elísabet Helga Pálmadóttir og Helgi Eiríksson eru nýir stjórnendur skóla- og frístundamála í Breiðholti.

með betri stuðningi við starfsfólk í skóla- og frístundastarfi og með því að færa stjórnun stofnana nær vettvangi.



20% afsláttur

Mikið úrval af náttfatnaði og náttslöppum

Verið velkomin í Ynju Glæsibæ

Ynja
UNDIRFATAVERSLUN

Glæsibær - Álftveir 74
S. 544 4088
www.ynja.is

ÖKU SKÓLINN Í MJÓDD

Veljið stað þar sem fagmennskan er í fararbroddi



Auk hefðbundins réttindanáms bjóðum við upp á eftirfarandi námskeið:

- B-réttindi á íslensku, pólsku og ensku
- Námskeið vegna akstursbanns
- Meiraprófsnámskeið á íslensku og pólsku
- Bifhjólanámskeið
- Endurmenntun atvinnubílstjóra
- Afleysingarmannanámskeið á leigubíl
- Rekstrarleyfisnámskeið leigubíla og fólks- og farmflutninga

Ökuskólinn í Mjódd byggir á margra ára starfsreynslu í öllum greinum ökunáms

Næstu meiraprófsnámskeið

5. febrúar 2020 kl: 17:30

4. mars 2020 kl: 17:30

1. apríl 2020 kl: 17:30

Endurmenntun atvinnubílstjóra

Námskeið haldin alla laugardaga frá

kl: 9:00-16:00

Fyrirtæki geta óskað eftir sérnámskeiði fyrir hópa

Skráning á námskeiðin fer fram á vefsíðu okkar www.bilprof.is

Endurskoðun deiliskipulags Elliðaárdals

- byggt á þremur flokkum. Flokkum lífríkis, útivistar og menningar

Kynnt hafa verið drög að tillögu Landslags ehf að nýju deiliskipulagi fyrir Elliðaárdal. Tillagan felur í sér meiri vernd og betra stígakkerfi. Nýtt deiliskipulag byggir á grunni eldra deiliskipulags, sem var samþykkt árið 1994. Töluvert samráð við helstu hagsmunaaðila á svæðinu hefur þegar átt sér stað um tillöguröðina.

Elliðaárdalurinn er mikilvægt útivistar- og náttúrusvæði í Reykjavík með ríka sögu og sterka ímynd meðal borgarbúa. Á undanförunum árum hefur vægi og gildi dalsins innan borgarinnar aukist og fleiri hópar og einstaklingar nýta Elliðaárdalinn til útivistar, afþreyingar og sem samgönguleið. Í skipulagsdrögum hafa verið skilgreindar forsendur, viðfangsefni og markmið tillögunnar. Tillagan var kynnt í skipulags- og samgönguráði Reykjavíkurborgar 15. janúar.

Tillögur að verndarsvæðum

Viðfangsefni og markmið deiliskipulagsvinnunnar er að skilgreina aðalleiðir notendahópa um svæðið. Bæta á tengingar göngu- og hjóleiða. Meta stígakkerfi og mögulega þörf á nýjum stígum og brúm yfir árnar. Einnig á að meta og endurskoða afmörkun hverfisverndarsvæðis og skilgreina í skipulagi. Vinna á ítarlega náttúrufarsúttekt, þar með talið að kortleggja jarðminjar, lykilstiggerðir, gróðurlendi og búsvæði dýra, einkum fugla. Meta á verndargildi náttúruminja og leggja fram tillögur

að verndarsvæðum. Vinna á heildstæða fornleifaskýrslu og húsakönnun fyrir dalinn samhliða skipulagsvinnunni. Skilgreina þarf rjóður og áningarstaði og vinna á með Orkuveitunni að ákvörðun um hreinsun ofanvatns úr götum áður en því er hleypt í árnar. Þá á að taka saman upplýsingar um veiðistaði og aðgengi að þeim.

Vinsælt útivistarsvæði

Í deiliskipulagstillögunni kemur fram að Elliðaárdalurinn hafi fjölmarga kosti og sé vinsælt útivistarsvæði og áningarstaður og því mikilvægt fuglasvæði í borginni. Hólminn ofan stíflu sé náttúrulega friðaður fyrir fugla. Elsti skógurinn í dalnum er frá því um 1950. Í dalnum er að finna fossa, skessukatla og tjarnir og náttúruminjar eins og hraunreiði, grettistök og grágrýtisurðir. Töluvert er um sögulegar minjar, friðaðar fornminjar, herminjar, ofl. Leiðarljósin í deiliskipulaginu skiptast af þessum sökum í þrjá flokka. Flokk náttúru og lífríkis. Flokk útivistar og upplifunar og flokk menningar og arfleifðar. Gert er ráð fyrir samfelldum hjólastíg upp allan dalinn að sunnan- og vestanverðu og að gerðar verði nýjar göngu- og hjólabrýr á völdum stöðum til að greiða leiðir þvert yfir dalinn.

Hvað er borgargarður

Hugtakið borgargarður hefur verið í umræðunni í tengslum við deiliskipulag á þróunarsvæði við Stekkjarbakka. Svæðið er mikið raskað og fellur utan deiliskipulags fyrir dalinn sjálfan. Borgargarðar eru kjarninn í vef útivistarsvæða og göngu- og



Á myndinni má sjá hvernig Elliðaárdalur liðast eftir dalnum á milli borgarhverfanna Árbæjar og Breiðholts.

hjólréiðastíga sem tengja saman útmörkina við strandsvæði borgarinnar. Gert er ráð fyrir því að styrkja sérstöðu og sérkenni svæðanna þannig að hvert svæði bjóði upp á ólíka möguleika til útivistar og afþreyingar. Innan borgargarða er gert ráð fyrir útivistariðkun og fjölbreyttri mannvirkjagerð af ýmsum toga sem tengist nýtingu og þjónustu svæðanna til útiveru,

afþreyingar og leikja og allrar almennrar frístundaiðkunar.

Elliðaárdalurinn skýrt afmarkaður

Borgargarðurinn Elliðaárdalur er nokkuð skýrt afmarkaður í gildandi aðalskipulagi og þeim mörkum hefur ekki verið breytt. Ef rýnt er nánar í mörkin, þá sést að afmörkunin er dregin

talsvert frá núverandi legu þróunarsvæðis við Stekkjarbakka. Borgargarðurinn innlimar svæði Garðyrkjufélagsins en nær ekki yfri önnur fyrirhuguð mannvirki á svæðinu (ALDIN Biodome, búsetuúrræði og óráðstafaða lóð) eins og deiliskipulagstillaga Stekkjarbakka gerir ráð fyrir.



Hönnun og nýsköpun í Fablab áfanga Kvöldskóla FB

Þú lærir að nota:

leiserskera
vínlskera
þrívíddar prentara
o.fl.

Þú vinnur með:

tré
plexíglar
vínlfilmur
o.fl.

Kennt verður á miðvikudögum í Fablab Reykjavíkur í FB
29. janúar - 18. maí kl. 18:00-21:40
Verð 18.000kr
www.fb.is
kvold@fb.is

Koma á betur til móts við íbúa af erlendum uppruna

Mannréttinda-, nýsköpunar- og lýðræðisráð og fjölmenningsráð Reykjavíkur samþykktu á opnum morgunverðarfundi nýlega að vinna úr niðurstöðum rannsóknar á jafnrétti innflytjenda á atvinnumarkaði til þess að koma betur til móts við þá 24.000 íbúa borgarinnar sem eru af erlendum uppruna, stöðu þeirra á atvinnumarkaði og aðgang þeirra að upplýsingum.

Í tilkynningu frá Reykjavíkurborg vegna málsins segir að niðurstöður rannsóknarinnar sýni að margskonar hindranir standi í vegi menntaðra innflytjenda að vinnu hjá hinu opinbera og samþykktu ráðin eiginlega bókun um að unnið verði úr niðurstöðum rannsóknarinnar til að koma í veg fyrir mismunun og fjölga tækifærum innflytjenda hjá Reykjavíkurborg sem atvinnuveitanda.

Þá kom einnig fram á fundinum að nauðsynlegt væri að veita fólki af erlendum uppruna réttar upplýsingar á réttum tíma.

Draga á úr óútskýrðum launamun byggðum á uppruna

Samþykkt var á fundinum að auka aðgengi fólks af erlendum uppruna að upplýsingum á vef Reykjavíkurborgar og í umsóknarkerfum borgarinnar og ráða starfsmann í þýðingar og upplýsingastjórnun á efni á öðrum tungumálum en íslensku. Þá voru einnig samþykktar tillögur um



Margt fólk af erlendum uppruna býr í Breiðholti.

tilraunaverkefni um rafræna upplýsingaveitu og um aðgerðir til að draga úr óútskýrðum launamun byggðum á uppruna.

Pangbakka 10 (MJÓDD) • Sími: 557-2053



Dagbjört Elín Ármannsdóttir, nemi í rafvirkjun, og Helgi Már Valdimarsson rafíðnfræðingur að störfum.

RAF MENNT er máttur

RAF MENNT - fræðslusetur rafíðnaðarins annast verkefni er varða menntamál rafíðnaðarmanna, allt frá upphafi náms til loka meistarskóla, og endurmenntun þeirra sömuleiðis.

RAF MENNT varð til árið 2018 við sameiningu Rafíðnaðarskólans og Fræðsluskrifstofu rafíðnaðarins í því skyni að auka þjónustu við félagsmenn og gera framboð menntunar og fræðslu enn fjölbreyttara og markvissara.

Rafíðnaðarsamband Íslands og Samtök rafverktaka eiga og reka RAF MENNT í sameiningu.



Stórhöfða 27 • 110 Reykjavík • rafmennt.is • sími 540 0160

Dans fyrir alla!



Samkvæmisdansar
Foreldrar og börn 2-3 ára
Barnadansar
Brúðarvals
Sérhópar
Jazz dans
Latin fit o.fl.



Skráning hafin á www.dansa.is

Dansskólinn
Bíldshöfða 

Bíldshöfða 10

www.dansa.is

dansa@dansa.is

108 útskrifuðust frá FB

- Elísabet Nótt G. Norðdahl hlaut hæstu einkunn



Nýtskrifaðir nemar Fjölbrautaskólans í Breiðholti í Hörfu.

Myndir: Jóhannes Long.

Útskrift Fjölbrautaskólans í Breiðholti fór fram við hátíðlega athöfn í Hörfu þann 20. desember. Alls útskrifuðust 108 einstaklingar, þar af 66 með stúdentspróf, 17 af rafvirkja- braut, 14 af húsasmiðabraut, 9 sjúkraliðar og 7 luku prófi af snyrtibraut. Fimm nemendur útskrifuðust bæði af starfsnámsbraut og með stúdentspróf. Elvar Jónsson settur skólameistari stýrði athöfninni og flutti nemendum kveðju, þá flutti Stefán Andrússon aðstoðar-skólameistari ávarp.

Þær Magnea Óskarsdóttir snyrtibraut og Herdís Hlíf Þorvaldsdóttir myndlistarbraut fluttu ræður fyrir hönd nýstúdentna. Þá fluttu þeir Davíð Þór Hlynsson og Rúnar Breki Rúnarsson, nýstúdent tvö frumsamin lög. Nemendur okkar þau Melkorka Rós Hjartardóttir og Fannar Pálsson fluttu fallegt jólaglag.

Þá var veitt viðurkenning fyrir fallegasta jólakortið í jóla-kortasamkeppni FB og hlaut Monika Jóhanna Karlsdóttir verðlaunin í annað sinn. Fjölmarginemendur hlutu verðlaun og viðurkenningar fyrir góðan námsárangur sem og félagsstörf.

Elísabet Nótt G. Norðdahl af opinni braut hlaut flestar viðurkenningar en hún hlaut hæstu einkunnina eða 9.34. Hún fékk meðal annars verðlaun í íslensku, sagnfræði, þýsku, sem og viðurkenningu fyrir lokaverkefni til stúdentsprófs. Þá fékk hún einnig viðurkenningu frá Soroptimistaklúbbi Hóla og Fella.

Ingvar Óli Ógmundsson tölvubraut hlaut viðurkenningu frá Rotarýklúbbi Breiðholts fyrir félagsstörf.



Verðlaunahafar við útskrift FB.



Elísabet Nótt G. Norðdahl hlaut flestar viðurkenningar en hún hlaut hæstu einkunnina eða 9.34.

GÓLF- MOTTUR

við innganginn borga sig

CORAL®

Vörn gegn óhreinindum og bleytu

KJARAN

SÍÐUMÚLA 14 • 108 REYKJAVÍK • SÍMI: 510 5510 • www.kjaran.is
OPIÐ VIRKA DAGA KL. 8 -18.

Pípulagnir

Endurnýjun lagna,
inntaksgrindur,
hreinlætistæki
og ofnaskipti.

Sími: 844 8200

Aldrei að skafa! Með Webasto bílahitara



Þú hitar bílinn með fjarstýringu og nýtur þannig þæginda og öryggis



Webasto

Feel the Drive

Bílasmiðurinn hf. Bíldshöfða 16 - 110 Reykjavík - sími 5672330 - www.bilasmiðurinn.is - bilasmiðurinn@bilasmiðurinn.is

Dans er skemmtun

Dansskólinn Bíldshöfða býður fjölbreytta kennslu

Elstu heimildir um dansið eru um 25 þúsund ára gamlar. Það sýnir að það er eðli mannsins að hreyfa sig í takt við tónlist eða einhvers konar hrynjanda. Samkvæmisdans sem keppnisgrein er einungis rúmlega 100 ára gamall en nýtur vinsælda um allan heim fyrir fólk á öllum aldri.

Hjá Dansskólanum Bíldshöfða er megináhersla lögð á samkvæmisdans en einnig er í boði námskeið í jazz dansi, latin fit og barnadönsur. Dansskólinn Bíldshöfða leggur megináherslu á gleði og skemmtun í bland við að læra að dansa skipulega í takt við tónlist. Nemendur dansskólans hafa brallað margt í gegnum tíðina og þar má telja uppsetning sýningaratriðis fyrir nokkrum árum þar sem notaðir voru 30 ára gamlir dansbúningar sem og 30 ára gömul spor og tónlist. Námskeið eru í boði fyrir allan aldur í nýju og glæsilegu húsnæði dansskólans að Bíldshöfða 10. Aðalkennarar eru Ragnar Sverrisson og Anna Björk Bergmann en einnig aðstoða keppnispör dansskólans við kennslu. „Reglulega fáum við gestakennara til okkar og þannig fylgjumst við með því sem er að gerast úti í heimi“ segir Ragnar Sverrisson danskennari. Vert er að geta að dansskólinn fékk nýverið styrk úr Íþróttasjóði til þess að efla þátttöku dansiðkenda af erlendu bergi. „Við munum vinna þetta verkefni í samstarfi við skólana og vonumst við eftir góðu samstarfi og góðri þátttöku“, segir Anna Björk. Skráning stendur yfir á www.dansa.is og þar er að finna allar nánari upplýsingar.“



Símalaus Ölduselsskóli

- rétt að stíga þetta skref



Þegar ákvörðun var tekin um að Ölduselsskóli yrði símalaus skóli var það gert í samvinnu heimila og skóla. Foreldrar og starfsfólk var sammála um að það væri nemendum til heilla að minnka skjátíma og efla samveru og samskipti. Fyrir ári síðan voru haldin nemendapöng þar sem nemendur höfðu tækifæri til að ræða saman og finna leiðir til að auðvelda þeim skrefin í að vera börn í símalausum skóla.

Á nemendapöngunum kom sterklega fram að símar væru mikið afþreyingartæki og því þyrfti að huga að því að finna aðrar leiðir til skemmtunar í frímínútum. Fram komu því allskyns tillögur að kaupum á hinum ýmsu spilum og tækjum. Einnig komu hugmyndir um að gera eitthvað saman eins og að dansa, halda bingó, fara í leiki og fleira. Einnig óskuðu nemendur í unglingadeild eftir því að fá afnot af fótbolta- og körfuboltavöllum á skólalóðinni og nýttu þá vel síðasta vor. Nemendaráðið hefur verið öflugt að setja fram hugmyndir og framkvæma þær til að efla hópinn í frímínútum. Foreldrafélagið hefur einnig verið ómetanlegur stuðningur með því að kaupa allskyns spil og nú síðast nýtt borðtennisborð. Það er virkilega gaman að fylgjast með unglingunum okkar spjalla saman, hlæja, spila, tefla og leika sér saman í frímínútum. Við erum fullviss um að það hafi verið rétt að stíga þetta skref og þökkum samvinnu, einhug og trú á því að þetta sé fyrst og fremst gert með hag barnanna að leiðarljósi, því að svo vel hafi tekist.

MOTUL

SMURLOTTÓ




Þú kemur með bílinn þinn í smurþjónustu í Motormax Vatnagörðum 12 á tímabilinu 10. janúar - 1. apríl og þú ert komin/n í pottinn.

Í verðlaun eru tveir VIP miðar á

KAPPAKSTUR Á SPA BRAUTinni í BELGÍU

í boði Motul og Motormax

flug og gisting innifalin




Nældu þér í eintak af
dagskrárbæklingi
Borgarbókasafnsins



Þú finnur hann á þínu safni!

BORGARBÓKASAFNIÐ www.borgarbokasafn.is
MENNINGARHÚS [f Borgarbokasafnið](https://www.facebook.com/Borgarbokasafnið)
[@borgarbokasafn](https://www.instagram.com/borgarbokasafn)

Mig langar í millilandaflugið

- segir Elísabet Nótt G. Norðdalh sem dúxaði í FB og er að hefja flugnám

Elísabet Nótt G. Norðdalh útskrifaðist úr Fjölbrotaskólunum í Breiðholti 20. desember sem dúx, með 9,34 í meðaleinkunn. Elísabet segir lykilið að árangrinum að hafa gaman að náminu og njóta þess að læra nýja hluti. Elísabet er fædd árið 1998 en hóf skólagöngu í FB haustið 2017 eftir að hafa stundað listnám í Bretlandi um tveggja ára skeið. Hún byrjaði fyrst á myndlistabraut skólans en eftir tvær annir ákvað hún að skipta yfir á opna braut.

“Ég er alin upp í Hlíðunum og var í Hlíðaskóla. Eftir grunnskóla-prófið fór ég til Bretlands til þess að stunda listnám. Það var mjög lærdómsríkt fyrir mig. Ég þurfti allt í einu að standa á eigin fótum. Hugsu um mig sjálf. Ég byrjaði í ballett þegar ég var þriggja ára en var hætt þegar grunnskólunum lauk. Ég hafði engu að síður mikinn áhuga á að fara óhefðbundna leið. Læra eitthvað sem væri skapandi. Var ekki viss um að hefðbundinn framhaldsskóli myndi henta mér á þeim tíma. Þannig varð hugmyndin um listaskólann til. Mér fannst London mjög skemmtileg borg og sé ekki eftir því að hafa farið þetta. Ég fann þó að ég vildi ekki festast í listinni og fann að ég yrði að klára hefðbundin framhaldsskóla. Þegar ég kom heim sótti ég um í FB. Valdi hann út af myndlistarbrautinni þar sem ég var í tvær annir. Mér fannst námið ytra að mörgu leyti frjálssara þótt FB sé mjög frjálsskóli. Eftir tvær annir ákvað ég að fara yfir á opna braut braut. Til að kynna fleiru.”

Fékk fljótlega góðar einkunnir

“Nei – ég var ekki að stefna á að dúxa. Ekki í byrjun en fékk fljótlega góðar einkunnir. Það hvatti mig og sýndi mér hvað ég gæti gert. Ég var ekki að viðurkenna að mig langaði að stefna á toppinn en maður verður að hafa ákveðið



Elísabet Nótt G. Norðdalh.

hugarfar. Þora að taka fög sem maður hefur minni áhuga fyrir og hella sér bara í efnið. Ég heyrði eitt sinn kenningu um nemanda sem fannst eins og hann væri í lokuður herbergi því hann átti erfitt með að skilja það sem hann var að fást við. En svo sá hann útgönguleið. Sá ljósið og þá opnaðist herbergið. Ég er ekki að segja mína sögu með þessu og vera má að ég hafi unnið eitthvað á svipuðum nótum.” Elísabet Nótt fékk verðlaun fyrir frammistöðu í Þýsku. Fannst henni ekki erfitt að fara yfir í hana frá enskunn. “Nei – ég datt alveg inn í hana. Þýskan er svo skipulögð og málfræðin er ekki ósvipuð málfræði okkar Íslendinga. Þetta kom fljótt. Þýska regluverkið í henni átti ágætlega við mig.”

Langar í millilandaflugið

Elísabet er eð hefja flugnám. Stefnir að verða atvinnuflugmaður. Hún á ef til vill ekki langt að sækja flugáhugann. Afi hennar er Kjartan Norðdalh flugstjóri. Hún segist hafa tekið þessa ákvörðun sjálf. “Nei – afi hafði ekki áhrif á þetta. Ekki beint að minnsta kosti. Ég hef fengið að heyra allskyns flugsögur enda mikið um flug í fjölskyldunni. Kannski er þetta bara í blóðinu. Hefði ég ekki farið þessa leið þá hefði ég trúlega valið lögfræði. Atvinnuflugnamið tekur tvö ár. Kannski verður Captein Elísabet þá komin á loft. Mig langar í millilandaflugið.”

Söngkeppni Breiðholts

Sigríður Birta sigurvegari

Söngkeppni Breiðholts fór fram í samkomuhúsi Seljaskóla þann 11. desember s.l. Allar félagsmiðstöðvar í Breiðholti komu að keppninni en að þessu sinni voru atriðin fimm talsins.

Tvö atriði komu frá Hólmaseli, það voru þau Sigríður Birta og Pálmi. Hellirinn átti einnig tvo keppendur, þau Kristu Sól og Mikael Orra og fyrir hönd Hundrað og Ellefu var það Fannar Þórir sem tók þátt. Markmið keppinnar var að velja atriði sem færi síðan áfram í Söngkeppni Samfés, gefa unglungunum tækifæri til að láta ljós sitt skína og sýna sönghæfileika sína á sviði fyrri framan fullan sal af fólki. Frítt var inn á keppnina og voru yfir 100 unglingar í áhorfendahópnum. Allir áhorfendur fengu happdrættismiða við innganginn og eftir að keppendur höfðu flutt atriðin sín og á meðan dómarrar réðu ráðum sínum fengu 8 heppnir



Frá Söngkeppni Breiðholts.

áhorfendur skemmtilega vinnu. Það var hún Sigríður Birta úr Hólmaseli sem stóð uppi sem sigurvegari söngkeppninnar og verður hún því fulltrúi Miðbergs

á Söngkeppni Samfés sem verður haldin í Laugardalshöll þann 21. mars.

NÝJAR VÖRUR - VOR 2020



belladonna



Flugvirkjun

Flugvirkjun býður upp á góða starfsmöguleika bæði hérlandis og erlendis.

Tækniskólinn er eini skólinn á Íslandi sem býður uppá nám í flugvirkjun.

Kynntu þér málið á tskoli.is

Tækniskólinn 
skóli atvinnulífsins

HEILSUEFLANDI BREIÐHOLT

Breiðholtið þarf að verjast ásókn fíkniefnaheimsins

Undanfarin tuttugu ár hefur dregið verulega úr áfengisneyslu, reykingum og annarri vímuefnaneyslu unglunga á Íslandi. Nú er í fyrsta skipti í langan tíma teikn á lofti um að neysla fíkniefna sé að aukast. Auðveldara er en áður að nálgast fíkniefni t.d. í gegnum samfélagsmiðla og ásókn fíkniefnasala á börn og unglunga er stöðug og viðtæk. Fíkniefni á nýju formi s.s. í rafretum, sleikipinum og öðru sem líkist sælgæti leynast miklu víðar en okkur grunar.

Í grunnskólum Breiðholts er verið að gera allskonar ráðstafanir til að stemma stígu við ásókn fíkniefnaheimsins á börn og unglunga. En það þarf meira til. Frístundaáðilar s.s. félagsmiðstöðvar, íþróttafélög, skátar og dansskólar þurfa að vera á vaktinni og vinna með foreldrum og skólum í aðgerðum til að minnka líkur á aðgengi vímuefna. Þó skólinn og frístundaáðilarnir séu mikilvægir áhrifavaldar í lífi barna og unglunga geta þeir aldrei komið í stað foreldra. Foreldrar þurfa að gera sér grein fyrir breyttri og oft ósýnilegri ásýnd fíkniefnaheimsins. Þessi veruleiki gerir kröfu til þess að foreldrar setji börnum sínum reglur og viðmið sem farið er eftir, hvetji þau til uppbyggilegrar frístundaþátttöku, fylgist vel með í hverskonar félagsskap þau eru og hvernig þau nýta netmiðlana. Með öðrum orðum, leggjum frá okkur símann og tölum oft og meira við börnin og verjum fleiri gæðastundum með þeim. Eins og áður vitum við að ef foreldrar, skóli og frístundaáðilar vinna vel saman og senda samræmd skilaboð til barna okkar og unglunga getum við betur varist ásókn fíkniefnaheimsins í hverfið okkar. Herðum okkur í samræmdum aðgerðum fyrir börnin í hverfinu.

Þráinn Hafsteinsson
Verkefnastjóri frístunda og félagsauðs
Þjónustumiðstöð Breiðholts



Þráinn Hafsteinsson.

Breiðholt got talent 7. febrúar

Nú er starf frístundaheimilanna óðum að komast í fastar skorður eftir jóla og áramót. Framundan hjá okkur er hæfileikakeppnin Breiðholt got talent, sem haldin verður föstudaginn 7. febrúar næstkomandi. Keppnin er stærsti sameiginlegi viðburður Frístundamiðstöðvarinnar Miðbergs, en bæði börn og unglingar fá þar tækifæri til að láta ljós sitt skína.

Af öðrum verkefnum sem eru framundan á vorönn má nefna leiklistarhátíð 6-7 ára barna, en þau munu í mars setja upp atriði úr leikritinu um Benedikt búalf. Einnig má nefna kvikmyndaverkefni 8-9 ára barna, en þau búa til sínar eigin stuttmyndir sem verða sýndar á kvikmyndahátíð Miðbergs í vor.



NOON
HÁRSTOFA

5672077 HÓLMASELI 2, 109 RVK

Getraunarnr. 111

Leiknir var stofnað 1973



www.leiknir.com

Austurbergi 1, Efra Breiðholti

Fjórtán ára með sigurmark

Það var mikið um dýrðir í Egilshöll þegar Leiknir vann Fram 3-2 í bráðskemmtilegum kappleik á laugadag. Það vantaði ansi marga í Leiknisliðið vegna meiðsla, opinberra heimsókna á erlendar grundir, prófa og leikheimildarleysis svo sitthvað sé nefnt.

Siggi Höskulds nýtti þá tækifærið og kastaði guttunum í laugina. Þeir eru svo sannarlega syndir.

Meðalaldur liðsins var um 20 árin og buðu strákarnir uppá skemmtun og flotta frammistöðu.

Sævar heldur áfram leið sinni að hinum eftirsóttu gullskó Reykjavíkurmótsins og skoraði tvö mörk og hinn 14 ára Róbert Quental skoraði sigurmarkið.

Eðall í Egilshöll! Næsti leikur er gegn Val á föstudagskvöld en þá ræðst hvort Leiknirmenn komist áfram.



Róbert Quental Árnason.

Shkelzen og Vuk á úrtaksæfingum hjá KSÍ

Landsliðsþjálfarar U15 og U18 ára landsliðs Íslands völdu úrtakshópa til æfinga á næstu dögum.

Leiknismenn eiga fulltrúa í sitthvorum hópnum

en Shkelzen Vesali var valin í U15 hópinn og Vuk Oskar í U18. Flottir fulltrúar félagsins þarna á ferð og óskum við þeim góðs gengis á komandi æfingum.

www.leiknir.com

Grenndarstöð við Arnarbakka flutt til og lagfærð

Borgarráð hefur samþykkt þrjár tillögur að deiliskipulagi fyrir grenndarstöðvar við Arnarbakka í Breiðholti, Sigtún og á Skólavörðuholti, við austurenda Hallgrímskirkju við Eiríksgötu.

Grenndarstöð sem er núna á stórbílastæði við Arnarbakka til móts við Mariubakka verður færð aðeins til og verður framvegis staðsett á núverandi snúningshaus við Leirubakka. Yfirborð stöðvarinnar verður hellulagt og svæðið afmarkað með skjólgirðingu.



Á grenndarstöðvunum er aðstaða til að taka á móti margskonar úrgangi. Þeim er ætlað að auðvelda fólki að flokka margskonar úrgang og skila honum þannig af sér.



Tölvur og gögn ehf.

PC & Mac

þekking og reynsla

- ◊ Office 365 þjónusta
- ◊ Gagnabjörgun og afritun
- ◊ Umsjón tölvukerfa
- ◊ Vefsíðugerð og umsjón
- ◊ Tölvuviðgerðir
- ◊ Tölvur og jaðarbúnaður



Parabakki 3, **Mjódd**
109 Reykjavík
Sími: 696-3436
www.togg.is

Gamlárshlaup ÍR

- haldið sleitulaust í 44 ár

Gamlárshlaup ÍR er eitt af fjölmennustu almenningshlaupum sem fara fram hér á landi. Hlaupið dregur að sér unga sem aldna. Fjöldi erlendra ferðamanna var á meðal þátttakenda og fer hækkandi ár frá ári. Hafa þátttakendur frá 35 þjóðlöndum tekið þátt í hlaupinu

Auk 10 kílómetra hlaups er einnig boðið upp á þriggja kílómetra skemmtihlaup til að sem flestir getið tekið þátt, jafnt byrjendur sem börn. Því er tilvalið fyrir fjölskyldur að taka sig saman á þessum síðasta degi ársins og taka þátt. Það er skemmtileg upplifun fyrir börn að gera sér glaðan dag með foreldrum íklædd grímubúningum í miðborg Reykjavíkur.

Frjálsíþróttadeild ÍR hefur veg og vanda af hlaupinu og ríkir jafnan mikil eftirvænting fyrir undirbúningnum og hlaupdeginum sjálfum. Gamlárshlaupið á sér langa sögu sem einn stærsti og elsti hlaupaviðburður landsins en hlaupið hefur verið haldið sleitulaust í 44 ár hvernig sem hefur viðrað.



Glæsilegar konur í litríkum búningum á Sæbrautinni þar sem hlaupið var.



Gleðin var við völd hjá yngstu þátttakendum.

Góður árangur á stórmóti ÍR

Mjög góður árangur náðist í mörgum greinum á Stórmóti ÍR sem haldið var í 24. sinn 18. til 19. janúar. Mikið var um bætingar á besta árangri keppenda þó svo að keppnistímabilið sé rétt að hefjast en alls litu 468 bætingar dagsins ljós.

FH vann til flestra verðlauna á mótinu, eða 62 talsins, Ármann var í öðru sæti með 46 verðlaun og ÍR í því þriðja með 42. Þátttaka Færeyinga setur alltaf skemmtilegan svip á mótið en þátttaka á mótinu var almennt góð en 600 keppendur tóku þátt og 32 félög og héraðssambönd sendu keppendur til leiks. Þessi fjöldi endurspeglar áhugann á Stórmótinu en mótið er frábær undirbúningur fyrir innanhúsmótið sem nú fara að detta inn hvert á fætur öðru.

Eitt mótsmet féll á fyrri degi og var það í hástökki 13 ára stúlkna en þar stökk Ísold Sævarsdóttir FH 1.53m

Guðbjörg Jóna hljóp á frábærum tíma

Hæst ber þó líklega árangur Guðbjargar Jónu Bjarnadóttur í 200m en hún hljóp á frábærum tíma, 24.05 sek, var sekúnda á undan næstu konu og jafnaði sinn besta árangur innanhúss. Glæsileg byrjun hjá Guðbjörgu Jónu.

Annað frábært afrek vann Kristján Viggó Sigfinnsson úr Ármanni þegar hann bætti 23 ára gamalt piltamet 16-17 ára í hástökki þegar hann stökk yfir 2,13 metra. Fyrra metið var 2,12 metrar og setti Einar Karl Hjartarson það árið 1997. Utanhúss er piltametið einnig 2,13 metrar en það eiga Einar Karl og Kristján Viggó saman.



Frá Stórmóti ÍR.

Stórmótið fór mjög vel fram og þakkar ÍR öllum keppendum, þjálfurum, starfsmönnum og gestum mótsins fyrir helgina en

rúmlega 100 sjálfboðaliðar stóðu vaktina alla helgina og sáu til þess að mótið færi vel fram.



Fréttir

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

Erna Sóley með Íslandsmet

Erna Sóley Gunnarsdóttir ÍR setti nýtt Íslandsmet í kúluvarpi innanhúss 18. janúar sl. Þegar hún kastaði 16,19 metra á móti í Houston, Texas þar sem Erna keppir fyrir Rice University. Fyrra metið, 15,96 m, er síðan 2017 en það átti Ásdís Hjálmsdóttir Ármanni.

Lengsta kast Ernu Sóleyjar utanhúss er 16,13 metrar og var hún því að kasta sitt lengsta kast frá upphafi. Utanhúss á Erna þriðja besta árangur íslenskrar konu frá upphafi en síðasta sumar vann hún það afrek að hafna í þriðja sæti á EMU20. Erna er aðeins 19 ára gömul en er þrátt fyrir ungan aldur að stimpla sig inn sem einn besti kúluvarpari Íslands.

ALLTAF FULLT BORD AF FERSKUM FISKI OG FISKRÉTTUM

Opið alla virka daga kl. 9 – 18:30.



ÁFRAM ÍR



Sími: 588 9705
www.skautaholl.is

Opnunartímar:

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

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

Föstudaga
13:00 til 19:00.

Laugardaga og Sunnudaga
13:00 til 18:00.

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



GETRAUNANÚMER

ÍR ER 109

ALVÖÖRU ÚTSALA

20%
AFSLÁTTUR



Drive Pro Ryk/vatnssuga ZD90 1400W
10.792
Áður kr. 13.490

20%
AFSLÁTTUR



AQUA 25, 10L. Þvott- og rakaheld akrýlmálning. Háflglansandi með góðri viðloðun. Hentar vel fyrir blautrymi. Stofn A

7.192 kr.
Verð áður 8.990 kr.

30%
AFSLÁTTUR



Deka Projekt 05 veggmalning, 2,7 litrar (stofn A)

1.743 kr.
Verð áður 2.490 kr.

20%
AFSLÁTTUR

Verð áður 14.900

11.992

Lavor Ninja Plus 130 háþrýstidæla

1800W, 130 bör 420 L/klst.



20%
AFSLÁTTUR



Verð áður 29.990
23.992

Lavor SMT 160 ECO 2500W, 160 bör (245 m/túrbóstur) 510 L/klst. Þrjár stillingar: mjúk (t.d. viður), mið (t.d. bill) og hörð (t.d. steypa).

20%
AFSLÁTTUR



2.316
Áður kr. 2.895

20%
AFSLÁTTUR



2.156
Áður kr. 2.695

30%
AFSLÁTTUR



4.753
Áður kr. 6.790

25%
AFSLÁTTUR

3.743
Áður kr. 4.990

Hrævível Drive-HM-120 1200W. 40-60 ltr.

14.392
Áður kr. 17.990

Drive-HM-140 1600W 18.392 Áður 22.990
Drive-HM-160 1600W 22.392 Áður 27.990

20%
AFSLÁTTUR



20%
AFSLÁTTUR

Gúmmí gatamotta gróf, 1mx1,5mx22mm

5.992
Áður kr. 7.490

CERAVID



3-6 lítra hnappur
CERAVID SETT WC - kassi, hnappur og hæglokandi seta. Þýsk gæðavara
31.112
Áður kr. 38.890

Oliufylltur rafmagnsofn 2000W
Áður 8.590 kr.
6.443

25%
AFSLÁTTUR



20%
AFSLÁTTUR

Gólfskafa 450mm
712
Áður kr. 890



Strekkiþrá lás-krók. 5cm x 8 mtr 4.545 kg

2.468
Áður kr. 3.290



25%
AFSLÁTTUR

Vínillparket – Harðparket – Flísar

Harðparket, vínillparket,

Frá kr. 989 pr. m²

Verðdæmi:

8,3mm Harðparket Dökk Eik Verð nú: 989 kr/m² áður: 1.690 kr/m²
10mm Harðparket Oak Supreme Natural Verð nú 989 kr/m² áður 2.590 kr/m²
12mm Harðparket Chalet Rustic Verð nú 989 kr/m² áður 3.590 kr/m²
Vinyl parket með áföstu undirlagi nú 4.718 kr/m² áður 6.290 kr/m²
Ceraviva SN04 Veggflís 30x60 Verð nú 989 kr/m² áður: 2.990 kr/m²

20-50%
AFSLÁTTUR

25%
AFSLÁTTUR



LuTool fjölnota sög/hjakktaeki/juðari. 300W.
5.243
Áður kr. 6.990

25%
AFSLÁTTUR

Drive Fjölnotatæki 280W
3.743
Áður kr. 4.990



25%
AFSLÁTTUR

Drive Bonvel/rokkur1100w
6.743
Áður kr. 8.990

Bíla búkkar max 3 tonn 2stk
2.529
Áður kr. 3.890

35%
AFSLÁTTUR



20%
AFSLÁTTUR



Delta föðurland buxur M
2.792
Áður kr. 3.490

20%
AFSLÁTTUR



Delta GRAY ANZIO SWEAT JACKET XL
7.192
Áður kr. 8.990

30%
AFSLÁTTUR



Borðssög 230V 50HZ 1800W
23.192
Áður kr. 28.990

20%
AFSLÁTTUR

Karbit dósaborasett í tösku. 6stk
3.493
Áður kr. 4.990



20%
AFSLÁTTUR

LuTool gráðukúttisög 305mm blað
36.392
Áður kr. 45.490



20%
AFSLÁTTUR



Flísasög BL200-570A 800W
36.392
Áður kr. 45.490

Reykjavík Kletthálsi 7. Opið virka daga kl. 8-18, laugard. 10-16
Hafnarfjörður Selhelli 6. Opið virka daga kl. 8-18, laugard. 10-16
Reykjanesbær Fuglavík 18. Opið virka daga kl. 8-18, laugard. 10-14
Sími 412 2500 - sala@murbudin.is - www.murbudin.is

MÚRBÚÐIN
Gott verð fyrir alla, alltaf!